

甲状腺结节的诊断和治疗

甲状腺结节比较常见。有时患者本人发现自身的甲状腺结节,有时医师在做常规检查时发现结节。大约95%甲状腺结节都是良性的,但也有少数甲状腺结节是恶性的包块。因此,在发现甲状腺结节后一项十分重要的工作就是鉴别结节的性质,因为进一步的治疗方案取决于结节的病理特征。

一、诊断方法:

1、病史和体检:仔细询问病史和进行体检可以为鉴别诊断提供线索。例如,发生于年龄低于20岁患者和年龄超过60岁患者的甲状腺结节更可能是恶性包块。另外,发生于男性患者的甲状腺结节似乎恶性倾向更强。在体检中,下列特征往往提示恶性包块的可能:实质性包块体积较大,而且生长迅速;包块质地坚硬并难于移动;颈部淋巴结肿大;以及声音嘶哑等。

如果患者头部或颈部过去曾接受过放射治疗,则发生甲状腺癌的机率会增加。

2、实验室诊断方法:细针穿刺活检是一种重要的诊断方法。医师利用细针从甲状腺包块中取出少量组织细胞进行病理检查,常常对鉴别诊断有帮助。甲状腺扫描和甲状腺超声波检查也会提供诊断所需要的信息。甲状腺扫描常会描述甲状腺包块为热性结节或凉性结节。而凉性结节的恶性倾向更强。甲状腺超声波检查会提示甲状腺结节是实性包块还是囊性包块。对甲状腺囊性包块进行细针穿刺活检时,如果抽出的液体是清亮的,则良性包块的可能大;如果抽出的液体是血性的,则需要对液体进行细胞学检查。血液检查包括甲状腺刺激激素等也是重要的辅助检查指标。有时医师需要手术取出甲状腺结节进行冰冻切片检查。

甲状腺癌通常根据特定的组织类型决定其转移途径,某些种类的甲状腺癌倾向于局部组织侵犯,而其它种类的甲状腺癌则易于血路或淋巴转移。

二、治疗:

具体的治疗方案取决于包块的性质。某些包块需要手术治疗,而某些包块只需要紧密观察。对于甲状腺癌,除根治手术外,有时还要进行放射性治疗或化疗。患者需要与您的医师仔细讨论具体的治疗方案。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师
乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

久坐会增加不育风险? 医生:不止如此,还有这些危险

如今,“久坐”这个词对我们来说一点都不陌生。

但是很多人却不知道久坐带来的危害。它被世界卫生组织列为“头号杀手”,澳大利亚昆士兰大学曾将“久坐危害”量化:久坐1小时的危害≈抽2根烟≈减寿22分钟。

不止如此,最近热搜上还有医生提示:男性久坐熬夜会增加不育风险。

到底怎样算久坐呢?一般来说,一周清醒状态下坐姿超过5天,或每天坐的时间超过8小时,或是一天中至少持续端坐2个小时没有改变姿势。

如果你也有久坐的习惯,那一定要看完。

男性久坐会增加不育风险?

长时间的坐姿,会导致自身体重“压迫”男性生殖器官,影响血液和淋巴循环,引起盆腔淤血,可能会导致出现睾丸病理性损伤,致使睾丸生精能力下降,从而会影响精子质量,导致数目减少,活力降低,形成弱精症。

此外,久坐会让生殖器官新陈代谢产生的有害物质排泄不畅,使睾酮分泌减少,甚

至会引起不育和性功能障碍。

尤其是久坐在沙发或软凳上,会导致前列腺液排泄不畅通,大大增加了患前列腺炎或附睾炎的几率。

而对于女性来说,久坐容易导致会阴部不透气,引起局部发热、出汗,容易滋生细菌和被细菌感染,同样会引起盆腔的血液循环不良,导致盆腔充血,引起附件和宫颈血液循环不畅,出现妇科方面的疾病。

因此,建议久坐的同胞约30-60分钟左右起身活动一下。

久坐还有哪些危害?

1、增加患心脑血管疾病的风险

久坐与活动相比,会使人体血液流动速度明显减慢,容易导致身体当中的脂肪堆积在血管内壁,大大增加了血液的粘稠度,久而久之,就容易发生冠心病,特别是本身患有高血脂症、动脉硬化等疾病的中老年人,还会诱发心肌梗塞和脑血栓。

2、增加患下肢血管疾病的风险

久坐不动,会使腿部肌肉收缩减少,下肢血流速度减慢,增加了下肢静脉曲张发生的概率。

骨盆和骶髂关节长时间负重,会影响腹

部和下肢血液循环,使血液长期滞留在下肢的静脉血管中,也易引发下肢静脉曲张等症。

3、增加患老年性痴呆症的风险

久坐使血液集中在下肢,循环作用减弱,严重时出现脑供血不足,导致脑供氧和营养物质减少,表现为头晕眼花、疲倦乏力、记忆力减退、注意力不集中等症,甚至可能是患老年性痴呆症的一个重要因素。

4、增加肛肠疾病的风险

长时间保持一个坐姿,容易导致压力一直聚集在某个区域,例如会增加直肠静脉压力,引起直肠附近的静脉丛长期充血,淤血程度加重,瘀滞的血液引起直肠周围的静脉出现曲张,诱发痔疮的发生。

久坐还会减缓胃肠的蠕动功能,延长了大便在结肠里的停留时间,会让肠道中的物质变质,引起便秘,同样延长了致癌因子与结肠黏膜的接触时间,增加了患结肠肿瘤的风险。

5、增加患糖尿病的风险

久坐时,肌肉会从血液中吸收葡萄糖,会增加胰岛素的抵抗,同时由于长时间缺乏运动,体内过剩的能量就会以脂肪的形式堆

积,而脂肪多了会使这些部位的细胞所特有的接受胰岛素的受体失去作用,造成胰岛素的反应能力下降,出现了血糖代谢异常,增加了患上糖尿病的风险。

6、增加颈肩腰背痛的风险

久坐会使颈肩腰背持续保持固定姿势,影响椎动脉对头部的供血,因此会造成颈肩腰背僵硬,发生头痛、颈椎病、椎间盘突出、骨关节炎,或俯仰转身困难,甚至导致脊椎变形而引发驼背及骨质增生。

“久坐族”应该怎么办?

首先,坐时间长了就起身活动

如坐的时间达到30-60分钟,则可以起身踮脚尖、单抬腿、上洗手间,或是做一下肢体的伸展活动,促进血液的流通,尽可能减少久坐对身体产生的负面影响。

其次,不要长时间保持一个坐姿

经常站起来稍微走动走动,或者及时调整下坐姿同时放松一下腿部、伸个懒腰等。

另外,进行简单运动

上班期间,可利用几分钟的时间有意识地进行颈部运动。饭后30分钟后活动一下,包括散步等;上下班时,如果路程不远,可考虑用步行、慢跑代替交通工具等。

以为是“上火”,查出来却是癌症晚期,出现4种症状,别疏忽大意

出现不明原因的乏力,食欲不振,大便干结,好几天都排不出大便来,以为是上火了,56岁的李先生去药店买了很多降火药,遗憾的是,吃下去之后症状却始终没有好转。

在家人的陪伴下,李先生来到医院检查,医生说,导致李先生上火的罪魁祸首,其实是大肠癌,遗憾的是,确诊的时候已经是直肠癌晚期,失去了手术根治的机会。

事实上,像李先生这样的患者还有很多,一些人明明已经出现了不适,却始终误认为是上火,各种去火药吃了不少,但症状就是没有缓解。

医生提醒,有些症状看起来是上火,其实却可能是癌症的重要提示,一旦忽视,后果不堪设想。

第一,口腔上火,口腔上火很常见,一些喜欢吸烟,嚼槟榔,酗酒的人群,经常出现口腔上火的症状,比如出现口腔溃疡,但是如果口腔溃疡超过两周以上都不愈合,则要警

惕溃疡癌变,也就是我们所说的口腔癌。

第二,便秘,很多人便秘,大便排出困难,误认为是上火了,但同样不要忽视大肠癌,大肠癌是一种常见的恶性肿瘤,发病率很高。

第三,食欲不振,乏力,很多人在出现食欲不振和乏力的时候,也容易误诊为上火,但很多时候,这是一种并不典型的癌症信号。

第四,出现发热等免疫力下降的情况,

也容易被误诊为上火,事实上,癌症也是常见引起发热和免疫力下降的原因,癌症会释放大量的肿瘤坏死因子,导致癌性发热。

上火,其实是一种民间俗语,中医认为人体阴阳失衡,内火旺盛,即会上火。但是如果出现所有的症状都认为是上火,结果可想而知,很容易导致疾病被误诊,甚至是漏诊。

所以,不要出现任何不适的时候,都简单认为是上火,及时到医院就诊才是正道。

全生中医针灸

中医内科 中医妇科

主治 3-002

北京中医药大学中医硕士
中国中医科学院中西医结合博士
美国乔治城大学医学院博士后
世界中医药联合会主任医师
3项国家专利,8部中医专著
30年行医经验

1. 各种关节疼痛,过敏,抑郁症
2. 心脑血管病:高血压,冠心病,高血脂,肥胖,中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎,胃炎哮喘,癌症副作用
4. 不孕症,乳腺增生,月经不调,子宫肌痛,卵巢囊肿等
5. 针灸美容,减肥

**中西结合,标本兼治
天人合一,综合治疗**

www.wholelifeherb.com

卢全生 博士
301-919-9898
301-340-1066

地址: 416 Hungerford Dr, #300
Rockville, MD 20850

接受保险及车祸工伤

地址: 5022 Dorsey Hall Dr, #101,
Elliott City, MD 21042

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

徐唯 医师
Wei Xu MD

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学博士
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

化疗毒副作用等治疗有独到的见解。
www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道上, 大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094