

20—29岁年轻人甲状腺癌发病率偏高

专家提醒:科学筛查+规范治疗是关键,别陷入“低碘饮食防癌”误区

健康头条

最近,甲状腺癌再登热搜。《2025 版北京市体检人群抽样健康报告》显示,甲状腺癌在北京市体检人群随访确诊癌症中占比高达 48.08%,成为占比最高的癌种。这组数据让锡城市民忧心忡忡:得甲状腺癌的人真的越来越多了吗?该如何科学应对?记者日前采访江苏省江原医院内分泌科主任高芸主任医师及主任助理潘懿副主任医师,为大家答疑解惑。

《柳叶刀》相关研究指出,全球多个国家和地区的甲状腺癌发病率呈上升趋势;另一篇全球综述显示,自 1960 年起,多数国家男女甲状腺癌发病率均明显上升,按此趋势,2030 年甲状腺癌可能成为美国第四大常见癌症。

高芸提到两个显著特点:一是女性发病率远高于男性,2020 年全球新确诊女性患者 44.9 万例,男性

诊断上,超声是筛查首选。高芸说:“高灵敏度彩色超声可评估甲状腺结节大小、形态、内部血流及微钙化等高危特征,但对深部病灶检测有局限,结果受操作者经验影响。若要确诊是否为癌症,可结合细针穿刺病理学检查及相关基因检测进一步明确。”

甲状腺癌的治疗需外科、内分泌科、核医学科及肿瘤科等多科室协作,实施综合治疗。治疗以手术为核心,包括甲状腺叶切除、全甲状腺切

甲状腺癌认知中存在不少误区。潘懿指出,“低碘饮食能防癌”是常见误读,很多人因此选择无碘盐。事实上,碘摄入量过多或过少都可能影响甲状腺健康——严重缺碘可能增加滤泡癌风险,过量碘可能与乳头状癌风险升高相关,但适量碘摄入是安全的,不会诱发癌症,过度限碘反而可能导致甲状腺功能异常。

另一个误区是“术后无须服



发病率持续走高,年轻群体更需警惕

13.7 万例,年龄标准化发病率分别为 10.1 例/10 万人和 3.1 例/10 万人;二是年轻人尤其是 20—29 岁群体,发病率相对较高。那么,甲状腺癌为何更“偏爱”女性呢?这可能与甲状腺对激素较为敏感相关,女性在经期、孕产过程中出现的激素变化,

会间接影响甲状腺,进而导致细胞增殖或病变。此外,女性也更容易受到不良情绪的困扰,这会造成内分泌紊乱,从而增加患病风险。甲状腺癌“偏爱”年轻人,原因在于甲状腺细胞在青壮年时期的分裂增殖能力更为旺盛,而细胞分裂越频繁,DNA 复制

过程中发生突变的可能性就越高。

潘懿解释,发病率上升有两大主因:一方面,超声等影像检查普及和频次增加显著提高了检出率——过去触诊仅能发现 3%—7% 的甲状腺结节,如今 B 超精度提升,两三毫米的小结节也能检出,检出率达 70% 以上;另一方面,人们健康意识增强,年轻人单位或自发体检常包含甲状腺 B 超,检查人数增多使检出病例增加。

多科室协作,科学手段精准应对

除及淋巴结清扫术。高芸进一步说明:全甲状腺切除适用于肿瘤较大或已转移等中高危患者,腺叶切除适合低危单侧小瘤;淋巴结清扫与否及手术范围取决于转移情况,需结合肿瘤类型和患者个体状况确定。

手术并非终点。术后需进行甲状腺激素替代及抑制治疗,部分患者

还需接受放射性碘治疗。潘懿介绍,这种治疗用于清除术后残余组织或微小癌灶,降低复发风险,主要适用于高危(如已转移)或中危(如侵袭性病理亚型)患者,低危患者通常无须此疗法。

关于放射性碘治疗的安全性,高芸表示:“¹³¹I 治疗相对安全,常见不

走出认知误区,做好科学预防

药”。实际上,全甲状腺切除患者需终身服用左甲状腺素钠片(如优甲乐)等甲状腺激素药物,一是替代甲状腺激素以维持正常代谢,二是抑制促甲状腺激素,减少肿瘤复发转移风险。还有人认为“优甲乐可随意停用”,这同样错误,擅自停药会导致甲

减,甚至增加癌症复发风险,需严格遵医嘱用药。

关于预防,高芸表示,需重点关注高危人群,包括有甲状腺癌家族史或相关遗传综合征者、童年接受过头颈部放射者、患有慢性甲状腺疾病者及长期接触辐射或化学毒物者。预

防措施包括定期超声筛查、避免不必要的辐射暴露、保持健康生活方式。“研究显示,高身体质量指数(BMI)水平与乳头状甲状腺癌风险增加相关,超重和肥胖是 55 岁以下患者患病的独立危险因素。尽管发病率呈上升趋势,但只要正确认识、积极预防、规范治疗并坚持随访,就能有效应对这一疾病。”

(杨洁丹)

■医讯

儿童体重管理夏令营正式开营 多学科专家联手打造“快乐减重”新模式



“希望通过科学的体重管理,让孩子暑期能减掉二三十斤。”7 月 14 日上午,得知无锡市儿童医院首期“卡路里大冒险”儿童体重管理夏令营开营,从江阴赶来的陈女士带着 12 岁、体重已达 150 斤的儿子来到现场,积极参与活动。在接下来的 5 天里,医院多学科专家团队将与满怀期待的家长和小营员们,共同开启科学减重与健康成长之旅。

开营首日,医生对小朋友们进行了细致的健康评估。11 岁的小曹体重已达 80 公斤,BMI 为 26.8,肥胖率高达 153.14%。营养师医生不仅为小曹和妈妈详细解读了检测数据,分析了肥胖的危害,还提供了专业的减重指导。另一边,破冰游戏气氛热烈,孩子们争相踩爆气球,“砰砰”声与欢笑声此起彼伏。在羽毛球馆内,运动教练正带领孩子们进行运动能力测试、热身及适应性训练,为后续活动打下基础。

打破单一模式,构建全方位支持体系。“我们整合了儿童营养科、

内分泌科、中医科及心理科的精锐力量,为孩子们构建全方位的健康支持体系。”据市儿童医院内分泌科主任助理、营养科主任蒋莉介绍,在为期 5 天的活动中,孩子们不仅能参与趣味运动激发活力,还将跟随营养师学习健康食谱搭配技巧,识别并减少“垃圾食品依赖”;心理专家将通过互动辅导,帮助孩子建立自信、发现自身闪光点;中医团队则提供个性化的体质调理方案,形成中西医结合的健康减重路径。

“关注儿童肥胖,筑牢未来健康基石。”市儿童医院党委副书记、副院长朱立红强调,儿童肥胖已成为全球性健康挑战,不仅影响孩子的体能和自信,更埋下诸多健康隐患。她指出,今年是国家“体重管理年”,医院积极响应,特在暑期推出“卡路里大冒险”训练营,旨在通过专业课堂与趣味活动相结合的方式,帮助孩子们掌握健康知识,培养良好习惯、收获强健体魄,为未来人生筑牢坚实的健康基础。(葛惠)

■医技

七旬老人遭近百只蜱虫“突袭” 及时处理是关键



7 月 8 日晚上 10 点半,无锡市第八人民医院急诊室内,两名医生注视着灯光下一位老人的皮肤,不由得屏住了呼吸——密密麻麻近百只芝麻粒大小的黑色蜱虫正牢牢吸附在上面。“这位患者被送到医院时,从脖子到脚踝都有被蜱虫叮咬的痕迹。我们在拔除蜱虫的过程中不敢分神,反复检查,最终花了近两小时才处理完。”市八院外科主治医师周城臣向记者介绍道,他同时提醒,夏季是蜱虫活跃期,在户外活动时一定要做好防护,被叮咬后须及时处理。

原来,8 日清晨,家住胡埭的 78 岁孙奶奶(化名)在菜地劳作,回家后发现身上莫名出现了很多黑色小疙瘩,由于不痛不痒,她并未重视。晚上,孙奶奶把这一情况告诉了家人,家人用手机仔细查看后,才发现可能是蜱虫“作祟”,于是赶紧将她送到医院。经过及时处理,蜱虫被全部拔除,目前老人状态平稳,还需住院密切观察。

无独有偶,7 月 9 日早晨,张老伯因持续高烧被家人送到市八院。检查发现,他的左脚脚趾有被蜱虫咬伤的痕迹。被咬一周后,家人才察觉异样,送到医院时,张老伯已出现血小板减少、关节疼痛及肠胃不适等严重症状。

“被蜱虫叮咬的高危人群主要是农民、户外旅游和露营的游客,尤其是老人、小孩常遭蜱虫叮咬。”市

八院外科、动物致伤救治中心主任曹嵘介绍,被蜱虫咬伤后若不及时处理,极易引发发热伴血小板减少综合征,危及生命。他提醒,发现蜱虫叮咬皮肤后,应尽快取出,但不可用手直接拔取。可先将酒精涂抹在蜱虫身上,再用干净的镊子夹取,使其自动脱离。去除蜱虫后,要对叮咬部位用酒精、碘酒等进行消毒。同时,需自我观察两周左右,若出现发热、乏力、肌肉酸痛等症状,应及时就医。(高佳美)

■医界

数字导医解烦忧 手账琴声传暖意 这家医院让人文关怀浸润就医全程

7 月 10 日上午 10 点,55 岁的徐阿姨站在江南大学附属医院门诊大厅的智能屏前,轻声问道:“我头晕好几天了,该挂什么科?”屏幕上的数字导医“小江”立刻给出了清晰指引。这一幕,恰是无锡首个本土化 AI 数字导医正式上线后的鲜活场景,更生动映照出该院推进人文感知医院建设的扎实行动——将人文关怀深度融入市民就诊全流程。

科技里的温度 AI 导诊破解“挂号难题”

在徐阿姨之后,60 岁的余先生也对着智能屏发问:“腹下有淤血的斑块应该挂什么科?”数字导医“小江”立刻回应:“建议挂血液科或血管外科,可同步预约专家号。”这个由医院与深圳市大数据研究院无锡创新中心联合开发的 AI 导诊系统,正悄然改变中老年人的就医体验。“以前在手机上操作分不清科室,现在说话就行。”余先生看着屏幕上的专家信息感慨道。

门诊部副主任吴丹岭演示着系统的贴心设计,点击“我说完了”即可完成语音识别。“医院从去年 8 月就开始在微信公众号提供预约导诊服务,如今新增数字人导诊后,患者在现场还能与机器人对话,不仅更方便快捷,还能精准找到就诊科室,有效避免了重复挂号的麻烦。”

在候诊区,另一种“智能”同样受欢迎。无锡卫生高等职业技术学校学生胡蝶正协助患者完成医保结算,“有患者说,我的耐心比机器更让人安心。”医院团委副书记王缘介绍,全年日均 6 名志愿者在岗,寒暑假增至 10 人,“我们有‘派单’机制,遇到行动不便的老



人,导医会安排志愿者全程陪同。”这些举措生动诠释了医院“为民服务可及”的文化理念。

细节里的关怀 全维度织就“温暖网络”

在儿科病房,儿科副主任刘月影将一本彩色手账递给糖尿病患儿:“小朋友,你看封面上可爱的小伙伴,是我们医院的江南医者 IP 形象‘鼋小江’和‘鼋小南’。你的血糖有点偏高,这本 2.0 版《儿童成长健康手账》里,关于肥胖症的章节特别适合你,可以跟着一起学健康知识。”

手账封面上,身着白大褂的“鼋小江”正挂着听诊器,短发的“鼋小南”捧着药瓶,两个以“太湖神鼋”为灵感设计的卡通 IP,用“江南绿”的柔和色调与灵动姿态,瞬间拉近了与孩子的距离。这是医院联合江南大学设计学院黄秋儒

教授团队的精心创作——不仅融入“和合奋进卓越共赢”的训诂内涵,更让医护职业形象通过童趣化表达变得亲切可感。

手账内页藏满巧思:过敏性鼻炎患儿专属的花粉预警表、肥胖症儿童的饮食打卡格。“社区义诊时,100 本手账瞬间就发完了。这些卡通 IP 形象让严肃的医学知识变成了孩子们愿意亲近的‘成长伙伴’。”刘月影说。

琴声里的疗愈 门诊大厅的“音乐处方”

“上周三弹了两小时,有位阿姨听完头晕都减轻了。”大三学生小陈擦着琴键说。这个暑期,他已连续两周驻守,最长一次连弹两小时,“已经连续几年来医院当志愿者,因为我发现琴声能安抚病人的情绪。”

自医院设置钢琴以来,每半月周

三下午,会邀请专家、江南大学学生志愿者及钢琴爱好者与患者同台表演。“不设演奏门槛和曲目限制,古典乐、儿歌都行,患者也能即兴弹奏。”王缘介绍,医院希望通过温馨的互动表演,让患者与医务人员在轻松的氛围中,感受医院有温度、有朝气的文化。

最动人的场景往往发生在不经意间:小陈弹奏《这世界那么多人》时,因肚子疼而哭闹的小汪突然安静下来,站在钢琴旁,脸上挂着泪水认真聆听。二年级学生小卜攥着妈妈的衣角:“大哥哥弹得真好听,我也想去试弹等级的曲子。”

住院半个月的殷阿婆,听完一曲后去包新语买面包:“住院伙食清淡,偶尔想吃点甜的。”医院里的罗森、星巴克等品牌店,让她觉得“不像住院院像逛商场”。这些店铺设有“买二送一”“第二件半价”等患者专属优惠,而医院后续还将提升餐饮及生活服务品质,优化就医体验。

医院的关怀渗透在每个角落:公共卫生间放置香薰、候诊区新增按摩椅、在各诊疗区域加快加装电视,从视觉、触觉、嗅觉多维度实现人文医学的可感可及。

据了解,该院打造人文感知示范医院的目标,是实现从“功能满足”到“情感共鸣”的升华,让医疗空间充满“家”的温度。人文感知不是口号,而是让患者从踏入医院起,就能切实感受到被尊重、被理解、被关怀。医院将持续通过音乐、流媒体、艺术装置等全域布局深化艺术疗愈,在提升技术服务能力的同时,让医院文化实现亲民品牌可知,惠民温度可感、为民服务可及,为群众提供有温度的高质量服务。(杨洁丹 文/摄)

大别山老

王

孢子油.粉

孢子油主要吃油。配料表是产品内容“身份证”。
货比三家不吃亏！
配料表明 含 20%孢子油 三 蒜 21.6 克：
6 瓶 600 粒 2500 元，15 瓶 6000 元。
配料表明 含 35%孢子油 三 蒜 22 克：
7 瓶 700 粒 4500 元，14 瓶 8500 元。
配料表明 含 100%孢子油 三 蒜 25 克：
6 瓶 600 粒 15000 元，13 瓶 30000 元。
极木孢子粉：1000 元/斤，买 3 送 1。

买正宗大别山灵芝 找大别山老王

自产自销老牌老店：崇宁路 17 号 4 楼

电话：82700029(大别山老王)