

担心内分泌失衡,担心漂亮脖子挨一刀,担心会癌变……

# 我得了“甲状腺结节恐慌症”

甲状腺“蜗居”在脖子正中,是人体非常重要的内分泌腺体,号称激素“生产基地”。它日夜运转,很容易在甲状腺表面或内部,形成一个结构异常的团块,这就是甲状腺结节。随着体检的普及,高分辨率的超声检查简直就是“火眼金睛”,连 1 毫米的结节都能准确识别。一些女性也出现了“甲状腺结节恐慌症”,市民李小姐就是其中一位。今天,我们来听听她讲述的故事。

## 一次体检发现结节 咨询 B 超医生她不怎么搭理我

30 岁了,除了偶尔的感冒,平时没什么大病。前段时间去体检,套餐里有个甲状腺彩超项目,我本没放在心上,没想到 B 超医生边看我的甲状腺影像,边对旁边的助手说:“左侧甲状腺实质中下部内见一低回声结节,形态欠规则,界清,后方回声衰减,内见点状强回声斑,周边见血流信号……”

她的一席话吓到我了。“结节?是不是有肿瘤的可能?或者有发展为肿瘤的可能吗?”我躺在检查床上咨询 B 超医生,她不怎么搭理我,只是说,到时拿着报告找专科医生咨询吧。

从检查床上爬起来,我还是很疑惑:怎么会有结节呢?爱美的我每天早晚都在护理

脖子,从来没摸着啥东西呀!B 超医生估计是安慰我:“1 厘米以下的结节,一般人手指很难轻易触摸到,肉眼更看不到。现在我们使用的是高分辨率超声仪器,能识别 1 毫米的结节。”

我心里七上八下的,有些焦虑。我还没结婚生娃呢,真担心我的内分泌平衡系统会被甲状腺这个结节打乱,而且我的颈部修长,线条优雅,一直被大家夸赞,真担心会因为这个结节挨一刀。



## 医生说发现结节几率很高 但实际癌变几率非常低

等体检报告的那几天,我在网上查阅了大量相关科普资料,了解到女性甲状腺结节的发生率明显高于男性,如果生活中有放射接触史、激素合成紊乱、缺碘或者过量摄碘、不健康的生活方式等,发生率会更高一些。

拿到体检报告时,我看到诊断结果是“左侧甲状腺低回声结节(TI-DADS Category 4a)”。网上查询发现,这个“4a”很不好,属于级别较高的可疑结节,需要做穿刺活检,分辨结节是良性还是恶性。

我有点儿恐慌,赶快就诊。医院普外科专家陈战倒是很淡定,他说,现在到门诊来看甲状腺的患者越来越多。其实,不是甲状腺结节的患者增多了,更多原因在

于增加甲状腺专项体检以及高分辨率彩超仪器的出现。陈战认为,发现结节几率很高,但实际结节癌变几率非常低。因此,B 超查出甲状腺结节千万不要慌张,而要明确性质。

首先,抽血做个甲状腺功能检查,看看甲状腺激素水平是否正常;其次,医生会对超声结果进行预判,评估病情;再次,当结节大于 1 厘米时,且超声提示有不良可能时,医生一般推荐进行结节良恶性的鉴别检查,即细针穿刺细胞学检查,也就是甲状腺穿刺活检。如果结节的直径已超过 1 厘米,超声检查结果又提示“低回声、微小钙化或边缘不规则”等有恶性倾向的可能性时,就要提高警惕了。

## 关于生活饮食如何调整 专家说:不用管、没限制

在陈战的建议下,我去抽血做了一组血清甲状腺功能检查,显示一切指标都是正常的。

结合我的甲状腺功能正常,结节小于 1 厘米,陈主任建议我随访,半年后再做一次甲状腺彩超,毕竟“4a”级别的提醒也不能太大意。

陈战说,如果半年后发现结节明显增长,甚至自己都能感觉到压迫的不适感、吞咽困难等,可能就要考虑手术治疗了,还要查看这个结节有没有恶性的可能。

虽然甲状腺结节基本上都是良性的,但也有 5%左右的恶性几率。不过,甲状腺癌可以说是最“温柔”的癌症之一,病程发展速度较慢,治疗效果都很好。

接下来,我的生活饮食需要怎么调整?陈主任给了简单的六个字:“不用管,没限制。”他的意思是正常饮食即可。但我还是很纠结,加碘的盐吃还是不吃呢?到底该控制碘的摄入,还是补充碘呢?

陈战认为,要因人而异。长期缺碘会引起甲减,俗称“大脖子病”,但碘摄入过多也会导致甲状腺功能异常,主要靠定期观察自身情况。

陈战说,除了明确甲状腺疾患的病人需要遵医嘱增减碘外,其他人群最好别盲目选择控制碘的摄入,或者补充碘的摄入。

听了陈主任这番话,我心里的一块石头落地了。

(何崇梅)