

甲状腺结节真是气出来的吗

□ 高宏凯

5月25日是“世界甲状腺日”，甲状腺是人体重要的内分泌器官，负责分泌甲状腺激素，调节人体的生长发育、代谢、神经系统等多个方面。近年来，大家体检时可能都会做甲状腺超声检查，越来越多的人查出有甲状腺结节。

甲状腺结节是指甲状腺内部出现的异常生长区域，它们可以是良性的，也可以是恶性的，即甲状腺癌。因此，甲状腺结节不完全等同于甲状腺癌。大多数甲状腺结节是良性的，只有很小一部分会发展成甲状腺癌。因此，当被诊断出甲状腺结节时，不必过于恐慌，但也不能掉以轻心，及时就医检查即可。

超声检查能判断甲状腺结节的良恶性吗

甲状腺超声是评估甲状腺结节最常用的无创检查方法。对于甲状腺结节，我们的体检报告一般会标注TI-RADS分类。TI-RADS全称为甲状腺影像报告与数据系统，是用来评估甲状腺结节风险等级的工具，不同的TI-RADS等级对应不同的恶性概率。根据2020年中国版TI-RADS，甲状腺结节分为0—6级，级别越高，甲状腺结节恶性的可能性越大。了解超声检查分级所代表的不同临床意义，有助于我们更好地理解医生的诊断和建议。

0级：本次检查结果无意义，需要再次检查，或其他检查；

1级：甲状腺属于正常状态，没有发现明显的结节、囊肿、钙化等；

2级：甲状腺结节属于良性，结节为实性等回声或高回声表现，没有恶性



AI制图

风险；

3级：甲状腺结节呈低回声，基本属于良性结节，恶性风险很小；

4级：通常情况下可以分为4a、4b和4c三个不同的分级，级别越高恶性的可能性越大，通常4a恶性风险为5%—10%，4b为10%—70%，4c则超过75%；

5级：超声检查基本认为甲状腺结节是恶性，良性的可能性非常小；

6级：经过病理证实的恶性甲状腺结节。

如何治疗甲状腺结节

一般情况下，甲状腺结节的治疗方

案有3种：一是随访观察，对于小且无症状的良性结节，建议定期随访检查，观察结节变化情况；二是药物治疗，若甲状腺结节患者并发甲状腺功能异常，则可能需要药物治疗来调整甲状腺激素水平；三是手术治疗，当患者结节很大，压迫周围组织引起症状，或者经过细针穿刺活检确认为恶性时，一般需要手术治疗。手术治疗方案的确定需要综合考虑患者的整体健康状况、甲状腺结节的病理结果，以及患者的个人意愿。

此外，超声引导下的穿刺活检，可以非常清晰、直观、准确地显示病灶部

位，定位明确后就可以进行穿刺取活检。穿刺活检基本上是诊断的金标准，最准确的诊断是把病灶通过手术完整切除下来，做大体病理。但是超声引导下的穿刺活检，可以避免不必要的手术，如果活检病理证实是良性的，或者倾向于良性，可以先观察。

甲状腺结节由综合因素引起

综合来讲，无论是甲状腺结节还是甲状腺疾病，其实是由综合因素引起。情绪波动虽然不直接导致甲状腺结节，但长期的负面情绪，如生气、焦虑或抑郁，可能间接对甲状腺的新陈代谢产生影响，尤其是已患甲状腺疾病的人群，不良情绪则可能成为加剧疾病发展的因素。因此，甲状腺结节患者应该学会管理自己的情绪，避免过度的压力和负面情绪。

日常生活中，甲状腺结节患者在饮食上应注意以下几点：一是碘摄入，碘是甲状腺激素合成的重要元素，适量的碘摄入对甲状腺健康至关重要，应避免过量或过少摄入碘；二是避免刺激性食物，辛辣、油炸等刺激性食物可能会加重甲状腺的负担，应适量控制；三是均衡饮食，保持均衡的饮食，确保身体获得足够的营养，有助于维持甲状腺的健康。

患上甲状腺结节并不可怕，它也不一定等于癌症。因此，我们要了解甲状腺结节的相关知识，并保持健康的生活方式，通过科学的检查和合理的治疗，大多数甲状腺结节患者都可以得到有效的管理和治疗。

（作者系解放军总医院第三医学中心普通外科副主任医师）

关注“头”等大事 远离这些误区

□ 穆欣

每年5月28日是“全国爱发日”。随着生活节奏的加快，现代人生活压力较大，很多人头发干枯、脱发。明明年纪轻轻，有些人却在看起来乌黑的头发里，随便都能找到一根或几根闪着“银光”的发丝。今天我们就来聊聊这件“头”等大事。

无硅油洗发水更好吗

无硅油洗发水不含硅油成分，因此不会在头发上留下覆盖层，有助于头发保持自然状态，适合头皮敏感或需要轻盈感的发质。硅油洗发水能提高毛发的润滑度，产生顺滑效果，适合干燥、缺乏光泽或容易打结的头发。

选择洗发水时，应根据自己的发质和需求来决定。对于那些追求自然效果的人来说，无硅油洗发水是不错的选择。但它并不适合所有发质，特别是那些干燥、毛糙发质的人使用无硅油洗发水后可能会感觉头发很难打理。

洗发水防脱是真的吗

防脱洗发水通常含有能够促进头皮健康和减少头发脱落的成分，如咖啡因、生物素等，这些成分在一定程度上可以帮助改善头皮环境，让头发更健康，从而减少脱发。

但防脱洗发水并不能解决所有类型的脱发问题，特别是那些由遗传、荷尔蒙失调或疾病引起的脱发。因为洗

发水的基础功效是清洁，如果想用它来代替药物成为防脱发、治脱发的“神器”，期待短期内看到显著效果，那它就是个“智商税”。

此外，防脱洗发水属于特殊用途的化妆品类，必须取得“国妆特字”的认证许可，我们可直接查询产品外包装上的标准号，或去国家药品监督管理局官网查询自己使用的是否为合规的防脱洗发水。

头皮护理项目有用吗

健康的头皮是养育秀发的“土壤”，科学养护头皮成为时下大热的防脱护理项目。美容机构提供的针对脱发的头皮养护项目通常包括两大类：头皮清洁和洗后养护（营养输送）。通过清洁、按摩、导入等各种手段促进头皮健康，改善局部血液循环。毛发的生长需要充足的养分，定期按摩和养护有助于疏通经络，促进头皮的血液循环，改善头发的营养供应，起到一定的防脱作用。但防脱效果受到多种因素影响，包括脱发的具体类型和养护项目完成的质量。

因此，建议大家在选择之前最好咨询专业的医疗机构和医生的意见，并详细了解美容机构的资质和口碑。特别提醒大家，对于已脱发人群而言，护理不等同于治疗，也无法代替治疗。

少年“白头”能逆转吗

年轻人白发的增多可能是由遗传

因素、营养不良、精神压力、慢性疾病或内分泌失调等多种因素引起。根据中医理论：“肾藏精，其华在发。”黑色食物入肾经，我们可以黑芝麻、黑米、黑豆、黑枸杞、黑桑葚这5种食材为原料，制成豆浆或其他食物，有延缓头发变白的功效。

目前尚无彻底逆转白发的治疗方法，特别是先天性、遗传性的白发，通常是不可逆的。但科学预防和治疗早发性白发的方法有很多。首先，适量运动和规律作息有助于调节身体内分泌，减少压力；其次，良好的饮食习惯，适度补充营养，进食富含维生素B群、铁、锌和蛋白质的食物可以帮助维护头发健康，减缓白发生成。此外，避免过度使用化学染发剂和电吹风等高温造型工具也是保护头发颜色的有

效方法。通过科学养护，均衡的营养摄入可以延缓头发变白的进程。

每天都洗头会脱发吗

每天洗头本身不会直接导致脱发。但过于频繁的洗头可能会导致头皮和头发的过度清洁，使头发上的天然油脂缺乏而导致头发变得干燥和脆弱，容易折断。因此，建议应根据自己的头皮油脂分泌情况选择适合的洗头频率，通常油脂分泌旺盛的头皮可以考虑每天洗1次，干性或正常头皮不必每天清洗。同时，选择适合自己发质的护发产品对于防止脱发也很重要。

（作者系西安交通大学附属第一医院皮肤科副主任医师）



AI制图