

关注甲状腺 远离癌变风险

本报记者 李 莹

如今，不少人拿到体检报告时，经常能发现“甲状腺结节”的字眼，心里不免产生焦虑：为啥会长结节？出现结节到底该怎么办？有必要大谈特谈“结节”吗？近日，记者采访了自治区人民医院甲状腺乳腺科副主任医师姚宝国博士，为大家答疑解惑。

提高早期发现和治疗意识

前段时间，36岁的代先生拿到体检报告，被告知发现甲状腺结节，建议到医院进一步检查。于是代先生在网上查阅，了解到甲状腺结节分良性和恶性，且目前甲状腺癌发病率较高，于是到三甲医院再行进一步超声检查，检查提示结节为良性，才算舒了一口气。

“良性结节是甲状腺结节中最常见的一种类型，总体上并不会对健康构成严重威胁。除非结节长得很大，压迫气管时需要手术解决，故需要定期随访观察。”姚宝国说，常见甲状腺良性病变或结节包括炎症类疾病，如亚急性甲状腺炎及桥本氏甲状腺炎。甲炎通常由于呼吸道病毒感染引起，起病急，患者通常会出现颈前疼痛、弥漫性或者局部性甲状腺肿伴明显压痛等症状。桥本氏甲状腺炎，是一种非常常见慢性甲状腺炎症，该病多见于中青年女性，发病与自体免疫性有关，多数没有症状，发展下去可出现甲状腺功能减退。甲状腺良性肿瘤，多见于单发甲状腺孤立结节，一般无症状。结节性甲状腺肿，发病率高，女性多于男性，多数呈现双侧甲状腺多发结节，甲状腺功能绝大部分都正常，结节较大时可出现肿块及压迫症状。

这类食品很能防癌 你吃了没



来自 GLOBOCAN 数据库的数据显示，在均衡健康饮食、适度运动、不熬夜的大前提下，大豆制品被医学界和营养学界发现具有降低某些癌症风险的特殊能力。

今年3月发表在《营养学》杂志上的一篇来自中国团队的荟萃分析研究，共纳入52项豆制品消费研究（包括17项队列研究和35项疾病对照研究），基于44932个病例及861372名参与者，对摄入豆制品与癌症风险之间的关联度，以及豆制品所发挥作用的剂量反应关系进行了分析。结果发现：大量摄入豆腐、豆浆类豆制品，可以显著降低癌症风险；豆腐、豆浆、总豆制品量，分别能将癌症风险降低22%、25%、31%；每天增加54克上述豆制品，癌症风险可降低11%；每天增加100克上述豆制品，癌症风险可降低23%；每天增加150克上述豆制品，癌症风险可降低35%；每天多吃61克豆腐，癌症风险可降低12%；每天多喝23克豆浆，癌症风险可降低28%；其他发酵类大豆产品（大豆酱、味噌汤、纳豆）与癌症风险之间存在关联的证据尚不足。

为何大豆抗癌这么厉害？因为它们拥有植物雌激素：异黄酮。大豆异黄酮又被称为“植物雌激素”，在结构和功能上与雌激素相似，它与雌激素之间存在潜在的协同效应（互帮互助），可通过结合雌激素受体（ERs）发挥雌激素效应，通过雌激素信号通路中的雌激素依赖机制来预防癌症。大豆制品的抗癌作用并不能覆盖全部肿瘤。目前证据相对集中在消化道癌症（主要是胃癌）及妇科癌症（主要是乳腺癌）。

其实，大豆还能为我们提供优质的植物蛋白质及膳食纤维。豆腐和豆腐干同时含有较大含量的钙元素，对于骨骼健康及对抗肿瘤也有益处。大豆所含的不饱和脂肪酸，有益于心血管健康。

不同年龄的人推荐每周摄入多少大豆？1岁以内的孩子，在辅食中引入豆类；1岁至2岁幼儿：豆类是优质蛋白质的补充来源；2岁至3岁儿童，每周35克至105克大豆；4岁至13岁儿童，每周吃105克大豆；14岁以上青少年与成人，每周吃105克至175克大豆；65岁以上老人，每周吃105克大豆。

（据《北京青年报》）

酷暑来袭 食欲大减 健康饮食清凉度夏

随着最近连日酷暑天气的到来，高温让很多人感到闷热、焦躁，食欲也随之下降。如何在这样的天气下保持健康饮食，确保营养摄入，同时又能消暑降温呢？

为何夏季要特别注重补充维生素呢？

夏季由于身体代谢加速和出汗导致的营养流失，人体对维生素的需求量也会相应增加。维生素C是一种强效的抗氧化剂，可以帮助身体抵抗氧化应激，增强免疫力；而维生素B族则参与能量代谢和神经系统的调节，对于保持身体机能的正常运转至关重要。

如何科学、合理地补充维生素？早餐是一天中最重要的一餐，可以摄入一些富含维生素C的水果，如柑橘类水果，以及富含B族维生素的谷物和瘦肉。午餐和晚餐应搭配多样化的蔬菜和瘦肉，以确保摄入足够的维生素。

素和蛋白质。
注意：不要盲目追求高剂量的维生素补充剂，以免过量摄入导致不良反应。不要依赖某种特定的食物或饮品来补充维生素，而是应该通过多样化的饮食来确保营养的全面摄入。不要忽视其他营养素的摄入，如蛋白质、脂肪、碳水化合物等。



为什么要强调夏天多吃水果？

为何夏季要清淡饮食呢？因为高温天气下，人体的新陈代谢速度加快，胃肠蠕动也相对增强，油腻、辛辣的食物更容易对胃肠造成刺激和负担。而清淡的饮食不仅容易消化吸收，还能有效缓解胃肠的不适感，帮助身体更好地适应高温环境。

如何做到清淡饮食并合理搭配？选择易消化的食物：建议选择粥、面条、汤等易消化的食物作为主食。

搭配适量蔬菜和瘦肉：蔬菜富含维生素和矿物质，瘦肉含有优质的蛋白质。可以选择一些清爽的蔬菜，如黄瓜、西红柿、苦瓜等，以及瘦肉，如鸡肉、鱼肉等。

增加开胃、解暑的食材：山楂、柠檬、薄荷等食材具有开胃、解暑的功效。可以将这些食材加入到饮食中，制成凉拌菜或饮品。例如，用山楂煮水制成山楂茶，或者将柠檬切片加入凉开水中制成柠檬水。这些饮品不仅能增加食欲，还能帮助身体降温。

注意饮食时间：建议晚餐相对清淡一些，要避免在睡前大量进食，以免影响睡眠和胃肠健康。

注意：不要在空腹时大量食用冷饮或冰镇食物，以免对胃肠造成刺激。不要过度依赖冷饮来降温，以免对胃肠造成不良影响。

如何选择并食用新鲜蔬菜水果？建议每天至少食用5种不同颜色的蔬菜水果，例如，西红柿、橙子、菠菜、葡萄等。优先选择具有消暑功效的食材，可以帮助身体降温，还能缓解夏季常见的不适症状。合理安排食用时间，在炎热的午后，可以适量食用一些具有消暑作用的水果，如西瓜、葡萄等。

注意：不要盲目追求某一种水果的功效，而忽略其他营养素的摄入。不要将水果作为主食来食用，以免导致营养不均衡。不要在空腹时大量食用某些酸性较强的水果，如柠檬、山楂等，以免对胃肠造成刺激。

为何夏季要多喝汤？

夏季气温升高，人体出汗增多，容易导致体内水分和电解质流失。此时，喝汤成为一种既补充水分又滋补身体的理想选择。

应该如何选择并饮用汤品？建议早上可以选择一碗清淡的蔬菜汤或豆腐汤，作为早餐的一部分；午餐和晚餐则可以搭配一些营养丰富的汤品，如鸡

汤、鱼汤等。午后或晚上可以适量饮用一些冰镇的绿豆汤或冬瓜汤，以消暑降温。

注意：不要空腹大量饮用汤品，以免对胃肠造成刺激。不要过度追求汤品的口感和味道，而忽略其营养价值和健康功效。

（据《北京青年报》）

健康提醒 青光眼6大误区 注意别踩坑

青光眼是老年人专利？视力好就不会得青光眼？护眼就是多滴眼药水？眼科专家提醒，青光眼发病隐匿，应早识别破这个“隐形的视力杀手”。

误区1：青光眼是老年人专利

青光眼是常见的眼病，从婴儿到老人都有可能患病。总体上青光眼以高眼压为特征，但是发病缘由、症状各有不同。专家提醒，婴儿先天性青光眼的特征是眼球巨大似“牛眼”，稍不慎就错过治疗时机；而中青年的多数是房角开放的青光眼，多数不充血，甚至眼压“正常”；老年人多伴有白内障，晶体膨胀也会诱发青光眼，可分为充血性的急性发作、不充血的慢性发展两大类。

误区2：视力好就不会患青光眼

视力1.0也可能是青光眼！专家提醒，青光眼最主要的症状是视野缺损，很多青光眼患者的中心视力测试正常，但已经发生了视野缺损。青光眼的视野缺损是从周边向中央发展的，早期周边视野缺损不易察觉，等到伴有视力下降时，视野缺损已经比较严重了，往往已发展至晚期。

误区3：眼压正常就不会患青光眼

眼压并不是唯一的指标。眼压高确实是大部分青光眼的主要临床症状，高眼压症需要长期随访，必要时给予降眼压药物，以防发展为青光眼。然而有的人眼压检查正常，却有进行性的青光眼特征性视神经损害。因此要尤其注意正常眼压青光眼（又称低眼压性青光眼），要定期复查视野，平时注意检测视力。综合其他眼部和全身表现等评估治疗效果和下一步对策。

误区4：得了青光眼就一定会失明

青光眼可防可治。目前临幊上根据青光眼的不同分型及分期，可选择药物、激光、手术等多种治疗方法。建议按以下方式到医院随访：定期测眼压，至少每月一次，若有异常则需要酌情增加频次。3个月至半年，进行视野、视神经的检查。每次复诊需告知医生目前使用的药物，便于医生根据病情调整用药。随访医院应相对固定，方便更好地观察病情进展及用药情况。

误区5：眼药水可护眼 可以随时随手滴

乱滴眼药水祸害严重。有的人眼睛不适就随意买眼药水来滴，例如收缩血管的眼药水，甚至是激素类眼药水，感觉症状缓解就长期使用，结果诱发青光眼发作或加重青光眼病情。

误区6：青光眼是器质性病变 跟心情没关系

情绪波动可能诱发青光眼。专家提醒，情志变化对青光眼影响特别大。急性充血性青光眼的发作往往与突然变化的负面情绪如暴怒、大悲等相关，相当一部分的慢性青光眼患者往往带有抑郁的情绪。中医古籍就是从七情所伤来认识和治疗五风内障（包括现代西医中不同类型的青光眼）。所以青光眼患者在治疗过程中应尽量调畅情志、保持乐观开朗，生活规律。（据《羊城晚报》）

吃|出|健|康

隔夜西瓜能吃吗？

进入夏季，西瓜是人们青睐的消暑解渴水果。那么，隔夜西瓜就是放置了一夜的西瓜吗？

首先要明确，放置时间超过10小时的都属于隔夜食物。如果上午10时切开西瓜，到晚上8时再吃，虽然没有过夜，但放置时间超过了10小时，也算是隔夜西瓜。隔夜西瓜能不能吃，主要取决于切西瓜的刀具和覆盖的膜是否干净，切开之后是否及时冷藏，冰箱中是否存在其他污染源，以及储存时间。

西瓜含糖量高、水分足，如果按8%的含糖量计算，1000克西瓜就有80克糖，能量约为300千卡，且西瓜的饱腹感比较差，很容易吃多。建议每天食用200克至350克西瓜。糖尿病患者可以考虑在两餐之间食用西瓜，将200克西瓜分两次吃，每次吃100克。胃功能较弱者尽量不吃冰西瓜。

不仅是切开的西瓜，海鲜、豆制品、乳制品、绿叶蔬菜、熟食等，也不宜在夏季室温下过夜存放，这样容易导致细菌超标，造成腹泻等疾病。隔夜熟食再吃时，一定要彻底加热，采用蒸、煮、炖、炒等方式进行加热，能杀死绝大多数细菌。（据光明网）

新研究用肠道菌群 预判癌症疗效

新华社北京电 尽管它们的体积很小，但肠道细菌对某些抗癌药物的有效性有很大的影响。根据一个国际研究团队最新发现，一些肠道菌群的比例可以帮助预测哪些患者会对治疗某些癌症的新药物有良性反应，有助于预判这类抗癌药对个体的治疗效果。

近年来出现的免疫检查点抑制剂疗法，是指运用一种可以“松开”阻止免疫系统发动攻击的“刹车”的新药物，帮助免疫系统识别并攻击肿瘤细胞。然而，这种疗法对有些患者疗效明显，对有些患者却几乎无效。

法国居斯塔夫·鲁西学院的免疫学和肿瘤学专家洛朗丝·齐特沃热尔日前在美国《细胞》杂志上发表报告说，她与团队人员分析了245名肺癌患者的粪便样本，识别出两组微生物：第一组包含37种细菌，它们与免疫检查点抑制剂耐药性相关，第二组包含45种细菌，与对这类药物的良性反应相关。粪便样本中包含第二组菌群的肺癌患者，比包含第一组菌群的患者存活时间长。

根据患者体内这两组菌群的比例，研究人员开发了一套具体到个人的评分方法。他们后续以数百名患有不同癌症的患者为对象验证该评分方法，结果显示可以预测免疫检查点抑制剂类药物对他们的治疗效果。

齐特沃热尔还表示，这一新发现还将有助于确定可捐赠粪便细菌的健康志愿者，将他们的粪便细菌转移到对这类药物没有反应的癌症患者的肠道中以提升药物疗效，这一过程被称为粪便微生物组移植。