

甲状腺三种“失控”状态 你分得清吗？

近年来，体检中查出甲状腺异常的人越来越多。不少人拿到报告单，看到甲亢、甲减、甲状腺结节这些名词，常常一头雾水，分不清三者的区别。海南大学第一附属医院（海口市人民医院）乳腺甲状腺外科主任王绪麟提醒：甲亢、甲减、甲状腺结节是甲状腺最常见的三类问题，表现各不相同，切不可自行判断盲目调理。

36岁的刘先生近半年总觉得身体不对劲，明明胃口越来越大，体重却悄悄往下掉，还频繁心慌手抖、怕热多汗。一开始，他把这些信号简单归因为工作压力大、身体亚健康，没有及时就医。直到一次体检抽血，结果提示甲状腺功能亢进，他才恍然大悟，身体早已发出了疾病预警。王绪麟介绍，甲亢如果长期放任不管，持续过快的代谢会加重心脏负担，诱发心律失常等问题，一定要尽早规范干预。

甲状腺藏在喉结下方，外形如同一只

展翅的蝴蝶，是人体非常关键的内分泌“发动机”，它分泌的甲状腺激素，调控着全身新陈代谢。一旦这台“发动机”运转失衡，就会出现三种典型的失控状态。

第一种是亢奋的甲亢。甲状腺过度活跃，激素分泌过多，身体所有器官被迫高速运转。最典型的信号就是心慌心悸，静坐时也能明显感觉到心跳加快，夜里容易失眠；吃得多却瘦得快，热量被快速消耗；总是怕热多汗，稍微活动就大汗淋漓；情绪变得敏感急躁，容易焦虑发火。

第二种是表现低迷的甲减。和甲亢恰恰相反，甲状腺激素分泌不足，全身代谢按下“慢放键”。人会持续疲惫嗜睡，哪怕睡够很长时间依旧提不起精神；代谢变慢之后，就算吃得不多，体重也容易上涨，还会伴随身体水肿；平时格外怕冷、手脚冰凉，同时出现便秘、反应迟钝、记忆力下降等。

第三种是长出“小疙瘩”的甲状腺结

节。受碘摄入、遗传、组织增生等因素影响，甲状腺上长出结节，也就是大家常说的颈部“小疙瘩”。很多人一看到结节就十分恐慌，王绪麟解释，90%以上的甲状腺结节都是良性的，不必过度焦虑。但也不能完全置之不理，如果彩超报告标注边界不清、形态不规则、存在微钙化，就要遵医嘱进一步检查。

针对甲状腺健康管理，王绪麟给出了四点实用建议。第一，定期筛查，每年体检尽量同时做甲状腺B超和甲功抽血；第二，调节情绪，少生闷气、舒缓压力，情绪波动会直接影响内分泌；第三，科学饮食，正常食用加碘盐即可，健康人群不用额外大量服用补碘药片；第四，及时就诊，如果出现脖子变粗、声音嘶哑、吞咽异物感等情况，尽快前往专科门诊评估。

来源：海南日报

骨痛贫血别忽视！多发性骨髓瘤易误诊

医生：中老年人出现这些信号要警惕！

骨痛、乏力、贫血，这些看似普通的症状背后，可能隐藏着一种容易被忽视的血液系统恶性肿瘤——多发性骨髓瘤。不少患者长期将骨痛当作风湿病或普通腰腿痛，直到发生骨折才得以确诊，错过了最佳治疗时机。

近日，央广网《中华名医号》栏目特邀苏州大学附属第一医院血液科副主任、主任医师傅琰琰，首都医科大学附属北京朝阳医院血液科主任、主任医师主鸿鹄，北京大学第一医院骨科副主任、主任医师施学东三位专家，围绕多发性骨髓瘤的早期识别与规范化诊疗开展权威科普解读。

多发性骨髓瘤是一种什么病？为何容易被忽视？

傅琰琰介绍，多发性骨髓瘤在普通人群中的发生率约为十万分之一，虽然在公众认知中不如白血病、淋巴瘤“出名”，但事实上，它是全球第二大血液系统恶性肿瘤。这种疾病源于人体免疫系统中重要的免疫细胞——浆细胞发生了恶性病变。正常的浆细胞负责分泌抗体来抵御外来病原体，而癌变的浆细胞则会在骨髓中异常增生，侵犯骨骼和骨髓微环境。

“这种肿瘤细胞很少在体表或外周血液中流动，因此大部分患者要等到出现临

床症状才会发现。”傅琰琰特别指出，约80%的多发性骨髓瘤患者会发生骨病变，反复骨折尤其是轻微外力下发生的病理性骨折，往往是促使患者就医的重要转折点。事实上，多发性骨髓瘤是累及骨骼系统最常见的原发性血液系统恶性肿瘤。

哪些“异常信号”提示，中老年人该看血液科了？

主鸿鹄强调，虽然骨痛和贫血乏力都是中老年人常见的不适，但需要关注：多发性骨髓瘤发病高峰年龄多在69岁左右，以中老年为主。

如果一位中老年人出现不明原因的乏力、脸色苍白，血常规检查提示贫血，同时伴有腰背部或下肢骨骼疼痛，甚至在轻微碰撞后发生骨折，这时就需要高度警惕多发性骨髓瘤的可能，应尽快前往血液科就诊。

不明原因骨折，为何不能只当骨质疏松治？施学东指出，如果中老年人出现无明显暴力创伤甚至自发性的骨折，高度怀疑骨病变时，可能性最大的往往是多发性骨髓瘤或骨转移癌。

对于50岁以上的患者，若存在不明原因的“骨质疏松”或反复骨折，不能简单归因于缺钙或衰老，而应通过影像学检查和血液检测进行排查。

如何筛查和预防？体检中增加一项检查就能发现“蛛丝马迹”

傅琰琰介绍，多发性骨髓瘤的发病并非一蹴而就，通常会经历“癌前病变”阶段。在早期，患者血液或体液中可能出现一种无功能性的异常免疫球蛋白，医学上称为“M蛋白”。遗憾的是，常规体检中的血常规和生化检查无法检测到M蛋白，因此常常被遗漏。

对于60岁以上人群，以及存在不明原因肾功能不全、反复骨痛、免疫功能异常或心脏疾病的患者，建议在体检中增加血清蛋白电泳或免疫固定电泳检查，费用仅需二十到五十元，却能有效帮助早期发现M蛋白。傅琰琰表示，即使查出M蛋白也不必过度恐慌，很多患者仅需定期随访观察即可；只有当骨髓中浆细胞比例异常增高，并伴随高钙血症、肾功能不全、贫血或骨破坏等器官损伤表现时，才进入需要临床干预的阶段。

在预防层面，傅琰琰提示，多发性骨髓瘤与免疫系统的老化及反复异常刺激密切相关。保持健康的生活方式、避免过度疲劳、适度锻炼，有助于延缓免疫衰老，降低疾病发生风险。早筛查、早发现、早干预，是应对这一“隐形杀手”的最有效策略。

来源：央广网