

切除“甲癌”不留疤 健康美丽能两全

■ 记者 吴会雄

我们都知道爱美是女人的天性，而对于患上甲状腺肿瘤的女性来说，健康与美丽似乎难以两全。传统甲状腺手术在患者颈部横纹上做切口，术后会留下一条较长的疤痕，不仅会影响美观，还会给患者留下生理和心理双重创伤。好在随着医疗建设的发展，越来越多的医疗机构在关注健康的同时，也愈发注重人文关怀。想方设法改变手术方式，达到缩小、转移手术伤口部位的目的，让爱美的患者不再烦恼。

26岁的李小姐是一名参加工作没几年的年轻职业女性，平日里酷爱打扮的她对于外貌有着很高的追求。然而在不久前的一次体检后，报告指出她的右侧甲状腺上有肿瘤。由于见过身边有人做过甲状腺手术，虽然术后生存率较高，但脖子上的疤痕十分显眼，这对于爱美的李小姐来说无疑于一个晴天霹雳。在做了许多攻略后，她得知现在有一种甲状腺手术方式，可以在脖子上留下疤痕。于是她来到了上海市第六人民医院甲乳外科就诊。经医生诊断，最终对其实施了经口腔前庭腔镜甲状腺手术和经颈下前庭腔镜甲状腺手术，术后才2天时间，李小姐已经恢复得差不多了，随后就可以出院了，很快便能回到正常的生活与工作中去了。

患者李小姐告诉记者，自己做过很多攻略，微创手术方法效果比传统手术好了很多，而且伤口看不见，更为美观。如果脖子上有一个疤自己是绝对接受不了的，毕竟是女生要追求漂亮。现在做完感觉很好，医生说基本不会复发了。

据悉，此类甲状腺手术只需3个微小切口，分别位于口腔前庭和颈下，术后几乎不留痕，颈部吞咽不适感也会明显减轻。相对于传统甲状腺手术来说，不仅维持了患者的颜值，在术后功能恢复上也有优势。

上海市第六人民医院甲乳外科主任樊友本教授说，传统手术除了会造成疤痕以外，可能局部会有拉扯感或者吞咽不适感，此手术不会造成颈部皮肤创伤，所以类似的感觉是没有的，从形态和功能的恢复来说都是比较完美的。

上海市第六人民医院甲乳外科结合多年的甲状腺开放和腔镜手术经验，近年来规模化高质量开展经口腔前庭腔镜甲状腺手术和经颈下前庭腔镜甲状腺手术，从2014年至今累计完成1000多例甲状腺微创美容手术，目前该手术技术已十分成熟，位居全市前列。

数据表明，近十年来，甲状腺癌在世界范围内的发病率呈上升趋势，该疾病越来越受到大众的重视。甲状腺癌的发病率已上升至女性恶性肿瘤发病率的第三位，成为了女性发病率增长最快的实体肿瘤，尤其好发于30-59岁的中青年女性。幸运的是，多数分化型甲状腺癌的手术效果良好，5年生存率可以达到90%以上。甲状腺癌的发病原因与颈部大剂量放射线暴露史、碘营养失衡、肥胖、生活快节奏带来的情绪焦虑以及少数遗传易感等有一定关系。在如今快节奏的都市生活中，女性更应关注甲状腺健康，呵护“蝴蝶”之翼。

应对耳鸣： 对症治疗 放松心情

耳鸣是一种不由外界声音刺激而引起的声音或声响的患者主观感觉。患者就诊时常常主诉为单侧或者双侧出现“嗡嗡”、“滴滴”等声音，也有类似尖锐的金属声或者像吹口哨的声音，并常使患者出现心烦意乱、焦虑不安、睡眠障碍。



■ 上海市第六人民医院耳鼻咽喉头颈外科医师 杨思宇
上海市第六人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师 吴红敏
上海市第六人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师 王慧

有资料显示，在美国约有数百万的患者受到耳鸣的困扰，估计大约有1%-3%的患者的耳鸣会逐渐演变成慢性。那么如果出现了耳鸣的症状，应该怎么办呢？

及时就医，避免迁延

首先很重要的一点是要判断一下自己的听力最近是不是也下降了，如果伴随突发的听力下降，必须及时就医。

如果听力正常也要知道3-6个月是治疗耳鸣的重要时期，拖个大半年或者自行盲目用药从而延误最佳治疗时机是不可取的。

明确病因，对症治疗

找到耳鸣的原因对症治疗还是非常重要的。单侧耳鸣患者一定要警惕“听神经瘤”，最好接受脑部核磁共振(MRI)检查来排除。医生会根据患者的不同情况建议选择服用西药或者中西医结合、针灸理疗等治疗措施。

入睡困难者可以服用一段时间安眠药，不要担心对安眠药产生依赖性而拒绝。

避开噪音，掩盖耳鸣

声音治疗是临床治疗耳鸣的常用方法之一，该方法操作简单、安全有效。常用的背景声音包括白噪声和某些自然声，如鸟叫声、风吹声、水流声、海浪声等。耳鸣声音治疗发展至今，声音类型和给声形式已趋于

多样化和精细化，甚至已出现了个性化定制音乐。

常用的耳鸣声音治疗的方法有耳鸣掩蔽疗法、助听器治疗、耳鸣的音乐疗法等。耳鸣的音乐治疗是通过给予音乐声增加外周声信号输入或改变边缘系统活动来改善耳鸣的症状，尤其在对抗耳鸣引起的自主神经系统反应方面，通过利用音乐的主调与副调、快节奏与慢节奏等不同的音乐声，刺激边缘系统的不同区域可以对抗耳鸣引起的不良反应。

放松心情，逐步适应

焦虑是耳鸣患者普遍存在的心理问题，因此放松心情，转移注意力，选择做自己喜欢的事情很重要，耳鸣明显时听一点轻音乐，如一边听音乐一边练习书法或者开着音乐看报，要耐心地培养自己逐渐适应耳鸣的现状，在医生的指导下进行有针对性的行为学治疗。

针对焦虑，耳鸣咨询能起到重要作用，咨询中的重要部分是解除耳鸣的神秘性，逐步消除耳鸣的负面影响，从而逐渐去除耳鸣。解除耳鸣的神秘性可以减轻大脑皮层对边缘系统和自主神经系统的刺激，从而不再对大脑皮层和皮层下中枢产生刺激，对耳鸣的感知会越来越弱，情绪行为反应也会越来越弱，从而达到适应。

耳鸣看似是小病，但是必须要积极预防与治疗。

积极面对肾病 尽享幸福生活

■ 上海市第八人民医院肾内科副主任医师 李雁
上海市第八人民医院肾内科 郭洁

慢性肾脏病是临床中常见的一种慢性疾病，目前在全球疾病死亡率中排名第十一位，其致残致死率增幅排在所有慢病之首。

在中国，慢性肾脏病的患病率高达10.8%，患者人数超过一亿，因此如何积极预防和面对肾病，是我们尽享幸福生活的基础。

而在很多情况下，慢性肾脏病是可以预防的，在我国我们已有针对慢性肾脏病筛查、预防和治疗的具体的政策体系也已，已有改善慢性肾脏病患

者照护的管理指南或策略。那么对于改善肾脏健康，我们需要关注哪些事项呢？1.鼓励践行健康的生活方式(如清洁的水源、合理适度的运动、健康饮食、烟草管制等)，这些措施如果能做到位，则可以预防、延缓和控制很多类型的肾脏病。2.积极进行肾脏疾病筛查(定期检测尿常规及肾功能)，尤其是对于高风险人群而言，早期筛查有助于预防或延迟终末期肾病的发生发展。3.合理用药，在肾内科医师指导下使用药品，切勿滥用药物。4.积极

控制血压、血糖，不讳疾忌医。

3月11日是第16个世界肾脏病日，中华医学会肾脏病学分会再次提出了改善肾脏健康的8项黄金法则：1.保持健康、合理运动；2.控制血糖；3.检测血压；4.健康饮食、保持体重；5.保持充分的水分摄入；6.戒烟；7.不随意服用非处方药物；8.如果您有一个或多个高危因素，请定期检测自己的尿常规及肾功能。

做到以上8条黄金法则就可以保持肾脏健康、尽享幸福生活。