



查出甲状腺结节莫惊慌 九成以上是良性 护腺有妙招 四点要记牢

在人体颈部前方，深藏着一个形似蝴蝶、重量仅30克左右的微小器官——甲状腺。别看它体积小，却是人体至关重要的“内分泌发动机”，其所分泌的甲状腺激素，全面掌控着人体新陈代谢、心率快慢、体温调节乃至情绪波动，维系着身体各项机能的正常运转。辽宁省妇幼保健院甲状腺乳腺外科副主任医师葛欣，为大家详解甲状腺健康知识，教大家科学呵护这只脆弱的“小蝴蝶”。

日常护腺有妙招 四点要领记心间

葛欣医师指出，甲状腺对身体环境极为敏感，不良生活习惯、情绪波动、饮食失衡等，都可能损伤其功能，日常做好四件事，就能有效守护甲状腺健康。首先要学会简单自检，日常照镜子时，可将头轻轻后仰，观察颈部是否有随吞咽动作上下移动的凸起肿块，若出现不明原因的体重骤增骤减、莫名烦躁或精神萎靡、持续怕冷或怕热、心跳异常等情况，都是甲状腺发出的预警信号，需及时就医检查。

其次要保持碘摄入平衡，普通人群日常食用加碘盐，就能满足身体需求，无需刻意大量补碘，也不要盲目更换无碘盐；若是确诊甲亢或需要进行放射性碘治疗的人群，则要严格遵从医嘱限制碘的摄入。同时要学会管理情绪、拒绝精神内耗，长期高压、焦虑、熬夜等状态，会直接干扰内分泌系统，损伤甲状腺功能，保持规律作息、适度进行散步、瑜伽等运动、维持平和心态，是最基础也最有效的护腺方式。此外，定期体检必不可少，成年人，尤其是女性和有甲状腺疾病家族史的人群，每年应做一次甲状腺功能抽血检查和甲状腺彩超，做到早发现、早干预。

查出结节莫恐慌 九成以上为良性

体检报告上出现“甲状腺结节”，往往会让更多人陷入恐慌，担心是癌症前兆。葛欣医师表示，临床上90%以上的甲状腺结节都是良性的，无需

过度治疗，关键是理性看待、科学应对。查看结节报告，不要只纠结大小，TI-RADS分级才是判断风险的核心依据：1-3类结节基本为良性，若没有颈部压迫、声音嘶哑等不适症状，每6-12个月复查一次甲状腺彩超即可，正常生活作息无需改变；4类结节存在一定可疑风险，且4a、4b、4c类风险逐级递增，5类结节则高度怀疑恶性。

面对结节，切勿盲目听信“散结偏方”，也不要再在性质未明确时，随意做消融或手术，盲目治疗不仅可能损伤甲状腺组织，还可能导致不必要的终身服药。只要甲状腺功能正常，日常正常饮食即可，无需刻意戒碘或补碘。即便最终确诊甲状腺癌，也不用过度害怕，临床上最常见的乳头状癌，预后效果极佳，经过规范手术治疗后，多数患者不影响正常寿命和生活质量，只需遵从医嘱定期随访即可。

细针穿刺活检 判断良恶性的“金标准”

不少人对甲状腺细针穿刺活检心存抵触，觉得有创伤、会加重病情，对此葛欣医师解释，细针穿刺活检是判断甲状腺结节良恶性的“金标准”，并非所有结节都需要做，但符合指征时，一定要及时检查。当超声提示结节TI-RADS分级4a类以上、结节边界不清、形态不规则、存在微小钙化、纵横比大于1，或是有甲状腺癌家族史、童年时期有颈部放射史、颈部淋巴结出现异常时，医生都会建议进行穿刺检查。

姜晓菲 通讯员 于宁

警惕预警信号 把握识别关键期

中西医结合为自闭症患儿保驾护航

本报讯 记者何金池报道 孤独症谱系障碍(ASD)又称自闭症，是一类与生俱来的神经发育障碍，患儿常被称作“星星的孩子”。他们受先天大脑功能差异影响，在社交沟通、兴趣与行为模式上有着与众不同的特征。早期识别与科学干预，是帮助他们融入生活的关键。沈阳市精神卫生中心的专家表示，婴幼儿时期大脑可塑性极强，早发现、早干预是黄金法则，西医康复训练结合中医体质调理，能为“星星的孩子”提供全面的守护。

沈阳市精神卫生中心儿童心理卫生中心主任王永柏教授介绍，家长需重点关注孩子社交、沟通、行为三大领域，警惕“五不”预警信号：缺乏眼神交流的“不看”，呼名反应迟钝的“不应”，不会用手指物分享兴趣的“不指”，语言发育迟缓或倒退的“不语”，以及有刻板行为、感知觉异常的“不当”。

同时，家长要留意不同年龄段的发育里程碑缺失情况，6个月无愉悦笑容、9个月不分享表情、12个月无咿呀学语和互动手势、16个月不会说单词、24个月无有意义的二字短语。一旦发现异常，切勿观望，应立即前往专业机构评估诊断。

自闭症患儿确诊后，科学干预需坚守尽早开始、循证科学、多方协同、个体化定制四大原则。目前国际公认有效的干预方法包括应用行为分析、人际关系发展干预、结构化教学等，同时搭配言语治疗、职业治疗与社交技能训练，针对性弥补患儿的能力短板。

王永柏强调，家庭是自闭症干预的核心阵地，家长是孩子最好的引路人。日常可跟随孩子兴趣建立互动，创造沟通机会，用图卡等视觉工具辅助孩子理解日常流程，全家需保持干预原则一致。同时家长要关注自身情绪，积极寻求支持，避免独自承担压力。

沈阳市精神卫生中心心理六病房主任都弘主任医师介绍，中医古籍中虽无“自闭症”之名，但相关症状描述归属于“呆病”范畴。从中医病机来看，核心在于“五脏失调，元神失养”。先天禀赋不足、脑髓未充，导致发育迟缓，后天脾胃虚弱，气血生化不足，心神得不到滋养，容易反应迟钝、纳差。有的孩子肝气郁结，久之化火扰心，出现情绪暴躁、刻板动作。

中医治疗注重调五脏、养心神，从根本改善孩子的整体体质与情绪状态，可以找医生为孩子辨证，开具中药治疗，同时可搭配针灸、按摩等方案。家长也可在家开展简单干预：每天按揉百会穴、四神聪、足三里、太冲穴，每个穴位3~5分钟，起到醒脑开窍、健脾益气、疏肝理气的作用；推荐食用山药莲子粥、百合莲子羹，健脾胃，改善睡眠；多带孩子接触自然，做好情志疏导，用温暖的陪伴化解孩子的孤独感。

儿童烫伤危险性远高于成人 错误急救会加重病情 这四大误区要避免

沈阳急救中心皇姑第三分中心曾接诊一名被热水严重烫伤的儿童，孩子的伤情牵动着众人的心。儿童烫伤意外频发，且危害远超成人想象，为守护儿童安全，帮助家长掌握科学防护与急救知识，沈阳急救中心结合出诊案例，全面解读儿童烫伤危害、规范急救方法、常见误区及预防措施，为家庭筑牢安全防线。

从医学角度来看，儿童烫伤的危险性远高于成人，核心源于儿童生理与行为的三大特点。儿童皮肤娇嫩，厚度仅为成人的三分之一，同等温度的热水接触后，成人仅轻微泛红，孩子却会迅速出现水泡、脱皮，极易造成二度甚至三度重度烫伤。低龄儿童危险认知不足、自我保护能力弱，常因好奇心打翻热水壶、拽倒澡盆，导致胸腹部、面部、四肢等关键部位大面积受伤。此外，儿童烫伤后并发症风险极高，休克、感染、脱水频发，头面部烫伤还可能引发呼吸道水肿，直接危及生命，并发症极易造成不可逆伤害。

意外发生后，黄金3分钟急救至关重要，沈阳急救中心医生详解“冲、脱、泡、盖、送”五步法。首先，立即用流动凉水冲洗烫伤部位15~30分钟，降低皮肤温度，阻止余热加深损伤，注意禁用冰水，避免冻伤。其次，小心脱去烫伤处衣物，若衣物粘连皮肤，

切勿强行撕扯，用剪刀剪开未粘连部分，同时去除戒指、手镯等束缚物，防止肿胀导致肢体缺血。手脚等小面积烫伤可凉水浸泡15~30分钟，大面积、头面部烫伤或休克患儿严禁浸泡。随后用无菌纱布或干净棉质毛巾轻盖伤口，绝对不能涂抹牙膏、酱油、药膏，以免加重感染、影响医生判断。最后，只要出现二度及以上烫伤，或烫伤部位在头面、手足、会阴处，需立即送医或拨打120，送往专业烧伤科治疗，途中注意保暖，避免哭闹脱水。

家长的错误急救往往会加重孩子伤情，四大误区务必避开。一是不涂牙膏、酱油等杂物，防止细菌滋生、掩盖创面；二是不用冰块直接冷敷，避免血管收缩加重组织损伤；三是不挑破水泡，保留天然防护屏障，交由医生专业处理；四是不拖延观望，抓住黄金急救时间，切勿抱有侥幸心理。

预防永远大于急救，家长需从三方面源头杜绝风险。居家环境中，将热源物品放在孩子够不到的高处，选用防烫厨具；洗澡先放冷水再加热水，水温控制在38℃~40℃，热水器最高温不超过49℃。日常要反复给孩子普及热源危险，建立安全意识，教会孩子远离热源、及时呼救。家庭还要备好急救纱布等物品，熟记附近烧伤科医院路线，以备突发情况。

单强