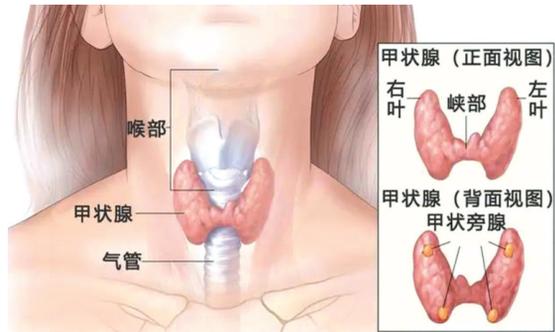




## 你熬的每一次夜 都在消耗你的甲状腺



▲通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/陈恺祺)“前几天公司安排体检,我查出来有甲状腺结节,会不会有什么事吧?我还这么年轻,怎么会有甲状腺结节呢?”一名游戏公司的程序员小李在体检后,发出疑问。在朋友的推荐下,他来到株洲市二医院内分泌科寻求帮助。

“基本上工作日每天都要加班,下班回到家里后洗漱完毕可能都12点了,再刷刷手机什么的,平均每天都是凌晨一两点才睡觉,有的时候赶策划,在公司直接通宵个一两晚也是常有的事。”作为一名程序员,加班可以说是小李的常态。

株洲市二医院内分泌科主任吕翠叶介绍,甲状腺结节比较常见,大多数的甲状腺结节并不严重,也不会引起任何症状。甲状腺结节总共分为6类,一般3类及3类以下大多是良性病变。从小李的体检报告来看,他的甲状腺结节在3类,并且结节比较小,这种情况可暂时不用治疗,但还是要定期来医院复查。另外,甲状腺结节跟年不年轻没什么关系,大概率是小李长期的作息紊乱与压力引起的。

吕翠叶表示,甲状腺是人体的最大内分泌器官,有分泌甲状腺激素和降钙素的作用。甲状腺位于颈部前方,呈H型,由左右两叶和峡部、锥状叶构成,可以随着人的吞咽动作而上下活动。如果长期熬夜,很容易引起内分泌失调,使人体免疫功能出现紊乱,长此以往就会引发各种甲状腺问题。

吕翠叶介绍,甲状腺功能失调的“罪魁祸首”并非只有甲状腺本身,预防较为困难,核心在于保护好免疫系统。

### 如何保护甲状腺

1. 避免过度劳累与长期熬夜。负面情绪、过度劳累、精神压力大以及长期熬夜可通过扰乱神经、内分泌系统,造成免疫功能失调,破坏对自身抗原的“兼容性”,导致甲状腺被免疫系统攻击。建议注意劳逸结合、保证充足睡眠及学会调适心情。
2. 适量摄入碘盐。除有特殊要求外,最好食用加碘盐,但每人每天食盐量建议不超过5克。
3. 定期检查甲状腺功能。

4. 时常对镜自查。对着镜子,头部稍微后仰,露出颈部;一看颈部两侧是否对称、肿大;二咽口水,找到随着吞咽动作上下活动的甲状腺;三摸甲状腺是否有软的小鼓包、小肿块或硬的小结节。如发现问题,早早去医院排查。

此外,生活中要尽量避免重金属、电离辐射、农药等环境;避免雌激素滥用,警惕含雌激素类化妆品、保健品;积极锻炼身体,提高身体免疫力。

## 株洲市老年医学学会 老年泌尿外科护理专业委员会成立

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/楚水莲)11月10日下午,株洲市老年医学学会老年泌尿外科护理专业委员会成立大会暨第一届学术交流会在株洲市人民医院举行,来自省内各级医疗机构泌尿外科护理专家、学者等近百名医务工作者参加会议。

会上,株洲市老年医学学会会长李康华作为老年泌尿外科护理专业专委会授牌,并对专委会及会员今后的工作提出了具体的要求和殷切希望。

授牌仪式后,召开学术交流会。中南大学湘雅附二医院泌尿外科护士长黄莉教授、中南大学湘雅附一医院泌尿外科护士长刘竊教授、株洲市中心医院泌尿外科护士长刘雪娥教授、株洲市人民医院泌尿外科护士长陈雅琴教授、株洲市人民医院老年病科护士长周慧教授分别开展了老年泌尿外

科护理相关知识讲座。

讲座涉及老年泌尿外科护理的各个方面,内容丰富、翔实,为专业发展和创新提供了借鉴和启示,引起了与会人员的浓厚兴趣,大家积极提问、讨论,分享了各自的经验和见解。同时,与会专家还就业内热点问题进行了深入探讨,为解决老年泌尿外科患者护理难题提供了宝贵的经验和思路。

株洲市老年医学学会老年泌尿外科护理专业委员会成立暨第一届学术交流会的顺利召开,标志着我市老年泌尿外科护理学术交流平台的成功建立,也展示了我市老年泌尿外科护理工作的阶段性成果,有利于推动我市泌尿外科护理的学术交流,培养更多泌尿外科护理优秀人才,促进我市老年护理事业的发展 and 进步。

## 30年老烟枪的肺结节变肺癌 株洲恺德医生提醒:注意这三个信号

本报讯(通讯员/黎婕妤)今年59岁的老马(化名)有三十多年的吸烟史和饮酒史,也曾在家附近做过体检,检查出高血压、糖尿病和高尿酸血症,以及左肺上叶有一个小结节。当时因为结节不是很大,医生便告知他要定期随访。事后,老马按时吃高血压、糖尿病等慢性病的药物,没有什么明显不适,再加上他听朋友说肺结节在年纪大的人身上“活力不强”,很难发生变化,所以就没有重视复查。

不久前,老马突然出现持续性咳嗽,本以为只是感冒,可吃了药也不见好转,后来因为外伤住院,检查时发现他的双肺都有结节。于是,他转入了株洲恺德医院胸外科。

胸外科薛湘苏、鲍世军医师团队详细了解老马的病情,通过进一步完善检查发现他的左肺上叶尖后端有实性结节。根据患者的临床症状结合肺部影像资料,他们考虑这个结节为恶性肿瘤的可能性较大。

### 肺结节变肺癌的三个信号

1. 胸痛。肺癌所导致的胸痛,很多都是因为肺部恶性肿瘤侵犯或压迫到了胸膜或神经等组织引起的。因此,本身就有肺结节的情况下,又出现了不明原因的胸痛要及时就医。
2. 咳嗽。咳嗽作为肺癌早期比较常见的症状之一,一般表现为持续性的干咳或者刺激性咳嗽。本身就有肺结节的患者,如果出现原因不明,且久治不愈的咳嗽时,也要警惕肺结节病变的可能。
3. 手指肿大。这种现象指的是

在医院医务部门统筹下,薛湘苏、鲍世军医生团队经家属同意,为患者实施了胸腔镜下左上肺楔形切除术,术中切除了一个1.5\*1厘米大小的肿块,经化验确诊是左上肺高中分化腺癌。

那么什么是肺结节?肺结节与肺癌之间又有什么关系呢?对此,鲍世军医生解释到:肺结节指的是胸片或CT中发现肺部有<3厘米的阴影,这个阴影可以是单个的也可以是多个的。

根据密度和性质的不同,肺结节可以分为良性和恶性两种。良性肺结节常见于肺炎、肺结核、真菌感染等疾病,而恶性肺结节则主要与肺癌有关。

那么需要注意的是,其一直径一旦大于2厘米的肺结节就需要高度重视了,恶变率高达20%。其二,根据密度,肺结节又可以细分为实性结节、磨玻璃结节和混合结节,均有恶变的可能,所以一定要及时就医。

手指末端出现膨大或者鼓起的现象,膨大部分在早期有血管扩张和组织水肿,晚期一般是出现组织增生。出现杵状指,在临床上最常见的可能就是肺气肿、心脏病、支气管扩张和肺病等。

鲍世军医生提醒,应当警惕肺结节,年龄超过40岁,有多年吸烟史、有恶性肿瘤或肺癌家族史等一种或多种情况的市民,要定期体检;早发现、早诊断、早治疗,有利于提高自身生活质量。

## 男子右耳撕裂 市中医伤科医院紧急抢救

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/尚睿君)叮叮叮……一阵手机铃声骤然响起,打破了夜的宁静。他迅速接听,并向株洲市中医伤科医院的方向飞奔而去。多年来,无论夜多深,只要有急诊手术,他都迅疾如此。他就是株洲市中医伤科医院手足科主任李康贵,这也是外科医生们的日常缩影。



▲恢复中。通讯员供图

10月下旬晚上9时许,市中医伤科医院120急救电话传来警报,救护车风驰电掣,只见一名中年男子捂着右耳,指间和包裹的纱布殷红刺眼,急诊科简单处理后收治于手足科。

李康贵接到病人时,发现他的右耳几乎完全撕裂,只留有耳后少量皮肤相连。问及原因,为机器撕裂所致。耳朵为五官的重要一官,如若修复不好则会严重影响患者容貌,还可能影响听力。为此,李康贵制定了周全的

手术方案,“严重的耳朵撕裂伤需要在显微镜下吻合纤细的血管,彻底清创以防耳软骨感染坏死,并采用美容缝合以免疤痕形成。”

一切准备妥当,李康贵团队历时2.5个小时为患者行美容修复术,手术进展顺利,患者已痊愈出院。

数日前,患者还给李康贵发来了“崭新”的右耳照片。他说:“李主任说随着进一步恢复,还是可以特意盯着耳朵,就看不出痕迹了。”

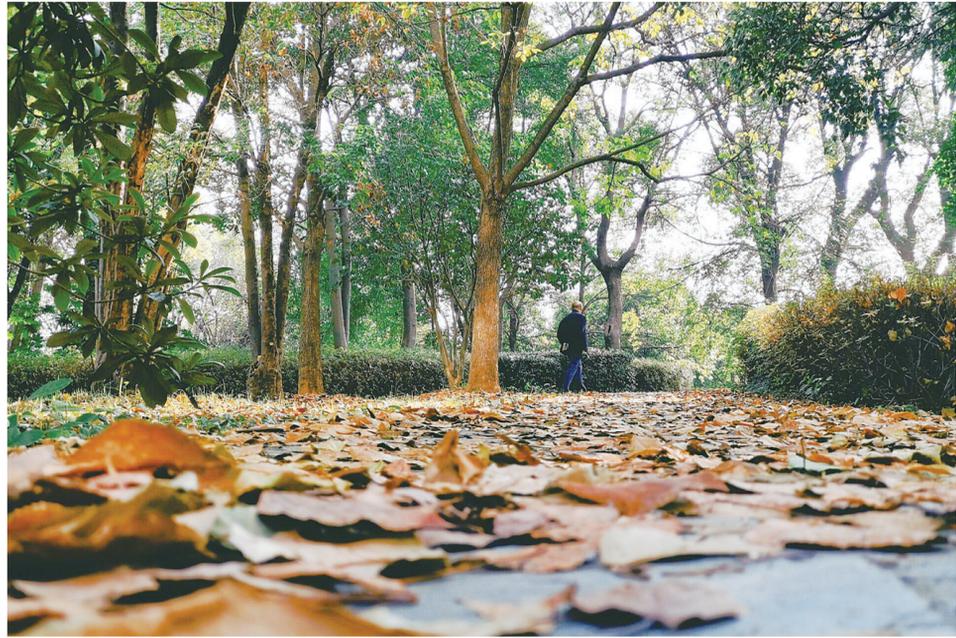
### 遭遇耳朵撕裂伤怎么办?

李康贵称,耳朵撕裂伤在临床上相对较少,如果发生撕裂,首先用干净的毛巾压迫伤口止血,如果耳朵完全撕脱就要用干净的毛巾或手帕包

好,装入塑料袋中,然后放入盛有冰块的容器内,切忌直接放入冰块或冰水中并立即赶往正规医疗机构就诊,为医生行耳朵再植术赢得机会。

## 城区14条景观路 「落叶缓扫」

05



近日,天元区神农广场林间的落叶,供市民游客观赏。通讯员/张顺湘 摄

## 株洲市“十强校园记者”出炉

本报讯(株洲晚报融媒体记者/谭筱)11月12日,2023湖南省“十强百佳千优”校园记者评选赛(株洲决赛)在市夕阳红文化艺术中心举行。35名校园记者角逐株洲市2023年度“十强校园记者”“十大明星校园记者”殊荣,展示校园记者风采。

今年是株洲日报社校园记者俱乐部成立15周年,从今年10月份开始,历经初赛、复赛,来自全市各校数千名校园记者参加了比赛。决赛分上半场和下半场进行。上半场主题为“走进株洲 传承湖湘文化”,下半场为舞台区个人综合素质展示。在走进株洲新闻调查环节,35名校园记者分为5组,分别围绕探寻“建宁古镇”、探寻株洲地名及方言文化、走进“株洲服饰”、探寻“株洲的前世

今生”、探寻诗词里的株洲——走进杜甫草堂等主题进行调查采访。在个人综合素质展示环节,入围选手分“认识自己”“即兴演讲和机智对答”“常识问答”3个环节进行比武。“十强校园记者”“十大明星校园记者”名单,敬请关注“株洲星少年”微信公众号。

此次评选赛由湖南省报社小记者工作委员会、湖南省地市媒体小记者联盟指导;中共株洲市委宣传部、株洲市文明办、株洲市教育局、株洲日报社主办;株洲日报社校园记者俱乐部、株洲湖湘文化志愿者协会承办;株洲市关心下一代工作委员会、株洲湖湘文化交流协会、株洲市博物馆、湖南欧时时尚集团股份有限公司、株洲市夕阳红文化艺术中心协办。



株洲市2023年度“十强校园记者”。记者/谭筱 摄

## 寒潮预警拉响 一口气跌至6℃ 什么时候下雪?



株洲市气象台-株洲日报社联合发布

这一场寒潮带来的小雨和风,不仅让城市的气温坐上过山车,几日内降幅超过20℃,也拉开了专属于这座城市的湿冷天气。

下雨加降温,这种感觉对于老株洲们来说,真是既熟悉又模式,陌生于在温暖的秋天里,一脚踏入寒冷的不适应,熟悉的是那种感觉久违的,侵入每一寸肌肤的清冷感觉,寒意随着雨水四处弥漫。

这样的湿冷还是要继续。市气象台说,今天白天,阴天有小雨,气温6~10℃,从明天开始,这一场强冷空气趋于结束,转为阴

到多云的天气,最高气温也会升到14~16℃。

或者可以这么说,周末的湿冷只是预演,这两天,整个城市维持着“湿冷”状态。

再来说一个比较遥远的消息,这场冷空气让北方大部分地区大雪纷飞,株洲今年冬天会不会下雪,去年那样白雪皑皑的日子,这一季会在什么时候来呢?(王娜)

今天 阴天有小雨 6~10℃  
明天 阴间多云 9~14℃  
后天 多云转小雨 10~16℃  
风力:3级  
风向:北风  
(市气象台11月12日16时发布)

## 温州警方悬赏通缉 4名缅北电诈头目

其中一人为缅甸掸邦议会原议员

02

## 好消息! 破解35年历史遗留难题 董家垅建设一村、二村 22户居民拿到不动产证

04