专家提醒

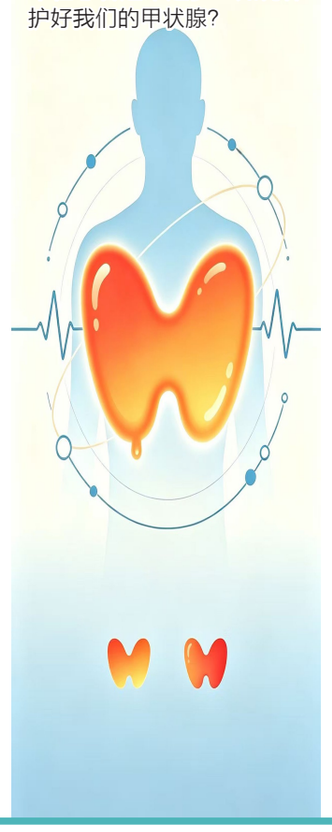
甲状腺癌患者为何越来越年轻

医生提示这3个因素



近日，上海交通大学医学院附属瑞金医院接诊了一名15岁的甲状腺癌患者，确诊时已经出现侧方淋巴结转移。问起孩子的作息，家长的回复让人印象深刻：“从初中开始，几乎没有在凌晨1点前睡过觉，长期晚睡成了常态。”

2026年10月21日，国家癌症中心公布的《2024年中国人群恶性肿瘤发病与死亡年龄特征分析》显示，甲状腺癌位列我国恶性肿瘤发病数第三位。为什么甲状腺癌年轻患者越来越多？如何保护好我们的甲状腺？



甲状腺癌年轻患者增多

近年来，甲状腺癌在我国的发病率呈现持续上升趋势。根据国家癌症中心2024年发布的数据，甲状腺癌年新发病例已达46.61万例，是我国发病率第三的恶性肿瘤。

《2025版北京市体检人群抽样健康报告》显示，仅去年一年，随访到的甲状腺癌患者数高居第一位，检出率高达48.08%。

瑞金医院甲状腺血管外科病区主任、副主任医师匡洁表示，在目前的门诊与手术患者中，50岁以下的甲状腺癌患者占比已达到65%左右，二三十岁甚至十几岁的年轻面孔屡见不鲜。

甲状腺癌为何会盯上年轻群体？匡洁指出，除了随着超声设备分辨率提升、体检普及以及就诊基数增大带来的“检出效应”外，年轻一代生活方式的变迁对免疫系统造成的隐形损害不容忽视。“人体的免疫系统就像警察，负责实时巡逻纠错。当机体长期处于透支状态，免疫防线被破坏，肿瘤细胞就容易乘虚而入。”

在医生看来，现代人日常生活中最常被破坏的主要是三件事：睡眠、饮食与情绪。

人体各器官在白天运转产生的激素与代谢废物，主要依赖夜间睡眠来进行调节与清除，长期熬夜无异于提前剥夺了身体的自我修复机制。

不良饮食习惯不断加重身体负担。门诊中，体重超标、常年依赖外卖和含糖饮料的年轻患者很常见，加之部分人群长期碘摄入过量、偏好高盐饮食，都成为诱发甲状腺疾病的潜在隐患。

与此同时，学业与职场带来的精神压力让情绪长期紧绷，不仅直接干扰神经与内分泌系统，更会诱发失眠，进一步削弱机体的抗病能力。

良性结节不会突然恶变

尽管甲状腺癌是癌症的一种，但是不少人认为，它的病程进展缓慢、预后较好，称它为“懒癌”，甚至有的患者，即便确诊甲状腺癌，也拖延治疗。

专家提醒，把甲状腺癌称为“懒癌”，这种说法并不科学。甲状腺癌分型差异极大，部分高危亚型进展快、易转移、恶性程度高，一旦忽视将危及生命。

值得注意的是，不少年轻人看到体检报告上结节从“3类良性结节”变成“4类可疑恶性”，就寝食难安，误以为是结节发生了恶变。

医生对此澄清，“肿瘤生来就是肿瘤，并非由良性结节变异而来。”等级的变化通常源于超声影像学在微小结节阶段的识别差异，或是随结节稍稍长大后特征更加明显，而非性质发生反转。

只要是经过规范评估确认的良性结节，且不产生压迫气管等不适，定期进行年度随访即可，无需背负沉重的心理包袱。

如何保护好我们的甲状腺？

学会自查

日常生活中，如果想要自查甲状腺可“一看二摸三吞咽”。具体方法：对着镜子观察，看颈部两侧是否对称、肿大；也可含一口水，用手指触摸颈部下方，将水吞下去看颈部是否有突出的小肿块。

均衡饮食，不暴饮暴食

碘与甲状腺疾病发病率呈U型曲线关系，缺乏或过多都不行。若医生没有提醒使用无碘盐，就应正常吃含碘盐并适当摄入海产品；儿童不建议食用无碘盐。

戒烟限酒

烟酒是包括甲状腺癌在内等诸多疾病的重要风险因素。

保持情绪稳定

情绪对甲状腺的影响尤为突出。平时要保持心情愉悦，及时疏解不良情绪；积极参与社交，多与家人朋友交流。

作息规律，适度运动

规律运动有助于维持健康体重，增强身体代谢功能，提高免疫力。经常熬夜或睡眠不足，会导致甲状腺激素分泌和代谢失去平衡。

定期体检

甲状腺疾病发病慢、病程长，应定期检查甲状腺，特别是以下高风险人群：颈部外照射史或碘-131治疗史、甲状腺手术和甲状腺功能异常史、自身免疫甲状腺疾病家族史；患有其他自身免疫性疾病；血脂异常、高血压、糖尿病等代谢性疾病等。

医生提醒

顺应自然规律，管住嘴、睡好觉、少内耗，做好自己健康的第一责任人，才是远离疾病的最根本保障。

据央视新闻

健康知多少

破除“内镜焦虑” 胃肠肿瘤早发现早治疗

胃肠肿瘤是我国高发恶性肿瘤，许多消化道早期癌症几乎“悄无声息”，患者一旦出现明显不适往往已到中晚期。近日，吉林市人民医院消化中心主任、主任医师王宏光做客“人民好医生”科普视频节目时表示，胃肠镜是诊断胃肠肿瘤的“金标准”，科学选择、主动筛查，才能把健康的主动权握在自己手里。

“胃癌早期是一到五年的演变过程，若在黏膜表面仅5毫米、1厘米时做胃镜并微创切除，一半病人无需切胃、无需化疗；若拖到进展期，往往已出现腹腔、肝脏、肺脏转移，五年生存率很低。”王宏光说，因为能帮助发现1到5毫米的微小胃癌，胃镜检查被称为诊断胃肠肿瘤的“金标准”。

抽血化验肿瘤标志物、做腹部CT和胶囊内镜能代替胃肠镜吗？王宏光认为，早期胃癌、肠癌仅几毫米，多无转移，血液肿瘤标志物往往不高，彩超很难发现；胶囊内镜虽然像吞药丸般方便，但因为不能活检治疗，存在一定局限。他以接诊过的一个年轻男性为例：单位三次体检都没做胃肠镜，血化验和CT结果正常，后来因腹泻便秘才做肠镜，最终发现结肠进展期肿瘤。“一般的体检代替不了胃肠镜，而靠化验、CT决定是否做胃肠镜，往往会错失干预的时机。”王宏光说。

有的人做胃镜时会出现恶心、呕吐和胃肠蠕动等反应，影响医生对微小病变的查看。王宏光认为，无痛胃镜为人们提供了新选择，“麻醉深度相对于外科手术并不十分深，使检查更顺畅；因为麻醉药量较小、持续时间较短，也不用担心麻醉导致智力受损”。

在王宏光看来，内镜技术的进步，有效减轻了患者的痛苦和焦虑，也大大提高了早期胃癌的发现率：“超细鼻胃镜仅5到6毫米，适合心律不齐、高血压的老年人和恐惧做麻醉的患者；电子胃肠镜可放大数百倍，消除消化道盲区。”

查出息肉、早期胃癌就必须开腹手术吗？王宏光介绍说，内镜技术的进步使做检查的同时进行治疗成为可能。腺瘤性息肉可经内镜直接切除；早期胃癌“薄如苹果皮”，通过胃镜在病变下注射液体鼓起后削除，恢复效果与外科手术相当。“内镜不只是检查工具，更是诊断加治疗的手段，不开腹切除早期胃肠癌已是普遍共识。”

王宏光说，发现早期病变后，选择以EMR（黏膜切除）、ESD（黏膜下剥离）为代表的内镜下微创手术能保留器官，对患者身体的伤害更小。“发现一个早期病变，挽救一个家庭。”王宏光建议，40岁以上人群应定期筛查，有便血、腹痛腹泻、胃疼等症状的年轻人也别拖延，“胃肠镜体检可以改变命运”。

据人民网



“零食运动法”受到追捧 真的管用吗？

等电梯时做几个深蹲，接电话时起身快走，洗碗时踮踮脚尖……一种把运动像零食一样“拆着吃”的“零食运动法”近来在社交平台上受到追捧。有网友直呼“没想到等咖啡的时候也能锻炼燃脂”。这种不挑时间、不挑场地的运动方式管用吗？

首都体育学院体医融合创新中心教授郭建军表示，“零食运动法”是把运动化整为零，利用一天里的时间和空间缝隙，见缝插针地动起来。“它可以短到二三十秒，长到十来分钟，等公交时的小跑、错过电梯后的爬楼、陪孩子在客厅里玩到气喘吁吁，都算在内。它最大的价值，是把运动的门槛降到很低。”

《2025年全民健身活动状况调查公报》显示，经常参加体育锻炼的人数比例达38.52%，较2020年提高约1.3%，但没运动时间、没锻炼场地依然是横在不少人面前的两道坎。

短短几分钟的锻炼，为什么也有健身效果？郭建军解释，当运动强度达到一个临界点后，即使很快停下来，身体仍在延续运动后的反应。“一般而言，心率、应激激素会维持在较高水平，基础代谢在接下来一段时间内会被拉高。”《英国运动医学杂志》2024年发表的一项研究发现，“剧烈间歇性”运动一定程度上有助于保护心脏，每天1.2—1.6分钟剧烈间歇性运动，心血管疾病风险可降低30%。

对普通人来说，运动“零食”该怎么“吃”？郭建军建议，时间紧张、没有慢性疾病的年轻人，可以做二三十秒的全力运动，比如原地高抬腿、深蹲跳、短距离冲刺，一天3次，每次间隔1小时以上。长期伏案的上班族不必追求强度，每隔1小时起身走两三分钟，做一组扩胸运动，或者踮脚站立30秒。老年人和体能较弱者则适合强度更温和的运动，比如快走10分钟、扶墙提踵，以不气喘、不心慌为宜。

比起完全不动，动一动就能有助于健康。但“零食”代替不了“正餐”。郭建军提醒，碎片化运动是加分项，有计划、完整的规律运动依旧是最优选择。此外，哪怕是几十秒的碎片运动，开始前也要先活动关节，避免突然剧烈发力导致拉伤。老年人、有心脑血管等基础疾病的人群，不要盲目跟风进行高强度运动。

据《人民日报》

健康科普

蛋黄真的会升高血脂吗？吃多少才合适？

不少人吃鸡蛋只吃蛋白，把蛋黄挑出来扔掉。大家的顾虑是蛋黄胆固醇高，怕吃多了血脂升高，诱发心脑血管问题。近期，“蛋黄该不该吃”等相关话题登上热搜，引发不少热议。蛋黄真的会升高血脂吗？吃多少才合适？不同人群又该怎么吃？一起来看。



吃蛋黄，就会造成体内胆固醇升高吗？

很多人误认为，吃进去多少胆固醇，血液里就会增加多少胆固醇。实际上，人体胆固醇的70%至80%由肝脏自己合成，仅20%到30%来自日常饮食。膳食胆固醇，并不是体内胆固醇的主要来源。

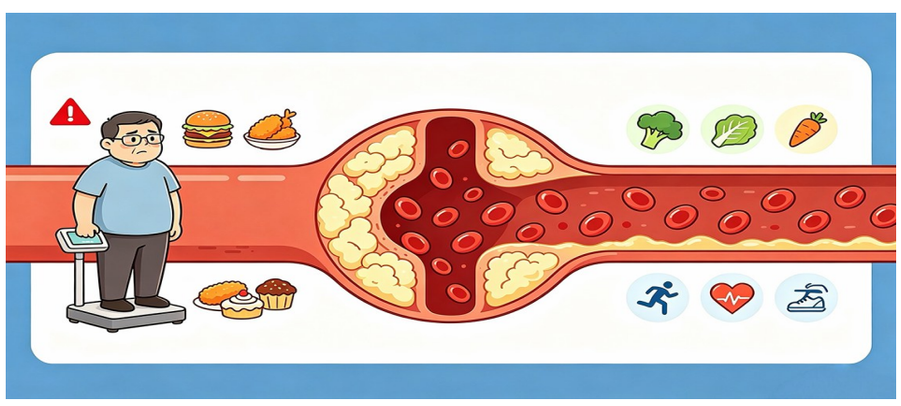
而且，健康人体有一套精密的自我调节机制：当我们从食物中摄入的胆固醇变多时，肝脏会自动下调自身胆固醇的合成量，维持血液胆固醇水平处在稳定区间。对血脂代谢正常的健康人来说，单纯吃蛋黄很难直接造成血脂飙升。

但这套调节能力不是无限的，也不是人人都一样。已经确诊高胆固醇血症、家族性高胆固醇血症的人群，身体调节能力偏弱，不能照搬健康人的标准，需遵从医生的个体化建议控制摄入量，不能一概而论。

真正推高血脂、伤害血管的元凶是什么？

在影响血脂的食物中，蛋黄里的膳食胆固醇并不是头号风险。相反，蛋黄里有丰富的卵磷脂，能帮助乳化脂肪，有助于脂质代谢。真正对血脂、血管冲击大的，是反式脂肪酸、添加精制糖以及过量的饱和脂肪。

反式脂肪酸常见于起酥面包、人造奶油、油炸小吃、部分奶茶配料，它会让“坏胆固醇”明显升高，同时压低对血管有益的高密度脂蛋白胆固醇，双重打击血管健康。各种甜点、含糖饮料里的添加精制糖，摄入超标之后，会在肝脏转化为脂肪，诱发甘油三酯升高，增加代谢紊乱风险。肥肉、动物油脂里过量的饱和脂肪，长期大量摄入同样会扰乱血脂谱。



普通人到底能不能放心吃蛋黄？

蛋黄营养价值很高，除了卵磷脂，还含有叶黄素、玉米黄质、维生素A、维生素D、B族维生素，以及铁、锌等矿物质。对绝大多数健康成年人、青少年、儿童来说，完全可以吃全蛋，不用丢掉蛋黄。健康人群适量食用全蛋，并不会增加心血管病风险，合理吃蛋，反而有助于降低心血管疾病的患病风险。

日常参考建议如下：健康人群每天1个完整鸡蛋是稳妥的选择；运动量很大、营养需求高的人，在血脂正常前提下，每天吃2个全蛋一般也可以耐受，但不建议一次大量猛吃鸡蛋；本身血脂偏高、有冠心病等基础病的人群，不要自行一刀切忌口蛋黄，最好结合血脂复查结果，听从临床医生或者临床营养师的安排。

总之，饮食健康不是盯着某一种食物里的某一种成分，而是看整体的膳食结构。少油炸、少糖、少精加工食品，均衡搭配，才是守护血脂、保护心血管的核心。

据《经济日报》