

科学认识甲状腺结节

医生提醒 查出结节不必过分担忧

随着社会发展 ,广大市民健康体检意识越来越强。近日 ,市民张女士在永康医院体检时 ,查出甲状腺多发囊性结节。当看到彩超单上写着 甲状腺结节 的诊断时 ,她和许多人一样 ,都慌了神。是不是要得甲状腺癌了?要不要早点手术切除?

于是 ,张女士带着体检报告单来到永康医院甲乳(甲状腺乳腺)外科 ,向该科主任付宝娟咨询相关问题。付宝娟介绍 ,临床上大多数甲状腺结节都是良性的 ,一般情况不需要特殊处理 ,只有恶性结节以及少数良性结节需要处理。在此 ,她提醒这些已经发现甲状腺结节的患者 ,不要过度焦虑。

如何区分良性还是恶性

其实 ,目前筛查和鉴别甲状腺结节性质的首选办法 ,就是超声检查。医生通过检查 ,可以大致判断甲状腺结节的位置、大小、良恶性 ,还可以评估周围淋巴结的情况。对于可疑恶性的结节 ,医生会建议甲状腺穿刺活检。

甲状腺结节是否需要手术

这个要视具体情况而定。对于良性结节 ,我们只需定期复查随诊 ,半年到一年做一次彩超检查即可。对于临床高度怀疑恶性的 ,则需要手术治疗。若结节出现压迫症状 ,尤其是胸

骨后或者纵膈内甲状腺引起压迫症状时应该选择手术治疗。

付宝娟再次提醒广大市民 : 具体治疗方案还是要听专业医生的。大家不必因为查出结节而过分担忧 ,如果不放心 ,可以带上相关检查资料到医院咨询后再确定具体诊疗方案。

(永康医院供稿)



永康六中举办田径运动会

本报讯(通讯员 应玲珍) 近日 ,永康市第六中学(简称 永康六中)举行第十届田径运动会(如右图)。全校1800多名师生齐聚操场参加开幕式。唱支山歌给党听 悠扬悦耳的男高音拉开创意表演的序幕。紧接着 ,全校师生合唱《没有共产党就没有新中国》,用歌声深情告白祖国。

一直以来 ,永康六中坚持走特色发展、体艺强校之路。该校在教育教学质量提升等方面取得可喜成绩。在刚落幕的2022年金华市青少年田径锦标赛中 ,学生王嘉伟、徐嘉阳、胡青青成绩斐然。本次锦标赛的测验显示 ,该校共有6人成绩达到国家二级运动员水平。其中 ,王嘉伟还将在10月底参加全国田径锦标赛 ,与来自全国各地的高水平运动员同台竞技。



人民小学教育集团开展教研活动

本报讯(通讯员 施珉璐) 近日 ,市人民小学教育集团领导班子前往方岩校区指导教师备课、上课、教研等教学活动。

语文老师方玲思执教的绘本阅读《盘中餐》是一节阅读指导课。课堂中 ,方玲思创设情境 ,引导孩子体会农民伯伯的辛苦 ,从而得知粮食来之不易 ,让学生养成珍惜粮食的好习惯。

语文老师应珍妮以 走进拼音王

国 为情境贯穿课程 ,用充满儿童情趣的语言引领孩子进行拼音王国之旅。

数学老师程一晗引导学生围绕整理房间 这一话题 ,让学生在观察、比较、交流的活动中 ,体会分类的含义和方法 ,感受分类在生活中的作用。

数学老师胡陈笑引领学生来到动物森林 ,观看小动物们的运动会。从小鹿的跑步比赛到卡丁车比赛 ,体验多个动物之间的前后位置关系 ,从而

培养学生的空间观念。

听课后 ,市人民小学教育集团领导班子带领方岩校区语数教师进行评课交流。在交流过程中 ,领导们肯定方岩校区总体教学水平 ,并从教学方法、教学过程、课堂效果等方面对课堂教学进行细致指导和客观评价。

此次集团总部教学教研指导交流活动 ,进一步提高了教学质量 ,培养教师能力 ,促进教师全面发展。

提眉+祛眼袋 让你更显年轻

眼睛是心灵的窗户 ,也是最容易暴露年龄的地方。想要保持年轻 ,可以采取眼部年轻化手术紧急抗衰 ,还原眼部年轻态。

随着年龄的增长 ,皮肤开始松弛下垂 ,可能会失去原有的双眼皮 ,严重的上睑皮肤会下垂将外眼角遮掩。

提眉是通过切除眉上或眉下部位皮肤的一种美容手段 ,可上提眉毛或上睑皮肤 ,调整眉毛位置或眉形 ,纠正轻度内双、三角眼 ,改善上睑皮肤松弛以及祛除上睑皱纹、部分鱼尾纹。

专业的美容外科医生会将眼部的生理结构与美学理念完美结合 ,使眉形更显年轻态。

眼袋是随着年龄增加 ,皮肤、皮下

组织、肌肉及其相关结构发生退行性变化使皮肤变薄 ,弹性降低 ,下睑皮肤出现下垂现象 ,因形似袋子而被称为眼袋。先天性遗传因素所致的眼袋 ,皮肤呈现轮状突起。此外 ,劳累、睡眠欠佳、夜生活过度等不良生活方式也容易加速眼袋出现。

目前 ,手术祛除眼袋有内切法和外切法。开刀内切法祛眼袋手术口位于结膜内 ,打开后把多余的脂肪组织去掉 ,从而达到祛眼袋的效果。这种方式比较适合年轻、皮肤松弛程度尚可的求美者。

开刀外切法祛眼袋是指通过手术方式从下睑皮肤处切入 ,然后去除多余的皮肤和脂肪 ,从而实现整体去眼

袋。

医生提醒 ,提眉祛眼袋手术虽然普遍 ,但是要注意安全。只有靠谱的机构 ,具备齐全的资质和临床经验 ,才能在安全的基础上达到美容目的。

光大医疗美容医院是我市5A级医疗美容医院 ,不仅拥有先进仪器 ,更拥有集外科与美容技术完美结合的超强技术团队 ,为你的美丽保驾护航。

(永康光大美容医院供稿)



“高端水”真的高端吗

俗话说 水是生命之源。除了我们日常喝的矿泉水、纯净水外 ,目前市场上还有很多价格不菲的水 ,如婴儿水、酵素气泡水、富氧水等。那么 ,这些高端水真的比一般的水高端吗?

包装上各种 神奇 功效

目前 ,市场上被包装上 新概念 的水层出不穷 ,减肥、助眠、抗氧化 功能之多 ,令人眼花缭乱。针对婴幼儿免疫系统和代谢系统不成熟等特点 ,商家推出主打 无菌、低钠、淡矿化度 概念的婴儿水 ,称其是经过高温杀菌、无菌生产线生产出来的 ,能保证婴幼儿的饮水安全。此外 ,该产品包装还注明水中重金属等对人体有害的物质指标都低于国家标准。

富氧水的功效则更加 神奇 ,部分商家在宣传富氧水时表示 ,当人体缺氧时会产生不良后果 ,而饮用富氧水 ,能增加人体的氧含量 ,进而起到保健作用 ,如抗疲劳、抗衰老等。

随着酵素被越来越多的人所接受 ,一些商家又推出酵素气泡水。很多买家都被其配料表中出现的232种植物所吸引。商家称 ,由于添加酵素成分 ,这款水具有调节肠道、减肥、助眠等功效。

有收 智商税 之嫌

那么 ,这些 高端水 到底是物有所值还是 智商税 呢?据了解 ,过量摄入矿物质及盐的确会对婴幼儿造成影响 ,世界卫生组织推荐适合婴幼儿喂养的饮用水中 :钠 20毫克/升、硫酸盐 200毫克/升、镁 40毫克/升。

其实 ,喝水不是婴幼儿获得微量元素的主要途径 ,即便水里含有某种微量元素 ,对其健康影响也不大。对于婴儿水强调的无菌 ,更是可以轻松实现 ,只要把水烧开就行。

对于富氧水 ,天津科技大学理学院化学系讲师梅桢表示 ,靠喝水根本不可能为人体补氧。即便是通过加压等方式把氧气溶解到水中并封装起来 ,待水瓶打开后 ,在压力的作用下 ,氧气就可能 跑 了。梅桢质疑 ,就算水中溶解了部分氧气 ,但氧气也很难通过消化道黏膜被人体吸收 ,靠 喝 氧补氧显然不靠谱。

除此之外 ,人处在含氧环境中会产生自由基 ,这也是造成人体衰老的主要原因之一。如果人体摄入的氧气多了 ,那么产生的自由基也就多了 ,反而会加速人体衰老。梅桢认为 ,所谓的富氧水就是一种 智商税 。

酵素是日本人对酶的叫法 ,我国工业和信息化部发布的轻工行业标准《酵素产品分类导则》将酵素定义为 :以动物、植物、菌类等为原料 ,添加或不添加辅料 ,经微生物发酵制得的含有特定生物活性成分的产品。

其生物活性成分包含植物原料和微生物所提供的各种营养素和天然植物中的植物类功能性化学成分 ,以及发酵生成的一些活性物质 ,包括氨基酸、维生素等。天津市第一中心医院营养科主任谭桂军介绍 ,酵素常被宣传具有减肥、抗癌、抗衰老等功效 ,但实际效果可能并不理想。酵素只是这款水的一个卖点而已 ,酵素气泡水与普通水没有太大区别。谭桂军表示。

(市科协供稿)

