

出现反复发热、颈部疼痛、咽喉疼痛等症状 当心伪装成“感冒”的亚甲炎

出现发热、咽喉痛，以为得了咽炎、感冒，可吃了消炎药、感冒药后仍不见好转，咽喉痛到连吞口水都要命。这真的是感冒或咽炎吗？其实不然，这很有可能是亚急性甲状腺炎（以下简称“亚甲炎”）。

“连续低烧一个多月，没想到不是感冒是甲状腺问题！”48岁的刘先生一直以为自己感冒，一个多月来反复出现低烧、咽喉疼痛的问题，后来高烧超39℃，到当地卫生院就诊，但情况依然没有明显好转。后来医生建议到江门市五邑中医院内分泌科就诊，经过检查才发现是亚甲炎。

江门市五邑中医院内分泌科主任吕秀群表示，每当人们出现发热、咽喉疼痛时，大家都会想到急性咽炎、扁桃体炎等呼吸道感染疾病，但其实还有一种陌生而又比较常见的疾病，那就是亚甲炎。如果出现反复发热、颈部疼痛、咽喉疼痛等症状，就要提高警惕，及时到内分泌科就诊。

文/图 江门日报记者 何雯意 实习生 廖可茵
通讯员 赵晓东 刘森



医生帮患者检查甲状腺。

医学指导



吕秀群：江门市五邑中医院内分泌科主任，广东省中医药学会内分泌专业委员会常务委员，江门市中医药学会糖尿病分会委员，广东省中医药学会糖尿病专业委员会委员，广东省中医药学会甲状腺疾病防治专业委员会委员，广东省中西医结合学会甲状腺专业委员会委员，江门市医学会内分泌学分会委员，江门市医学会骨质疏松学分会委员。擅长中西医结合治疗糖尿病、甲状腺疾病等内分泌代谢性疾病，主持及参与多项内分泌科课题研究，在国家及省级专业杂志发表论文多篇。

江海区举办无偿献血活动 87人捐献热血 24900毫升



热心市民积极捐献热血。

江门日报讯（文/图 记者/李银焕 通讯员/马尚君）9月8日，江海区卫生健康局、江海红十字联合江门市中心血站、江门市残联、广东狮子会，在江海广场举办无偿献血活动。

尽管不时下着雨，但丝毫没有挡住献血者奉献爱心的脚步，他们伸出臂膀献出殷殷热血，当天共有87人成功献血，合计献血量24900毫升，为保障临床用血贡献一份力量。

市民大军当天献出了400毫升鲜血，他告诉记者，他是一名退役军人，他觉得献血是一件非常开心的事情，因为能帮助有需要的人，同时也希望越来越多的人加入到无偿献血的队伍中。

广东狮子会相关负责人张美庆表示，无偿献血可以挽留更多的生命，希望日后有更多的爱心人士一起助力支持无偿献血公益事业。

“在公共场所忽然有人晕倒，怎么办”“在家里有人突发心脏病，如何施救”“身边有人被异物卡喉，如何处理”……活动现场，江海红十字还为公众普及了急救知识，心肺复苏、AED操作等进行现场教学，提高市民在遇到突发事件时自救和他救的能力，为生命赢得时间。

“这样的急救知识科普活动很有意义，我们学得很认真。”活动现场，市民张女士感慨道。

江海红十字工作人员表示，通过无偿献血理念和急救知识的传播推广，让更多的人接受生命教育，能够进一步提升公众对生命健康的敬畏，聚焦生命接力，共同守护健康江海。

反复发热 竟是亚甲炎作祟

一个多月前，刘先生出现咽喉痛和发热症状。起初，他以为只是普通的感冒，没放在心上，自行服用感冒药后，感觉症状减轻了。但不久后，又反复出现低热的情况，颈部也有点疼痛。“吃了药感觉好点，但不久又发烧，反反复复的。”刘先生说，这种情况一直持续到8月17日，他突然发高烧，最高体温达39.3℃，颈部疼痛加剧，于是到当地卫生院就诊，查血常规提示白细胞、中性粒细胞等明显升高，医生判断他可能是细菌感染引起的感冒。但是他吃抗生素、消炎止痛药、感冒药后依然没有好转。

8月19日，刘先生还在持续高烧，最高体温达到40℃，于是到江门市五邑中医院内分泌科就诊，“当时刘先生一直说脖子痛，我们轻轻碰一下他的甲状

腺，他就痛得厉害。结合甲状腺彩超等检查，我们诊断他为亚甲炎。”吕秀群回忆当时的情况。

什么是亚甲炎？吕秀群表示，亚甲炎是一种自限性炎症性疾病，是常见的甲状腺疼痛性疾病之一，多由病毒感染对甲状腺的免疫反应所致，如流感病毒、柯萨奇病毒、腺病毒、腮腺炎病毒等。临床表现一般先有上呼吸道感染的症状，然后出现甲状腺部位的肿大和疼痛。甲状腺区域发生明显的疼痛，疼痛可逐渐出现或突然发生，一般较剧烈，少数为隐痛，同时可伴有咽喉疼痛或吞咽困难，常常被误以为是上呼吸道感染或急性咽炎。疼痛还可能放射到耳后，也可以双侧甲状腺先后出现疼痛。

“亚甲炎初期表现与感冒的症状类似，或症状不

典型，容易出现误诊。”吕秀群提醒，如果近期病毒感染后出现甲状腺区疼痛，或伴有甲亢或上呼吸道感染症状，就要警惕亚甲炎。病毒感染症状一般表现为发热、肌肉疼痛、疲劳、咽痛，可伴有颈部淋巴结肿大；甲亢症状有体重减轻、怕热、心动过速等表现。此外，该病还可能出现不同程度的发热，甲状腺部位出现弥漫性肿大，旁人触及颈前甲状腺部位的时候有明显的疼痛。“根据这些表现可以与上呼吸道感染和急性咽炎区分，如果在呼吸科和耳鼻喉科就诊后没有发现问题，应及时到内分泌科就诊。”吕秀群提醒道。

吕秀群提醒，亚甲炎需要与急性化脓性甲状腺炎、结节性甲状腺肿出血、桥本甲状腺炎和无痛性甲状腺炎相鉴别。急性化脓性甲状腺炎：一般表现为甲状腺局部或邻近组织红、肿、热、痛，出现全身显著炎症反应，如白细胞明显升高，临近或远处可发现感染部位，实验室检查可鉴别，如甲状腺功能、摄碘率、甲状腺自身抗体无异常。

结节性甲状腺肿出血：甲状腺突然出血，伴有甲状腺疼痛、出血部位触摸有波动感，但此类患者无全身症状，通过甲状腺超声可确诊。

桥本甲状腺炎：此类患者多数无甲状腺疼痛触痛，可在短暂甲状腺功能亢进和摄碘率降低，自身抗体多成倍升高，但是一般无全身症状，彩超多可见网格状改变。

无痛性甲状腺炎：部分患者有轻、中度甲状腺肿，甲状腺功能及摄碘率结果相似，但无全身症状和甲状腺疼痛，通过症状及表现可鉴别。

吕秀群表示，亚甲炎具有自限性，患者不必过度紧张，及时到正规医院接受治疗，大多数患者能够痊愈。

中西医结合治疗 降低复发率

刘先生入院后，医生给予非甾体消炎药、糖皮质激素及营养支持等治疗，同时加上中医辨证论治，予中药汤剂内服，并配合中药封包治疗、耳尖放血等中医外治法，迅速缓解患者颈部疼痛、反复发热等症状。经过治疗，刘先生的体温很快恢复正常，颈部疼痛消失，病情好转出院。出院后，刘先生继续进行中西医结合治疗，目前已停用非甾体消炎药，糖皮质激素用量明显减少，症状无反复。

“一般像刘先生这种情况，如果只服用激素，减

药后部分患者会出现病情反复，通过中西医结合的方法，可以更快地减轻症状，甲状腺功能可以恢复得更早，并减少激素减量停药后的复发率。”吕秀群表示，亚甲炎属中医“瘰疬”范畴，发病是因外感风温火邪、内伤七情所致，和自身体质、饮食失调、水土失宜有关，临床治疗以疏风清热解郁、化痰散结消癥为原则。江门市五邑中医院内分泌科辨证选用中药汤剂及本院制剂如银射合剂、银翘清热合剂等内服，联合中药封包治疗、放血疗法、穴位贴敷、耳穴压豆、针

刺等中医外治法手段，同时按病情需要使用西药治疗，中西医结合治疗效果良好。

“亚甲炎不及时治疗可能会导致甲状腺功能减退，所以在确诊亚甲炎后要及到正规医院就诊。我的特色疗法可有效地缓解患者的临床症状，缩短病程，阻断病情发展，保障正常甲状腺功能。”吕秀群表示，亚甲炎具有自限性，患者不必过度紧张，及时到正规医院接受治疗，大多数患者能够痊愈。

如何预防？增强体质 合理饮食

日常生活中，我们要如何预防亚甲炎？吕秀群表示，亚甲炎与劳累、抵抗力下降有密切关系，所以增强机体抵抗力，避免上呼吸道感染和咽炎，对预防本病的发生有重要意义。

预防亚甲炎，平时应该要有健康的生活方式，注意保证睡眠时间，规律运动，增强体质，避免上呼吸道感染、咽炎等。此外，要保持乐观、积极向上的生活态度。

平时可多摄入一些高纤维以及新鲜的蔬菜和水果，做到营养均衡，包括蛋白质、糖、脂肪、维生素、微量元素和膳食纤维等必需的营养素。此外，要荤素搭配，食物品种要多元化，充分发挥食物间营养物质的互相补充。如果患上亚甲炎，甲亢期饮食以富含高热量、高维生素、高蛋白和糖类为主，多补充水分；减少肠道刺激，限制纤维饮食；禁食海带、紫菜等含碘高的食物；忌烟酒和刺激性食物。

甲减期饮食以低热量、低脂、高维生素、蛋白质丰富为主；多进食新鲜的蔬菜和水果，多喝水，避免便秘。

值得一提的是，大部分甲状腺疾病在初期没有明显症状，导致患者错过初期有效治疗，所以定期主动筛查甲状腺就是及时发现和治疗的关键，建议大家每年做一次甲状腺检查，如果是已经患病的人群，则需要按照医生的建议积极治疗和定期复查。

吸烟是肺腺癌重要风险因素

医生提醒：保持健康生活方式，定期体检

近日，知名魔术师刘谦患肺腺癌的话题冲上热搜。肺腺癌是什么？日常生活中如何预防？记者获悉，肺腺癌是一种常见的肺癌类型，主要是由肺部的腺体细胞变异所致。江门市人民医院胸心外科主任医师马日新表示，吸烟是肺腺癌的重要风险因素，尝试戒烟可以显著降低患病风险。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 黎歆



医生为患者进行手术治疗。

肺腺癌早期没有明显症状

67岁的张先生（化名）是一位“老烟民”，去年在江门市人民医院体检时发现右上肺混合磨玻璃结节，大小为7×5mm。今年张先生复查胸部CT提示右上肺结节较前有所增大。医生多方面评估后，考虑右上肺结节为恶性的可能性较大，建议患者进行微创手术切除，手术后肺结节病理检查提示为浸润性腺癌。

“肺腺癌早期一般没有明显的临床症状，往

往在胸部CT检查时被发现。随着肿瘤的增长，可能会出现持续性咳嗽、呼吸困难、胸痛、疲劳感、体重减轻等症状。”马日新表示，肺腺癌的发生与多种因素有关。目前认为吸烟是肺腺癌重要的高危因素，尤其是二手烟危害性更大。大量研究证明，肺腺癌的发生与吸烟开始的年龄、吸烟年数、每天吸烟支数有密切关系。开始吸烟的年龄越小、每天吸烟的支数越多、吸烟的年份越

长，肺腺癌的发生率也会越高。此外，还可能和遗传因素、环境因素、职业暴露等因素相关。

“肺腺癌是一种常见的肺癌类型，致病因素多而复杂，目前还没有一种药物或者方法能够完全预防，但可以通过远离已知的致病因素来降低其发生的风险。”马日新提醒，尝试戒烟可以显著降低患病风险。

马日新表示，发现肺结节并不一定是肺癌。在日常生活中，超过80%的肺结节是良性病变。对于低危肺结节，可进行CT随访或适度的抗炎治疗。对于低危肺结节，可进行CT随访或适度的抗炎治疗。对于可疑为肺癌或者癌前病变的肺结节，则需要前往医院胸外科进行胸腔镜手术治疗或者消融处理。“市民如果发现肺部结节，不要

定期体检可以早发现早治疗

在多种癌症里，有人称肺腺癌为“幸运癌”。马日新表示，肺腺癌的形成是一个漫长的过程，一般经历四部曲，最开始是非典型腺瘤样增生，然后变成原位癌，下一步进展为微浸润腺癌，最后发展为浸润性腺癌。

“我们称其为‘幸运癌’主要是随着胸部CT的普及，很多早期肺腺癌患者得以及时发现，可进行根治性手术切除。加上越来越多的靶向药物和免疫检查点抑制剂用于肺腺癌治疗，肺腺癌患者的预后得以改善。”马日新表示，尽管有些肺腺癌在发现时比较晚期，但对于携带特定基因突

变的患者，靶向药物可以显著提高治疗效果，有时甚至能使肿瘤缩小或长期控制病情。

不少人担心，自己在体检中也查出了肺结节，是否是肺癌的预兆？体检发现肺部阴影，如何应对？马日新表示，发现肺结节并不一定是肺癌。在日常生活中，超过80%的肺结节是良性病变。对于低危肺结节，可进行CT随访或适度的抗炎治疗。对于可疑为肺癌或者癌前病变的肺结节，则需要前往医院胸外科进行胸腔镜手术治疗或者消融处理。“市民如果发现肺部结节，不要

恐慌，保持良好的心态，冷静处理，理性对待，并携带详细的影像学资料及时前往医院就诊，由专科医师制定肺结节处理方案。”马日新补充道。

马日新建议，平时应该保持健康的生活方式，保持良好的饮食习惯，避免暴饮暴食、熬夜。对于从事易导致肺癌的职业，应做好职业防护，佩戴口罩，避免接触致癌物。此外，要定期体检，生活中要注重肺腺癌预警，如果出现反复咳嗽、咳痰，甚至是咳血痰等状况，经过止咳化痰等治疗后仍不愈者，需要及时前往医院诊治。

中秋节将至 如何健康吃月饼？



一个月饼的热量相当于两碗米饭。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/冯晓琳）一年一度的中秋佳节马上到了，月饼将成为人们餐桌上的主角。各式各样色香味俱全的月饼，既让人爱，又让人怕。月饼怎么吃才健康？哪些人群吃月饼需谨慎？江门市五邑中医院治未病科主任任小红教大家如何健康吃月饼。

市面上常见的月饼主要原料为面粉、鸡蛋、食用油、糖及各种馅料。从营养成分来看，每100克的月饼，能量有400千卡左右，蛋白质10—16克，脂肪20克左右，碳水化合物60克左右，还有少量的矿物质和维生素。当然，月饼的营养成分会随着月饼原料的不同而改变。总的来说，月饼的营养特点是高能量、高糖、高脂肪。

“月饼油腻，含糖多。”任小红说，一个月饼的热量相当于两碗米饭，因此过多食用月饼，容易导致消化不良、血糖血脂升高、肥胖及其他健康问题。

月饼虽好吃，但不是所有人都适合食用，有几类人群需谨慎。任小红表示，对于“三高”、过敏体质，以及老人、小孩、孕妇等群体，在中秋节食用月饼时一定要特别注意，建议采用以下方式健康食用月饼：

1. 少量、小块食用。将月饼分成小块，每次食用不超过四分之一，糖尿病患者可适量食用代糖月饼。

2. 搭配健康油脂饮食。在食用月饼时，可食用适量的水果、淡茶饮、陈皮水、柠檬水、四神汤等，有助于胃肠道消化以及脂肪代谢。

“月饼尽量不要配碳酸饮料、奶茶和酒一起食用。”任小红表示，月饼油腻、较甜，吃多了会影响肠胃的消化吸收。同时，饮用碳酸饮料、奶茶、酒等容易影响肠胃，可能会出现腹胀、胃痛、腹泻、腹胀等消化道问题。因此，尽量不要一起食用。

值得注意的是，吃不完的月饼尽量不要当三餐食用，以防摄入过多的月饼引起“三高”、消化不良等问题。过期的月饼，也不能食用。