

早上手指僵了，是疾病上身还是更年期症状？

当更年期遇上“晨僵”



李爽

甲状腺结节是在体检中较为常见的一种健康问题，我国流行病学统计显示其患病率约占三成至四成，且女性的患病率普遍高于男性。良性甲状腺结节包括结节性甲状腺肿、甲状腺腺瘤等，通常生长缓慢，边界清晰，无明显临床症状。恶性甲状腺结节也就是我们常说的甲状腺癌。本文将重点为您解答体检发现甲状腺结节之后的隐忧及困惑，并提供一些防治、随访复查建议。

甲状腺超声检查

一般人群中通过触诊发现甲状腺结节的检出率为3%至7%，而甲状腺超声检查可以大幅提升检出率，是目前评估甲状腺结节最常用且无创的手段。对于ACR TI-RADS分级1~2级或TI-RADS分级0~3级者，结节大概率考虑良性，无须过度担忧。超声报告中的主要指标包括：

结节大小：对于直径大于1厘米、有可疑征象的结节，建议进一步评估。

结节形态：不规则形状边界的结节，有潜在恶性可能。而纵横比（长径与短径之比）大于1，也是甲状腺结节恶性风险的一个重要指标。

内部回声：低回声、极低回声和混合回声是提示恶性风险的重要超声特征。

钙化：结节内是否存在钙化是一个非常重要的判读指标，尤其是小于2毫米点状、针尖样、沙粒状微小钙化，可能提示恶性。粗大钙化和边缘环形钙化，通常发生在良性结节患者中。

血流信号：结节内丰富的血流供应有可能提示恶性。

周围淋巴结：观察是否有周围异常的淋巴结肿大，对于恶性扩散有预警作用。

生活方式指导及防治

虽然甲状腺结节的形成原因尚不完全明确，但一些生活方式的调整可以帮助降低风险或改善甲状腺健康：

饮食均衡：确保饮食中含有足够的碘、碘是甲状腺激素合成的必要元素，既不能缺乏也不能过量。

避免暴露于辐射：尽量减少不必要的颈部放射线暴露。

另外，注意保持健康体重，戒烟，定期体检。

随访复查建议——

良性结节：通常建议每6~12个月复查一次超声，如果结节稳定，可以逐渐延长复查间隔。对于有压迫症状、甲亢和进行性增大的良性结节，可能需要进行手术治疗。

可疑或恶性结节：建议进行进一步的细针穿刺细胞学检查（FNA），根据FNA结果决定是否手术或其他治疗。

甲状腺功能检测：定期检测甲状腺功能以评估甲状腺的整体健康状况，对于有甲状腺自身免疫性疾病家族史或症状的患者，建议进一步检测甲状腺自身抗体（如TPOAb、TGAb）。

得益于现代医疗手段的不断进步，甲状腺癌的治疗率和生存率较高，总体预后较好。甲状腺结节的发现并不一定意味着严重的健康问题，但需要通过系统检查来评估其风险和性质。如果您在体检中发现甲状腺结节，首先不要恐慌，建议及时咨询专业医生并获取有针对性的诊疗建议，采取合理的生活方式调整和定期随访，可以有效管理甲状腺结节。

(作者单位：解放军总医院第二医学中心)

季节防病

秋已至，警惕这5种疾病

小文

每年秋冬是呼吸系统疾病高发期。去年秋冬季节支原体肺炎造成大范围的波及，特别是中小学儿童及幼儿，针对支原体肺炎的防治及复查是很多人重点关注的话题。

秋季，一个令人又爱又恨的季节，爱的是：气候宜人，恨的是：一不小心就容易生病！秋季天气逐渐转凉，昼夜温差增大，空气干燥，人体抵抗力会有所下降，短时的气温回升易导致老人、小孩等体质较为不好者难以适应。那么，秋季到底有哪些高发病呢？

第一是肠道疾病

秋季常见的肠道疾病主要是腹泻。中医认为，秋季腹泻主要是由于夏季的暑湿之气长期停留于体内而造成的，加上室内外温差大，又吃了寒凉食物，使得腹部处于内外冷热夹击状态，因此引发腹痛、腹泻。

高发人群为儿童、上班族、三餐不规律、有慢性肠胃病、喜食刺激性食物等人群。

日常预防：①减少生冷食物，注意保护脾胃。多吃清淡、温热食物，如冬瓜、萝卜、山药等。②加强锻炼，改善胃肠道血液循环。③注意腹部保暖，尤其是夜间睡觉的时候。

第二是过敏性疾病

秋季是过敏性疾病的高发时期，包括打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、胸闷、皮肤痒、起疹子，严重时还可能出现喉头水肿，甚至发生过敏性休克，危及生命。

高发人群为体弱、敏感人群。

日常预防：①多喝水，室内可用加湿器。干燥时每天多涂1~2次保湿乳液。②多吃水果蔬菜等补充维生素，忌烟酒、浓茶、咖啡和辛辣、油腻食物。③秋季洗澡、洗脸都不要过度。

第三是呼吸道疾病

秋季天气温差大，呼吸道黏膜不断受到刺激，抵抗力减弱，给病原微生物提供了可乘之机。

高发人群为老人、小孩，身体免疫力低、有慢性呼吸道疾病等人群。

日常预防：①勤戴口罩。②注意保暖，预防感冒。③改善居住环境，保持空气流通。④保证饮食清淡，多吃果蔬补充维生素。

第四是面瘫

中医认为，风寒之邪侵犯面部经络，容易出现面部肌肉痉挛麻痹，即面瘫。民间把

秋风又称为“邪风”“贼风”，这个时候如果过度吹冷风，就可能会导致面部神经麻痹，严重时嘴歪眼斜。

高发人群为长期加班者、长期奔波者、中老年人、有面瘫家族病史者等人群。

日常预防：①避免环境温度剧烈变化。这个时期的面瘫患者往往都因过度贪凉后导致。特别是在体力劳动或者户外运动之后，出汗较多又过度贪凉，更容易导致面瘫的发生。②注意休息，缓解压力，避免过度疲劳。③按摩足底。在晚上热水泡脚之后，可以按摩一下足底，这样有助于增强正气。

第五是关节炎

春秋季是类风湿关节炎的高发季节，主要是受这两个季节昼夜温差影响。90%的关节炎患者对于气候和温度都是比较敏感的，在遇到阴雨天、寒冷、潮湿的天气时，关节肿胀、疼痛症状会加剧。

高发人群为中老年人、关节曾受伤的人群、长期半蹲或蹲位、伏案工作者、高跟鞋控等。

日常预防：①常按摩受损关节；②避免跑步、登山等易加重关节负担的运动；③注意关节部位保暖；④适当补充抗氧化剂如维生素C、胡萝卜素、姜黄素等有助于消炎止痛。

◆ 2023年我国发布了《中国绝经管理与绝经激素治疗指南》，困扰更年期女性常见的症状有5种，约80%的女性经历过至少一种症状的困扰，包括广为人知的“潮热盗汗”“焦虑抑郁”“睡眠障碍”“乏力虚弱”，还有一种就是“肌肉骨骼关节疼痛”。

◆ 早晨起床后，手关节出现较长时间的僵硬感、手胀、握不紧，活动一会儿后逐渐恢复正常，这就是晨僵现象。

◆ 体重较大，锻炼较少的更年期女性，血液运行较慢，夜间活动少或者肢体被压迫后，血液循环更慢，关节肌肉僵硬，更容易出现晨僵的现象。

◆ 更年期女性还可能面临其他诸多疾病风险，例如颈椎病、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、风湿性多肌痛、颈椎病、腱鞘炎、腕管综合征、痛风、皮肌炎、干燥综合征、多发性硬化症等，这些疾病或者在更年期高发，或者在更年期时病情加重，也会伴有晨僵症状。

杨巧慧

每年的10月20日是世界骨质疏松日。10月9日，中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会与中华预防医学会健康传播分会共同发布2024年世界骨质疏松日的中国主题为“管体重、强骨骼”。

在涉及骨骼健康的病症里，有一个易被忽视的问题落在了刘女士头上——晨僵。刘女士今年50岁，近期频繁遭遇早起手指关节僵硬胀痛，难以握拳的困扰，慢慢活动后症状会逐渐缓解。起初她误以为这只是疲劳或睡姿所致，但症状反复出现，刘女士担心是某种严重疾病的“先兆”，因此，她决定就医。

经过全面问诊与细致检查，医生基本排除了刘女士患风湿免疫性疾病的情况，考虑与更年期有关，并指导刘女士注意关节保暖、合理运动、规律作息、提高睡眠质量、合理补钙，并可选择应用针灸及中西药物治疗缓解症状。如果病情再有变化及时复诊。刘女士终于放下心来。

“更年期晨僵”发生有两类原因

更年期遭遇的晨僵是骨质健康问题？是雌激素问题？还是隐藏的某种疾病？

虽然目前没有关于“更年期晨僵”的流行病学数据，但在门诊因为“更年期不适症状”就诊的病人中，晨僵及其他肌肉关节疼痛也占了一定的比例，尤其随着绝经时间的延长，在没有药物干预的病人中，因为肌肉关节疼痛的占比也随之增加。

2023年我国发布了《中国绝经管理与绝经激素治疗指南》，困扰更年期女性常见的症状有5种，约80%的女性经历过至少一种症状的困扰，包括广为人知的“潮热盗汗”“焦虑抑郁”“睡眠障碍”“乏力虚弱”，还有一种就是“肌肉骨骼关节疼痛”。

早晨起床后出现关节较长时间的僵硬感，如胶黏样的感觉，尤其是手指关节，感觉手胀、握不紧，穿衣系扣、洗脸梳头都变得笨拙困难，活动一会儿后感觉关节被打开了，逐渐恢复正常，这就是晨僵现象。

为什么会发生“更年期晨僵”呢？中医认为，肾藏精，精生骨髓，髓养骨，故肾主骨。肝主筋，肝肾同源，精血互生，共同荣骨髓、筋骨。脾为气血生化之源，脾气化生、输布水谷精微使肝脉得养、肾精得充，筋骨强健。肾、肝、脾各司其职，肌肉筋骨骨骼得以濡养而活动自如。更年期女性肾气渐衰，天癸将竭，精亏血少，肌肉筋骨骨骼失去濡养；同时更年期女性肾、肝、脾功能减退，气血失和而瘀血内生，阻滞肌肉筋骨骨骼，以上两方面均导致肌肉筋骨骨骼失养而致关节不利、肌肉筋脉挛缩、骨骼失健，从而导致晨僵的发生。

西医认为“更年期晨僵”发生有两类原因。第一类跟更年期雌激素的下降影响骨代谢有关。更年期超过85%的女性可能会出现不同程度的绝经综合征症状。这些症状的发生与雌激素水平下降有关。雌激素可以抑制骨丢失，增加骨密度，促进肠内钙吸收，防止骨质疏松，减少骨折的发生；还可以防止骨关节炎的发生和进展，保护关节软骨，减少软骨流失。雌激素水平下降直接影响了骨质健康，导致软骨退化、滑液减少、骨密度降低。

夜间休息睡眠时关节活动减少，代谢降低，影响更为突出，所以晨起睡醒后会发现僵硬疼痛；活动一会儿后，关节腔液分泌增多，新陈代谢增加，所以活动后症状减轻。体重较大，锻炼少的更年期女性，血液运行较慢，夜间活动少或者肢体被压迫后，血液循环更慢，关节肌肉僵硬，更容易出现晨僵的现象。

第二类是相关疾病所导致。比如类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、风湿性多肌痛、颈椎病、腱鞘炎、腕管综合征、痛风等，这些疾病或者在更年期高发，或者在更年期时病情加重。

关节疾病的晨僵主要是由于睡眠或活动减少时，受累关节周围组织渗液或充血水肿，引起关节周围肌肉组织紧张，而使关节肿胀或僵硬不适。晨起活动后随着肌肉的收缩，水肿液被淋巴管和小静脉所吸收，晨僵自然也随之缓解。颈椎病、腱鞘炎等疾病导致的晨僵与肌肉过度牵拉、神经被压迫等有关。痛风导致的晨僵则与尿酸盐结晶在关节沉积有关。

“更年期晨僵”背后可能隐藏的危机

晨僵作为更年期女性可能面临的健康问题之一，往往被许多女性所忽视。然而这看似微不足道的症状，实则可能是一些比较严重的疾病的初起症状。

更年期女性因为激素的变化，免疫也会受到影响，所以更年期是一些风湿免疫性疾病高发的年龄。类风湿性关节炎是一种全身的自身免疫性疾病，更年期激素的变化会诱发其发作。如果晨僵持续的时间比较长，超过半小时，表现为对称性、持续性关节肿胀和疼痛，甚至出现关节变形者，需要到医院进行全面检查。有类风湿疾病家族史的女性尤其要重视。

风湿性多肌痛相对少见，一般发生于50岁以上人群，其引起的晨僵特点是症状重，持续时间长，可长达2个小时以上仍未见缓解迹象；另外，晨僵大多与关节痛合并存在，以大关节为主，手指关节等小关节比较少见。

骨关节炎是一种和年龄息息相关的骨退行性疾病。在女性更年期阶段，雌激素甚至能下降60%以上。雌激素大量流失，钙吸收能力受影响，会导致关节软骨出现相应的磨损，长此以往，极有可能发展为骨关节炎，引发晨僵等症状。骨关节炎累及的手部关节为远端指间关节，晨僵症状相对较轻、持续时间较短，多数患者在30分钟内即可缓解，出现僵硬症状的关节数量也少；同时还表现为活动后会缓解，但是活动太久反而疼痛，会再次出现甚至更重，需要休息后才可能缓解。疼痛的关节一般是负重关节如膝、髋关节和活动频繁的关节如双手关节，通过X线等检查可以明确。

在女性更年期阶段，由于雌激素水平骤降，骨钙沉积明显受阻，成骨细胞的修复能力跟不上破骨细胞的破坏能力，骨量越来越少，硬度明显下降，导致骨骼变得脆弱易碎，最终导致骨质疏松的发生，患者也会表现出有关节晨僵的症状。通常这类患者还会感到全身性的疼痛不适，尤其是腰部、背部、腕关节和膝部等位置，部分患者甚至还伴有小腿肌肉的痉挛症状。另外，女性绝经后骨骼变脆的时候，依附它生存的



9月多款新药获批 有3款是抗癌药

在刚刚过去的9月，多款新药获得中国国家药品监督管理局（NMPA）批准上市，包括治疗胃癌、白血病、宫颈癌的抗肿瘤药物，还有治疗血脂异常和特应性皮炎的药物等，为广大患者带来新选择、新希望。

紫杉醇口服溶液用于一线含氟尿嘧啶类治疗方案治疗期间或治疗后出现疾病进展的晚期胃癌患者的治疗。

泊那替尼片（ponatinib）本次获批的适应症包括：1)对既往用药耐药或不耐受的慢性髓性白血病（CML）；2)复发或难治性费城染色体阳性急性淋巴细胞白血病（Ph+ ALL）；3) T3151阳性CML或Ph+ ALL。

艾帕洛利托沃瑞单抗注射液，用于治疗复发或转移性宫颈癌。

(新文)