

鸡蛋大结节困扰5年，一服中药帮了她



程霞给患者看诊 现代快报+/ZAKER南京记者 刘畅 摄

“五年了，鸡蛋那么大的结节，终于变小了。”近日，患有甲状腺结节的赵女士，来到南京市秦淮区夫子庙社区卫生服务中心(南京市中草医院)复诊，向中医内科医生程霞表示了感谢。现在，赵女士已经吃了五个多月的中药，结节变小了许多。程霞表示，甲状腺结节很常见，但以良性居多，对于良性结节，中医治疗有一定的效果。

现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华

走进中草医院，困扰五年的“结”解了

68岁的赵女士体检时查出患有甲状腺结节。5年来，她四处求医，可结节反而越长越大。本来爱旅游爱拍照热爱生活的她，情绪变得越来越低落。“照镜子看着难受，只能常年围着丝巾。”赵女士常常翻出以前的旅游照叹气，这个鸡蛋大的结节也成了她的心结。

为什么不手术治疗?赵女士求医多年，不止一家医院建议她通过手术来缓解状况，可已年过六旬的她十分害怕手术，一直选择保守治疗。

今年3月，她来到附近的中草医院，抱着试一试的心态，找到了中医内科医生程霞。“中医对于良性的结节，是有一定的治疗办法的，不要灰心。”程霞耐心听完了赵女士的倾诉，并进行了详细的问诊。

没想到，两个疗程后，不到一个月，原先结节卡脖子的那种难受感消失了。3个月，结节只有原来的一半大了。治疗了5个多月后，记者见到她时，她已经不再用丝巾遮着脖子了，而是仰着头，摸着脖子开心地告诉记者，自己前两天去聚会，大家都说结节几乎看不出来了。

甲状腺结节以良性居多，可试试中医治疗

中医对于结节的治疗，早有记载。程霞介绍，从中医角度看，甲状腺结节是由于气滞、血瘀、痰凝、缠结颈前而形成，中医可以采用辨证施治，利用疏肝理气、活血化瘀、软坚散结的中药进行治疗。门诊上治疗结节的患者有不少，包括乳腺结节。排除了恶变可能，又不愿意手术，患者也可以试一试中医保守治疗。

许多患者发现甲状腺结节后如临大

敌。程霞表示，甲状腺结节非常常见，一般女性患病率高于男性，具有放射暴露史和甲状腺结节家族史的人发病率较高，特别是长期暴露于电离辐射的人群。但大多数甲状腺结节并不严重，不会引起任何症状，进展为甲状腺癌的情况较少见。

如何确定甲状腺结节的良性和恶性?程霞介绍，目前最常用且最可靠的方法是甲状腺细针穿刺活检。如果是恶性结节，通常需要手术治疗，且术后需要一定时期的服药，甚至是终身服药。如果是良性结节，无气管食管压迫，或不影响外形和正常生活，无需干预，但需要定期复查，来确定结节的生长速度，防止出现异常增大或癌变的情况。她强调，有时患者除了甲状腺结节之外，还伴有其他甲状腺疾病，此时需要医生综合评估，来决定是否需要对患者治疗干预，患者不可擅自服药，以防加重病情。

基层医院也有“高配”专科

南京市蓝旗社区卫生服务中心为近1600名糖尿病患者的健康把关

糖尿病不可怕，血糖管理不好却会带来失明、脑梗、尿毒症等严重后果。为此，南京市蓝旗社区卫生服务中心成立了糖尿病专科，为辖区内近1600名居民管理血糖。现代快报记者了解到，这个基层专科，不仅设备齐全，还有医联体专家定期坐诊，糖尿病患者积极参与，“抱团”自我管理，取得不小进步。

现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华



带领糖尿病自我管理小组做锻炼 医院供图

指导糖尿病患者“抱团”互助，每周都有进步

57岁的陈大爷，每天都要喝点小酒，一个月能喝醉三四回，早些年查出了糖尿病，他也没放在心上。直到去年，陈大爷爬山时突发低血糖，吃了路人的半个苹果才缓了过来，他这才下定决心要好好管好自己的血糖。

意识到糖尿病的危险，陈大爷直接加入了蓝旗社区卫生服务中心的糖尿病自我管理小组。该中心糖尿病专科医生刘晓燕告诉记者，这个小组一般由10个糖尿病患者组成，每周都可以来中心做活动，有专科医生提供指导。小组的成员“抱团”互帮，可以交流经验，促进大家快速养成良好的生活习惯，也可以互相监督鼓励，有不少患者“结对子”，每天相约一起锻炼。在这样的环境下，陈大爷了解到过度饮酒对于糖尿病的影响，戒酒行动已小有成效，血糖也稳定在了正常范围。

“糖尿病自我管理小组的成效十分明显，每周测血糖量血压时，都可以看到数据有明显进步。”刘晓燕说。该中心主任刘萍介绍，十多年前，中心就开始关注辖区内的糖尿病患者，2017年成立了糖尿病专科，目前已有1592名居民参加糖尿病规范管理，其中精细化管理精细735人。中心每月还会举行一次健康大课堂活动，为糖尿病患者做宣讲。

为患者提供高效转诊，医联体专家定期坐诊

这个隐藏在基层医院的糖尿病专科，设备十分齐全，既可以开展血糖、糖化、胰岛功能等检查，监测患者血糖控制情况，还能进行多普勒、B超、眼底镜、裂隙灯等检查，筛查多种糖尿病并发症。科室还有两位三甲医院专家定时坐诊，运用中西医结合的方法为患者降血糖，控制糖尿病并发症，辅助糖尿病患者减重等。

“做慢病管理，不仅仅是将居民管理起

来，遇见突发状况，还要第一时间将患者转诊到三甲医院，进行救治。”刘萍说。71岁的李阿姨有20多年糖尿病史，一直在蓝旗社区卫生服务中心接受管理，今年碰上了新冠疫情，出门活动少了，却爱上吃零食。4月，她的血糖一度升到17mmol/L，头晕得路都走不稳。医生见状，立即将她转诊到省中医院住院。李阿姨告诉记者，还好及时住进了大医院，自己的病情很快控制住了，现在每两天就来蓝旗社区卫生服务中心测一次血糖，听医生指导，管住了嘴，目前血糖也稳定在了正常范围内。

糖尿病并不可怕，但是血糖控制不佳带来的并发症，会影响到眼部、肾脏、心血管等多个器官，导致失明、尿毒症、脑梗等危险状况。该中心糖尿病专科骨干医师黄建波介绍，防治糖尿病，一定要驾好5驾马车，分别是控制饮食、适当运动、监测血糖、健康宣教、药物治疗。他强调，许多糖尿病患者觉得自己按时用药就可以了，实际上，健康的生活方式才是影响血糖的重要因素，一定要“管住嘴，迈开腿”。

5岁孩子嘴里多长了6颗“牙”

快报讯(通讯员 蒋佳佳 李娜 记者 刘峻)近日，5岁的小冉因为蛀牙，在家人的带领下来到南京医科大学附属明基医院口腔科就诊，例行拍片检查发现，孩子竟然多长了6颗“牙齿”。

全景片上，小冉的下颌骨里出现了放射透光区，肉眼看上去也就是几个芝麻大的小光点，极易忽略，但这引起了医生的注意。经过CT检查，医生判断，小冉的嘴巴里藏着一颗“牙瘤”。

南京明基医院口腔科陆东辉主任医师介绍，我们身体任何地方都可能会长肿瘤，口腔也一样，其中牙瘤就是口腔常见病。但很多人对它了解不多，在牙龈出现肿胀的时候，都认为是上火或者牙齿发炎，根本不会怀疑自己长了牙瘤。牙瘤一般生长在颌骨内，是牙胚组织异常发育而形成。

牙瘤治疗的方法就是手术切除，假如在早期不做手术，牙瘤逐渐长大，会破坏周围的颌骨，瘤体越来越大，可能会把上面牙根也吸收，造成牙齿损坏缺失，治疗难度加大，痛苦也是加倍的。8月19日，小冉在明基医院接受手术，切出这个牙瘤之后，发现里面竟藏着6颗小“牙”，最小的只有米粒大小，这正是当时医生在片子上看到的小光点。

明基医院口腔科提醒，定期口腔检查十分重要，及早发现，就能及早处理，口腔健康，才能全身健康。

腰上长“黑痣”，竟是被蜱虫叮了

林女士(化名)以前只看过有人被蜱虫叮咬的新闻，没想到自己也会中“招”。前几日，林女士和朋友去户外游玩，当天回家时发现左腰长了个芝麻粒大小的“黑痣”，周围皮肤也有点泛红，不过林女士并未在意。第二天，林女士察觉芝麻粒大小的“黑痣”已经接近5毫米了，仔细看发现还有几只“脚”。经同事提醒，林女士才意识到腰上的“黑痣”可能就是蜱虫，想到蜱虫可能携带传染性病原体，林女士赶忙来医院就诊。

泰康仙林鼓楼医院急诊科祁玮医师先尝试用酒精、风油精涂抹蜱虫表面，试图让蜱虫放松头部，自行爬出，“蜱虫叮咬是把整个头部都钻进皮肤下层，强行拔出可能会使蜱虫头部残留在体内。”但观察一段时间后，发现这个方法没有奏效。与林女士沟通后，祁玮医师在林女士被咬部位进行局麻，用手术刀在皮肤上划开小切口，成功将蜱虫完整取出。术后，林女士检查血常规指标一切正常，祁玮医师嘱咐林女士两周内监测体温情况，有病情变化需要及时复诊。

如何预防蜱虫叮咬?

专家提醒，马上就到国庆长假了，出去游玩要注意四点：

1. 尽量避免长时间在草地、树林这些蜱虫的主要栖息地停留坐卧。
2. 如需要去郊外草地、树林等地方，应穿长衣长裤，并把裤脚塞进袜子里，同时扎紧袖口，选择浅色衣物以便容易看清衣服上的蜱虫。
3. 在暴露的皮肤上使用含有避蚊胺的驱蚊喷雾剂。
4. 外出回来后，及时洗澡换衣服，仔细检查有无被蜱虫叮咬，重点查看头皮、腋窝、脚踝、腰部等处。如果带了宠物狗，也要仔细检查下狗的身上是否被蜱虫叮咬。

怎样判断是被蜱虫叮咬上了?

专家表示，有以下4个特点，很可能是被蜱虫叮咬了。

1. 皮肤上呈现黑痣样。蜱虫叮咬时，其前肢和口器会紧紧地咬住皮肤，然后逐渐进入皮肤下层，最后只留一个黑色的尾部在皮肤表面，看上去像长了一颗黑痣。
2. 叮咬处有明显的红肿。由于蜱虫含有大量的细菌和病毒，会使叮咬处出现一定的炎症反应，因此在伤口处会出现明显的红肿。
3. 叮咬处皮肤坚硬。由于蜱虫在叮咬后会进入人体表皮下层，因此在咬伤后，被咬部位会有质地坚硬的感觉。
4. 局部可能出血。蜱虫在咬伤人体后，主要吸食血液，因此可能会造成局部的出血。

蜱虫叮咬后，除了皮肤会有局部充血、水肿、急性炎症的反应，还可能会因为伤口处理不当导致继发性感染。如遇到携带病原体的蜱虫，被叮咬后可能会出现发热、头痛、乏力、肌肉酸痛，以及恶心、呕吐、腹泻、厌食、精神萎靡等，严重可致死亡。蜱虫传播的常见疾病有森林脑炎、莱姆病等细菌性疾病。

被蜱虫叮咬后该如何处理?

先用酒精、点燃的香烟或者香头等刺激蜱虫，使其自然脱落。蜱虫怕热，受到刺激就会主动松口，从伤口处脱落。不过要避免烧伤皮肤，或直接去医院，由医生处理。

通讯员 唐晓 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻