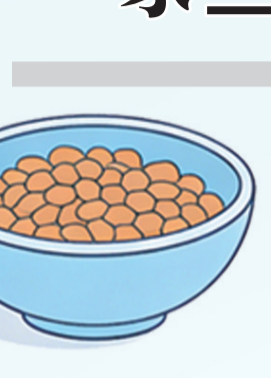




# 海带紫菜长期当饭吃 一家三口接连患甲状腺癌



记者昨天从重庆大学附属肿瘤医院获悉，该院甲状腺肿瘤科近期收治一对母子均确诊甲状腺乳头状癌，而患者父亲一年前已因该病接受手术。一家三口接连患癌，且母子为同一类基因突变型，经医生排查，长期大量食用海带、紫菜等高碘海鲜是重要诱因。专家指出碘摄入与甲状腺疾病呈“U”形关系，过量摄入会显著提升患病风险，提醒市民均衡饮食、高危筛查、科学护眼。

## 一家三人先后确诊甲状腺癌

近日，重庆大学附属肿瘤医院披露的一则家庭聚集性甲状腺癌病例，让不少市民揪心。来自黑龙江的林昊(化名)一家，短短一年多时间里，父亲、儿子、母亲三人接连被确诊为甲状腺癌，这样的情况在临床上并不多见。

患者林昊向记者回忆，2025年初，他的父亲在老家体检时发现甲状腺弥漫性病变，仅半年时间，结节就被评定为4B类，术后病理确诊为甲状腺乳头状癌伴淋巴结转移。父亲的患病经历，让林昊格外关注自身甲状腺健康。

2026年1月，林昊主动在体检中增加甲状腺超声项目，结果显示存在3类结节，他随即前往重庆大学附属肿瘤医院甲状腺肿瘤科就诊。陪同就诊的母亲因长期心存健康焦虑，听从科室主任蔡明的建议同步检查，最终母子二人双双确诊甲状腺乳头状癌，且病理检测显示为同一类基因突变型。确诊后，蔡明主任团队迅速为两人实施机器人辅助甲状腺手术，凭借微创手术的优势，母子二人术后恢复顺利，未出现声音嘶哑、低钙抽搐等并发症，目前已康复出院，回归正常生活。

## 长期狂吃海鲜致碘摄入量

一家三口接连患上同一种癌症，究竟是什么原因引发了这场家庭健康危机?蔡明主任在详细询问病史与生活习惯后，找到了关键线索——这个家庭有着长期、大量食用海鲜的共同饮食习惯，这一细节成为破解谜题的核心。蔡明主任介绍，碘是

合成甲状腺激素的必需微量元素，但它与甲状腺疾病的关系并非越多越好或越少越好，而是呈现典型的“U”形关系，无论是碘缺乏还是碘过量，都会增加甲状腺疾病的发生风险。

“长期摄入过量碘，可能通过氧化损伤、细胞凋亡与增殖失衡等机制，影响甲状腺滤泡上皮细胞的稳定性，进而增加甲状腺癌的发生风险。”蔡明主任强调，海鲜尤其是海带、紫菜、贝类等，是碘的天然富集来源，长期大量摄入会让碘摄入量远超成人每日150微克的推荐标准，持续对甲状腺形成刺激。

蔡明主任同时表示，甲状腺癌是遗传、环境、生活方式等多因素共同作用的结果，但对于有甲状腺疾病家族史的人群，本身就存在患病易感性，再叠加长期过量摄入碘的外部刺激，发病概率会大幅上升，这也是林

昊一家接连中招的重要原因。

## 科学控碘做好筛查护健康

近年来，甲状腺结节与甲状腺癌的检出率持续走高，如何守住甲状腺健康防线，成为大众关心的话题。结合这起典型案例，蔡明主任为市民给出了三条可落地的预防建议，覆盖饮食、筛查、就医全流程。

在饮食上，不必“谈碘色变”，但要杜绝长期、大量单一摄入海带、紫菜等高碘食物，同时合理使用加碘盐，保持饮食多样化，让碘摄入维持在适宜且均衡的状态，既不缺乏也不过量。

在筛查上，有甲状腺癌家族史、头颈部放射线暴露史，或已发现甲状腺结节的高危人群，要定期做甲状腺超声检查，不拖延、不侥幸，做到早发现、早诊断、早治疗，把风险控制住。

在就医上，查出甲状腺结节后既不要过度恐慌，也不要置之不理，应及时到正规医院专科就诊，由专业医生评估结节风险，制定随访或治疗方案，避免延误病情或过度治疗。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

13018333716  
15023163856  
023-65909440

### 重庆市公务用车(二手车)拍卖公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:重庆市公务用车(二手车)拍卖公告...

### 重庆市长寿区烟草专卖局送法公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:重庆市长寿区烟草专卖局送法公告...

### 重庆市长寿区烟草专卖局送法公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:重庆市长寿区烟草专卖局送法公告...

### 重庆市长寿区烟草专卖局送法公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:重庆市长寿区烟草专卖局送法公告...

### 重庆市长寿区烟草专卖局送法公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:重庆市长寿区烟草专卖局送法公告...

### 出赁资格通知

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:出赁资格通知...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

### 公告

公告编号:2026年2月27日  
公告内容:公告...

# 别让骨骼悄悄变脆

重庆大学附属沙坪坝医院骨科 胡彬

近日，国家卫健委发布《成人骨质疏松症膳食指南》征求意见稿，旨在从膳食源头加强骨骼健康管理。这再次提醒我们，骨质疏松并非“老年标配”，而是可防可治的。从何时开始预防?补钙真的等于防治吗?读懂这份“骨骼健康说明书”能让我们更科学地认知和应对骨骼问题。

## 危险信号与高风险人群

骨质疏松并非“静悄悄”，频繁的腰背酸痛、关节隐痛、夜间小腿反复抽筋，这些常被视为劳累或缺钙。其实，这些表现可能是骨骼在“求救”，尤其是身高变矮超过3厘米或驼背的身形改变现象，这些变化往往意味着脊椎椎体已在内部被压缩变形。

任何人都可能患上骨质疏松，其中老年人风险更高，尤其是绝经后的女性。调查表明，我国50岁以上的女性当中有35%患有骨质疏松。其次，有骨质疏松或骨折家族史的人风险也更高。此外，长期吸烟、过量饮酒、饮用过多咖啡或碳酸饮料，都会加速钙质流失。因此，缺乏运动、饮食不均衡、过度防晒导致维生素D严重缺乏的年轻人，也需提高警惕。

## “三会”是预防的黄金法则

预防骨质疏松，关键在于“早储备、勤维护”——年轻时尽可能促进骨量积累，年老时努力减缓骨量流失速度，核心方法在于“三会”。

会吃:调整饮食结构，保证足量的牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等含钙食物的摄入，并建议常将面部和双臂暴露在柔和阳光下15~30分钟，以利于吸收维生素D;

会动:多开展快走、慢跑、跳绳等运动，刺激骨骼生长、增强骨密度，老年人辅以太极拳、平衡训练等方式强化肌体、预防跌倒;

会避:规避烟、酒、咖啡、碳酸饮料等的过度摄入，同时做好体重管理。

## 骨质疏松的治疗与康复

如果已经确诊骨质疏松，现代医学也有成熟的综合治疗方案，可以显著降低骨折风险。

患者除了需要补充基础营养和预防跌倒，也需在医生指导下使用抗骨质疏松药物。这些药物主要分为两大类:一类是骨吸收抑制剂，可以减缓骨质被破坏的速度;另一类是骨形成促进剂，可以主动促进新骨生成。具体用药方案需由医生根据患者情况个体化制定。建议40岁以上的人群，特别是绝经后的女性和有高危因素的男性，定期进行骨密度评估，以便早发现、早干预，让我们的骨骼在岁月的长河中，依旧坚实有力。

## [专家点评]

重庆大学附属沙坪坝医院 苟亚军

这篇科普文章科学、生动地阐释了骨质疏松的隐蔽性与危害性，强调其可防可治的本质。内容兼具警示性与实用性，为公众摒弃旧观念、践行科学措施提供了有力支撑。