

甲亢病人为什么会在夏天“扎堆”?

随着夏季的到来,甲亢这种常见的内分泌疾病又开始悄悄地多了起来。为什么夏天甲亢病会扎堆儿出现?其实,这个病“蓄谋已久”,早在冬春之交就已启动,只不过早期不易察觉。但如果错过了早期诊治的时机,患者很可能出现甲亢性心脏病、甲亢突眼、甲亢危象等,增加治疗难度。

北京大学人民医院内分泌科主任医师张秀英就来跟大家聊聊如何尽早识别甲亢,安全度过“亢奋”期。

这些人群更易被甲亢“盯”上

甲亢,全称是甲状腺功能亢进症,是由于甲状腺合成释放过多甲状腺激素,导致内分泌水平失衡,从而引发交感神经兴奋和代谢异常增高为主要表现的一组临床综合征。

甲状腺位于颈部喉结下方约2至3厘米处,形状如蝴蝶,重量约20—30g,虽然很小,却是人体最大的内分泌腺体。它分泌的甲状腺激素,是维持人体代谢、生长的重要激素,贯穿人类整个生命周期,发挥着调节机体生长、代谢、脑发育及其他组织器官功能的重要作用。

哪些人是甲亢的高危人群?甲亢,从本质上来说是一种自身免疫性的疾病,可能会与其他常见的自身免疫性疾病合并存在。比如,1型糖尿病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、溃疡性结肠炎等,可能与自身抗体或交叉抗原出现、免疫调节异常或遗传有关。因此,有其他自身免疫性疾病的患者群体也应定期筛查甲状腺功能。

另外,有甲状腺肿大、结节性甲状腺肿、有甲亢家族史的患者也属于甲亢的高危人群,在定期体检时应注意复查甲状腺功能。

甲亢或“蓄谋已久” 夏季才显现

免疫系统失调是造成甲亢的主



要原因之一,季节交替时,与甲亢相关的抗体容易波动,所以疾病发生或复发的可能性增大。虽然夏季就诊的甲亢患者增多,但其中很多人其实早在冬春之交时,就已经发病了。

张秀英主任介绍,进入夏天后,因为天气炎热,本身就易出汗,而甲亢患者体内的甲状腺激素水平高,交感神经兴奋性更高,各器官的代谢明显加速,所以甲亢症状会更加明显。

值得注意的是,因为甲亢这种疾病的发生相对隐匿,在发病初期,很多症状难以察觉,等到夏季气温升高,症状变得明显时才来就诊,往往错过了早期诊治的时机。有的患者甚至发生了甲亢性心脏病、甲亢突眼、甲亢危象等并发症,增加了治疗的难度。

拆穿甲亢“伪装” 这些症状要警惕

甲亢这么“狡猾”,如何早期识别甲亢?张秀英主任介绍,近一段时间内,如果自己的工作和生活压力比较大,加班熬夜连轴转,或遭遇精神创伤、家庭变故等应激事件,精神一直处于亢奋、焦虑或紧张状态,并已经出现了一些异常表现,比如汗如雨下、容易和别人生气、注意力不集中、失眠多梦等,都可能是甲亢

引起的,遇有这样的情况一定要及时就诊排查。

此外,日常我们在写字、用鼠标、敲键盘或夹筷子时,如果出现手抖拿不稳等情况,也要警惕了,这也是甲亢的重要体征。

张秀英主任提醒大家,如果出现了心慌心悸、手抖多汗、易饥多食、消瘦乏力、脾气暴躁、颈粗眼突、视力下降、肌肉震颤、月经失调等典型表现,建议及时去医院完善甲状腺相关的化验和检查。

值得注意的是,因甲亢症状与更年期综合征有些相似,有些女性患者容易认为自己是更年期,而延误了甲亢的早期发现和治疗。还有一些人“干吃不胖”,虽然很让人羡慕,但如果同时有体重下降、腹泻、乏力等表现,也建议您去医院做相关的化验检查,排除甲亢的可能。

甲亢放任不管 后果会很严重

得了甲亢放任不管会怎样?甲亢如果不治疗,后果很严重。

为什么这样说?因为不去管它,甲状腺激素水平会持续升高,机体代谢状态造成全身过度消耗,怕热、多汗、手抖、心慌进一步加重,此时的体内各个器官如同马达一样高速

运转,如同跑步不休息,持续在工作。

如果长期得不到有效控制,就会增加心血管系统的负担,进而导致甲亢性心脏病,出现心慌、心律失常,继而心功能衰竭,一旦出现甲亢危象,甚至会威胁生命。真不是吓唬你,一旦出现甲亢危象,若抢救不及时,死亡率将会大大增加。

此外,甲亢合并突眼的患者,不仅因“怒目圆睁”的外观、怕光流泪、复视斜视等表现,对患者生活造成严重的影响,还会因眼球明显突出,眼睛闭合不全,造成角膜和角膜长久暴露在外,易受外界刺激出现角膜充血水肿、角膜炎和角膜溃疡,严重者因视神经受压损伤、全眼球炎而造成失明。

身处“亢奋期” 也能安然度夏

夏季天气炎热,身体出汗多,甲亢患者更容易因体感不适而加重心慌、失眠及情绪波动。日常可选择透气舒适材质的衣服,避免阳光暴晒,外出时佩戴墨镜、帽子或打伞;饮食宜新鲜清淡,多吃瓜果蔬菜,多饮水;工作场所及居家时保持室内温湿度适宜,听听舒缓音乐,取得同事家人的配合,保持健康的作息习惯,适当放缓工作节奏,避免情绪激动等刺激。

按时服药,适当增加就诊复查的频率,及时调整药物剂量。一旦出现比自身原来症状加重或异常的表现,比如心跳节律明显不齐、情绪异常激动、失眠症状加重等,要及时就医。

如何预防甲亢?要预防甲亢,除了提高身体素质,维持机体免疫平衡,定期复查甲状腺功能及甲状腺超声检查外,调整生活和工作节奏,调节好自身情绪,保持良好的生活习惯,平衡合理饮食,放松减压,避免应激,这也是预防甲亢非常重要的

一点。(钟艳宇)

据《北京青年报》

聚焦

前沿

喝咖啡或可降低急性肾损伤风险

美国科学家近日在《国际肾脏报告》上指出,喝咖啡与急性肾损伤(AKI)风险降低有关。

在最新研究中,约翰霍普金斯大学医学院肾内科一团队对美国社区动脉粥样硬化风险研究(ARIC)的数据进行分析,共纳入14207名年龄介于45岁到64岁的参与者,这些人的平均年龄为54岁。他们统计了所有参与者的年龄、性别、身高、体重、饮食、高血压等慢性病史等基本信息。在24年时间里,参与者接受了7次关于他们每天喝咖啡情况的调查:0杯、1杯、2到3杯,或3杯以上。在调查期间,研究人员共记录了1694例AKI。

结果表明,考虑人口统计学特征、社会经济地位、生活方式影响和饮食因素后,总体而言,饮用咖啡的参与者罹患AKI的风险比不喝咖啡的参与者低15%。每天喝2到3杯咖啡,罹患AKI风险降低更显著——降低22%—23%。

研究人员解释说,咖啡因被认为可以抑制导致化学失衡的分子的产生以及肾脏中氧气的过量使用,因此或许有助于肾脏维持稳定状态。

据《科技日报》

健康

身体无缘无故出现异常 警惕冠心病

有这么一位老年高血压患者,平时没有什么不舒服,血压控制在150/60mmHg左右,波动不大,自我感觉良好。可是最近血压波动加大,经常高压(收缩压)飙升到200mmHg,低压(舒张压)飙升到90mmHg,有时还会感到头晕、恶心。

照他自己的话说,稍微快走几步或者情绪波动时就会血压升高很快,跟以前“不一样”,休息一会儿就恢复正常。子女得知后,感觉不正常,就带老人来到胸科心脏中心就诊。

经过问诊、查体等,医生第一印象诊断:冠心病、不稳定性心绞痛。有四个理由:

第一,诱因:劳累(快步行走、情绪激动等)后发生;

第二,持续时间:持续10—20分钟血压可恢复正常;

第三,伴随症状:过程中伴有憋气;

第四,休息可缓解。

同时,在门诊给患者舌下含服一片硝酸甘油,让患者进行平时快步行走活动,结果活动距离明显增加,且持续时间明显减少,憋气程度也明显减轻。经入院完善检查发现,患者前降支(心脏主要血管)近段狭窄约95%。

经支架处理,很快患者便好转出院,至今未再出现血压明显波动及憋气不适。

通过这个病例想告诉大家:任何与平常明显不一样的情况,诸如:血压波动突然加大,活动明显受限,药物效果变得不理想等,有可能是身体出了问题。身体已经给出了警示,我们就要重视起来。(王彦富)

据人民网

五色养五脏 对应吃更有效

《黄帝内经》指出,五色配五味,五味入五脏。不同颜色的食物,性味归经不同,养生保健的作用自然也不尽相同。

青色在五行中属木,入肝,代表食物有芹菜、青瓜、菠菜、青椒、绿茶等。青色食物含有大量叶绿素、维生素和纤维素,常吃能减轻和消除各种毒素对肝脏的损害,促进新陈代谢和消除疲劳。

红色在五行中属火,入心,代表食物有红苹果、红辣椒、红豆、红薯、猪肉等。红色食物富含天然铁质,具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。平常形体瘦弱、脸色不光润、贫血者,可多吃红色食物,以补血、生血、补阳气。

黄色在五行中属土,入脾胃。黄色食物主要包括豆类和豆制品,还有黄色水果和蔬菜以及蛋类,代表食物有黄玉米、黄豆、金针菜、柿子、柑橘等。黄色果蔬富含胡萝卜素和D、维生素、果胶,有助于调节胃肠的消化功能。

白色食物在自然界中分布范围非常广泛,代表食物有海鲜、白薯、山药、白萝卜、鱼肉等。白色食物是蛋白质和钙的丰富来源,有润肺祛痰的作用,能让肌肤充满弹性。白肉脂肪含量低,适宜高血压、心脏病等患者食用。

黑色在五行中属水,入肾,代表食物有乌骨鸡、甲鱼、墨鱼、黑芝麻、黑豆等。黑色食物对于补肾,防治心、脑血管疾病,抗衰老效果十分明显。

据《中国中医药报》

傍晚,老人最佳运动时间

运动早已成为现代人保持健康的重要方式,但与年轻人身体强壮、恢复速度快、忍耐力强不同,老人的运动时间或健身方式不对,都可能产生严重后果。老人应如何选择早、中、晚的运动呢?

早上:低强度和缓运动最安全。清晨是许多老人喜欢的运动时段,因为此时身体的平衡感、耐力和协调性较好。但早上人体缺水,若运动流汗,尤其是剧烈运动后,易脱水导致头晕、头痛、抽筋等。此外,身体一夜没补水,血液较浓稠,心脏负荷变大,对有心血管疾病的人来说有很高的风险。因此,建议做低强度的运动,如慢跑、太极拳、健

走。晨间运动建议先补水,到运动场地可能已经过了10—20分钟,身体回补一些水再运动,才能降低脱水风险。为了防止发生低血糖,运动前可吃少量的复合性糖类,如全麦吐司、麦片等,肌肉和肝脏会储存一定的能量,90—120分钟以内的运动,发生低血糖晕倒的概率很低。但对于有糖尿病、代谢综合征等慢病的老人来说,一旦出现疲劳、头晕、心悸等低血糖症状,可能后果严重,必须预防在先。

中午:30分钟午休运动,有效提升下午精神。《运动医学及科学》杂志上的一篇研究指出,短时间、一次性的运动对大脑认知、规划和专

注力有帮助。中午做中度运动20—30分钟,能增进大脑认知功能,且持续60—120分钟。午间运动后不要立即吃午餐,应在运动前、后2小时用餐,或少吃,减少身体负担。

傍晚(16:00后):最佳运动时间,增肌效果最好。傍晚人的体温较高,肌肉弹性最好,练肌力的效率比早上高3%—21%。经过早、中餐的营养摄取,身体肌肉、组织得以修复,并有足够的能量可以消耗,因此运动成效好,也不容易受伤,可做高强度运动,如重训、高强度间歇性运动。

晚上:避免高强度运动,睡前1小时不要运动。晚上做一些低强度

运动对睡眠有一定帮助,而高强度运动则会激活交感神经,导致人眼困难。为预防运动后失眠,可在运动后做正念、冥想或静坐训练,让情绪和身体放松。

最后,心率测试是运动强度是否适合自己最科学的监测方法。比如65岁的人想做轻度运动:目标心跳次数=(220-65)×57%=88,也就是每分钟心跳88次,每10秒心跳约15次;可先从心率88开始,慢慢增加到(220-65)×64%=99,每分钟心跳99次。知道目标心跳次数后,可在运动时通过运动手表或脉搏随时监测自己的心跳。(徐大启)

据《生命时报》

关注

清爽解渴的苏打水有“健康功效”吗?

夏天燥热难耐的时候来一口冰凉的苏打水,是再解渴不过了,可以说夏日的健康饮料主角非苏打水莫属,独特的清爽口感深受年轻人喜爱。不过在某些苏打水商家和某些网红博主嘴里,苏打水不仅“预防痛风”,还有各种“健康功效”,比如有助于减肥、可以中和胃酸、抗氧化……事实是这样吗?

第一,网络百科对于苏打水的词条定义特指“碳酸氢钠的水溶液”——不管是天然形成还是人为生产的,关键都得有碳酸氢钠。而英文中的“苏打水”也被称为“碳酸水”“起泡水”,并不非得有碳酸氢钠。

第二,苏打水不能缓解痛风,甚至有一项动物实验显示大量摄入碳酸氢钠会导致痛风症状。医学上有用碳酸氢钠辅助降尿酸药物的做法,注意碳酸氢钠辅助的是“降尿酸药物”而不是本身“降尿酸”。碳酸氢钠也不是随便吃,需要在医生指导下服用。长期吃碳酸氢钠有可能会引起人体酸碱平衡失调,尤其是肾功能异常者和老年人、体弱者,或者有严重呼吸系统疾病的人。

第三,有“苏打水有助减肥”的传说,但它的意思是说:饭前喝苏打水有利于减少食物摄入。理论上讲,饭前喝什么水都能起到这

样的作用,因为会有饱腹感——当然这也会导致饿得更快。归根结底还是靠毅力来“扛过”饿肚子的感觉。苏打水里的气是否能产生更强的饱腹感,要看每个人的具体感觉,不要在意别人是什么感觉。

第四,苏打水对胃酸过多有缓解作用,对胃酸正常的人却没有意义。这种作用被演绎成“养胃”是偷换概念。“缓解消化不良和便秘”只是民间传说,没有可靠的临床证据。

第五,营销广告中宣称“苏打水有抗氧化作用,能预防皮肤老化;柠檬+苏打水的组合有助于增进食欲、预防皮肤老化、美容养

颜”,是根据消费者期望打造的“营销功效”,而不是基于科学证据的“实际功效”。简单说,这些说法来自于广告部门或者公关部门,而不是来自于研发部门或者营养部门。

所以,总结来看,与碳酸饮料相比,不含糖的苏打水(这里不指无糖碳酸饮料),以及弱酸到弱碱范围内的碳酸饮料(较强的酸性对牙齿健康不利),是一种更健康的选择;与纯净水相比,苏打水有一些滋味,让喝水更为愉悦。但要注意:苏打水可能含有较多碳酸氢钠,对于“减盐”是不利的。(云无心)

据中国新闻网