

甲状腺,颈部的“命门”

体检单上,很多人“甲状腺”那一栏多多少少都有些问题,如结节、弥漫性病变、钙化、肿大……有些人不以为意,有些人却战战兢兢。

人体最大的内分泌腺

甲状腺位于“喉结”下方2~3厘米处,形似蝴蝶,又像两个“盾甲”。虽然成人的甲状腺只有20~30克,却是最大的内分泌腺,把控着各器官、组织的正常运转,因此被称作颈部的“命门”。

甲状腺无时无刻不在分泌重要“武器”——甲状腺激素,主要包括三碘甲状腺原氨酸(T3)、甲状腺素(T4)等,调节机体的能量代谢及神经系统发育。作为细胞代谢的“提速机”,甲状腺激素可提高全身器官的工作效率,但前提是受体结合。受体就像一个个专属“卡座”,甲状腺激素只有“对号入座”才能发挥作用。专家表示,人体中,心脏、胃肠、大脑等绝大部分器官都“携带”受体,以“吸引”甲状腺激素前来“辅助”工作。

甲状腺个子不大,压力不小,一旦不堪重负,便会出现各种问题,且年龄越大,越容易“中招”,尤其是女性。2013年,“中国十城市居民甲状腺疾病的流行病学数据”估算,我国甲状腺功能障碍患者已超2亿人;第四次大规模流行病学调查显示,我国甲状腺结节患病率为20.43%,甲亢为1.22%,甲减为13.95%,甲状腺肿瘤为1.7%。

除了结节、肿瘤等会“干扰”甲状腺工作,先天性甲状腺疾病、自身免疫性疾病、病毒感染、药物毒性等,均可造成甲状腺损伤,导致甲状腺功能出现亢进、减退,或先亢后减退。

专家表示,格雷夫斯病是一种自身免疫性疾病,可导致免疫紊乱,刺激甲状腺滤泡细胞增生,分泌过

量甲状腺激素,导致甲状腺功能亢进。临床中,约八成甲亢由格雷夫斯病引发。此外,摄入过多碘可促进甲状腺激素合成,也可能诱发甲亢。

甲减则是另一种情况。桥本氏甲状腺炎等自身免疫性疾病、放射性碘131治疗、甲状腺手术、甲状腺发育不良、碘缺乏均可造成甲状腺激素合成、分泌不足,出现甲减。此外,病毒感染引起的亚急性甲状腺炎,早期由于甲状腺滤泡细胞被破坏,大量甲状腺激素释放到血液中,会出现一过性甲亢,激素释放完毕后,出现短期甲状腺功能减退,但绝大多数亚急性甲状腺炎患者的甲状腺功能最终会恢复正常。

一旦出状况,全身都受罪

如果甲状腺激素水平异常,几乎全身器官都会受牵连。甲亢症状较明显,比如眼突、脖子变粗、怕热、多汗、腹泻、体重下降、心律失常等;甲减症状相对隐匿,易被忽略,比如莫名其妙的乏力、困倦、畏寒、浮肿、记忆力减退、便秘等低代谢表现。

心脏:跳动不由自主。心血管系统是甲状腺激素的重要靶器官。专家表示,甲状腺激素水平偏高时,心肌交感神经兴奋,导致心率增加;心跳变快后,血液循环因此加速,全身代谢水平“被迫”提高,器官开始超负荷运作,为保证各器官氧气、营养充足,心脏不得不更拼命工作,心率进一步增加。甲减正好相反,比如心跳和血液循环变慢、血压低,增加动脉粥样硬化风险。

神经:情绪呈两个极端。正常情况下,神经系统平静、规律地工作;甲亢状态下,大脑供血、供氧充足,交感神经过度兴奋,表现为脾气一点就着、失眠、亢奋;甲减状态下,大脑细胞代谢变慢、交感神经无法兴奋,表现出抑郁、懒言少语、神情呆



滞、意志消沉等。

呼吸:严重甲减可引发呼吸衰竭。专家表示,甲状腺激素可促进肺泡中氧气的弥散。严重甲减时,特别是甲减危象,常会导致呼吸衰竭。此外,甲减往往伴随全身黏液性水肿,尤其是上呼吸道,出现舌体肥大、舌根松弛后坠,造成气道堵塞,阻碍正常呼吸。

消化:要么腹泻要么腹胀。消化道运动、消化腺分泌都能被甲状腺激素“调动”起来。因此,甲亢患者往往食欲旺盛、胃肠蠕动快、分解吸收快,常常腹泻;甲减患者则是食欲不振、胃肠蠕动慢,腹胀、便秘也就找上了门。

生殖:卵子精子都受伤。对女性来说,甲亢常并发月经过少或经期延长,甲减则是月经紊乱、黄体功能不全、卵泡发育不良,影响受孕;即使怀孕,也可能出现早产、流产等情况。对男性而言,甲状腺激素分泌紊乱会影响雄激素合成,降低精子活动度。

血液:甲亢抑制免疫细胞。对于自身免疫性疾病引起的甲亢,血液

系统容易受累。血液中甲状腺激素增多,对骨髓有直接抑制作用,影响白细胞或中性粒细胞的生成,表现为数量减少、免疫力下降,往往随着甲亢好转而缓解。但严重时,一旦患者继发感染,可出现脓毒症、败血症,危及生命。

外貌:甲亢导致眼突。专家表示,甲亢患者常出现甲状腺相关性眼病,损害视功能。这可能是由于甲状腺相关抗原在眼眶结缔组织和眼外肌表达,使眼球后成纤维细胞增生、组织增厚,导致眼球突出。

生长发育:甲减导致呆小症。甲状腺激素对生长发育至关重要,尤其是神经和骨骼的发育。如果幼年出现甲减,大脑、骨骼发育会严重滞后于同龄人,导致身材矮小、智力低下,即呆小症。

劳逸结合、调适心情很重要

近年来,甲状腺疾病发病率不断升高,尤其是甲状腺结节、甲状腺癌,引起民众关注。但由于甲状腺功能失调的“罪魁祸首”并非只有甲状腺本身,预防较为困难,核心在于保护好

免疫系统。

避免过度劳累。抑郁焦虑等负面情绪、过度劳累、精神压力大不会直接影响甲状腺,但可通过扰乱神经、内分泌系统,造成免疫功能失调,破坏对自身抗原的“兼容性”,导致甲状腺被免疫系统攻击。生活中建议注意劳逸结合、保证充足睡眠、学会调适心情。

适量摄入碘盐。曾经,我国是全球碘缺乏病严重流行的国家之一。随着食盐加碘政策的施行,“大脖子病”、呆小症发病率逐年下降,但也有人质疑“长期补碘可能造成碘过量”。专家解释,实际上,绝大部分人在日常食物中获取的总碘量仍然不足,且国家已3次下调食用盐碘含量并推行“因地制宜”政策,大家不必担心碘过量问题。除有特殊要求外,正常人最好食用加碘盐,且每人每日食盐量不超过5克。

时常对镜自查。每隔一段时间对镜自查,有助及早发现甲状腺异常。具体做法:对着镜子,头部稍微后仰,露出颈部;一看颈部两侧是否对称、肿大;二咽口水,找到随着吞咽动作上下活动的甲状腺;三摸甲状腺是否有软的小鼓包、小肿块,或硬的小结节。如发现问题,应尽早去医院排查。

定期检查甲功。专家表示,不少甲状腺疾病症状没有特异性,患者可能需要辗转多个科室才能确诊,因此定期检查尤为重要。35岁后,尤其女性,最好每5年做一次甲状腺功能检查和甲状腺彩超;妊娠女性必须进行甲状腺功能检查;备孕前,推荐女性筛查促甲状腺激素(TSH)等相关指标。

此外,生活中要尽量避免重金属、电离辐射、农药等环境“毒素”;避免雌激素滥用,警惕含雌激素类化妆品、保健品;积极锻炼身体,提高机体免疫力。(据生命时报)

赶走“大肚腩”调理脾胃是关键



生活中,肥胖的人常常因自己的“大肚腩”而烦恼,也经常会有人抱怨:“我别的地方都不胖,就是肚子大。”事实上,无论是全身肥胖还是腹型肥胖,本质上都是身体代谢紊乱。甩掉“大肚腩”的方法,最常喊的口号就是“管住嘴、迈开腿”,在此基础上,中医从脾胃功能的角度还有更深一层的认识。

中医认为,脂肪多是体内痰湿瘀滞聚积,肥胖反映了体内阳气虚衰、痰湿偏盛,即“多痰”和“少气”。气血足的人饮食经过脾胃,把该吸收的营养物质吸收、该排泄的湿浊糟粕排出去,不容易长胖;而脾胃虚弱的人吃进去的饮食没有被完全代谢,变成半成品——痰湿,加上气血不足,推动力不够强大,无力排出痰

湿浊气,日积月累,堆积在腹部,就出现了“大肚腩”。甩掉“大肚腩”,该如何调理脾胃呢?

把好入口关。不同的人可以根据自己的体质选择适合自己的食疗方法。若胖而不壮,松垮虚浮,食量不大,伴有疲倦乏力、肢体困重、腹胀便溏等,多选有燥湿健脾补肾功效的食物,如红豆薏米粥、荷叶粥等;若胖而壮实,食欲旺盛或有便秘、口干舌燥、怕热多汗等表现,饮食以清淡为主,多选择具有清热作用的凉性食物,如凉拌苦瓜等;若易急易怒,常感觉胸肋胀满,调理应以清肝泻火为原则,饮食宜选择入肝经、具有清热平肝功效的凉性食物,如芹菜羹、菊花茶、决明子茶、茵陈茶等。

燃烧卡路里。经常参加体育锻炼能够有效消耗体内多余的热量,促进肠胃蠕动,提高身体的消化能力和对营养的摄取能力。总的来说,成年人每周至少需要进行5天中等强度活动,累计150分钟以上,每天主动身体活动量最好在6000步以上。在运动方式上,可根据自身喜好进行选择,如每天坚持跑步30分钟以上,或者持续跳绳10分钟,也可选择坚持每天打羽毛球30分钟以上,体型偏胖的人可以选择从快走开始,先快走半小时,再逐渐增加运动时间。

起居宜有常。顺时作息,是人体对自然规律的适应,也就是中医学所说的“天人合一”。在该休息的夜晚还持续熬夜,就打破了身体的运转节奏,就会影响脾胃运化功能。尤其对于脾胃虚弱的人来说,在日常生活中一定要改掉熬夜的坏习惯,这样才能够维持脾胃运化的平衡,身体得到脾胃的濡养,才能维持机体功能的稳定。

中医药调理。现代研究已证实多种中药具有减肥降脂功效,如祛痰利湿的苍术、泽泻、荷叶、苡仁等,活血化痰祛脂的丹参、益母草、山楂、鸡血藤、川芎等;滋阴降脂的女贞子、生地黄、何首乌、枸杞子等,益气健脾的黄芪、人参、白术等,消食降脂的山楂、神曲、麦芽等。中医药在肥胖的调理中已显示出明显优势,关键在于健脾祛湿、通阳利水,让脾胃功能恢复正常,既不会产生痰湿,又能生气血,对于减肥瘦肚有很高的价值。(据大河健康报)

健康提示

长时间玩手机或致脑脊液外漏

低头玩手机早已成为许多人的常态,但你知道吗,长此以往,相当于脖子负重50斤,严重时甚至会导致脑脊液外漏。

春节期间,医院看诊量排名第一的是骨科,患者大多是因为坐姿、睡姿有误,或长期低头玩手机等,导致脊椎错位,引起各处疼痛。从长远看,颈椎长时间受压迫会影响到周边神经,继发一系列不适。

胸椎痛:颈部大部分肌肉连接在肩胛骨上,肩胛骨又被肌肉连接在胸椎上,一旦颈椎受伤,自然会波及胸椎。

肩臂僵硬:低头时会牵连背阔肌,使其压力增加,出现肩背、肩臂僵硬酸痛等问题。

头晕头痛:颈椎长期受压,极易压迫周围椎动脉或交感神经,这也是颈椎病患者经常头痛、头晕的原因。

此前,医院也接诊了不少因长时间低头用手机而头痛难忍的“低头族”。检查显示,患者颈段椎间盘退变,形成骨刺并刺破了硬脊膜,造成了脊髓脑脊液渗漏,颅内压力过低还造成脑膜血管撕裂和硬膜下出血。

站立时头痛,躺下时头不痛是危险信号。低颅压最常见的表现是:坐位或站立时头痛,躺下头



痛缓解,专业术语称为直立位头痛,有时也表现为直立位头晕,伴恶心、呕吐、耳鸣。部分患者可发生颅内出血、静脉窦血栓、脑脊液漏(脑脊液)等严重并发症,其中颅内出血发生率高达20%。

脊柱退变患者明显年轻化,20到30岁患者也出现多节段椎间盘突出伴骨刺形成。与中老年脊柱退变常累及颈腰椎不同,年轻患者多以颈椎、上胸椎退变为主,病因与平时生活状态相关——长时间屏幕操作使脊柱长期处于“低头含胸”状态。患者必须改变生活习惯,减少低头时间,改变不离手的习惯,并在医师指导下练习颈椎操,避免再次复发。(据新华社)