

夏天来了 甲亢病人为什么会扎堆?

这个病或许冬天就已蠢蠢欲动 教你早识别早治疗避免并发症

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。

今天，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，从而引发以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。它合成分泌的甲状腺激素，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的功能的重要作用。

哪些人是甲亢的高危人群? 甲亢，从本质上来讲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，所以甲亢症状就会更加明显。

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，建议您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，机体高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，出现心衰、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，造成球结膜和角膜长久暴露在外，易受外界刺激出现结膜充血水肿、角膜炎和角膜溃疡，严重者可视神经受压损伤、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。一旦出现与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，放松心情，避免应激，这也是预防甲亢非常重要的一点。

(来源:北京青年报)



掌握这些控盐小技巧 不再谈“盐”色变

一个多月前刚刚发布的2022版《中国居民膳食指南》有一个主要变化:推荐每天食盐摄入量从2016年的6克下降到5克以下,这个变化虽然细小,但重要性却不容小觑,它说明控盐在我们日常饮食习惯中是非常必要的一条。食盐对人体到底有哪些帮助?为什么食盐摄入量过多会对人体产生健康危害呢?如果担心掌握不好食盐摄入的尺度,今天就推荐一些好操作的控盐小技巧,让大家不再谈“盐”色变。

高盐膳食是高血压的高危诱因之一

食盐是日常生活中不可缺少的调味料,也是维持人体正常发育的重要物质。其主要成分是氯化钠,当食盐在人体内形成溶液后,就会分解成为钠离子和氯离子,分别发挥不同的作用。钠离子能维持人体全身血容量和细胞渗透压,维持神经与肌肉的正常兴奋性和应激性,激活人体肌肉收缩等多种功能;氯离子则可帮助调节人体的酸碱平衡,生产胃酸和激活淀粉酶,这些对于生命活动是极为重要的。

然而,长期摄入盐过多或口味过咸会增加高血压的患病风险。而高盐膳食是高血压的高危诱因之一。高盐饮食通过增加细胞外液量、血容量增加,引起心输出量增加,使血管平滑肌细胞内钠、水增加而发生肿胀,使管腔变小,增高周围血管阻力,从而升高血压。

我们日常摄入的食物,可按含盐量多少分

为高盐食物、中盐食物和低盐食物。高盐食物就是指每100克含盐量≥1.5克、每100克含钠量≥0.6克的食物;中盐食物就是指每100克含盐量为0.3-1.5克、每100克含钠量为0.1-0.6克的食物;低盐食物则是指每100克含盐量<0.3克、每100克含钠量<0.1克的食物。

根据这组数据,大家可以在食品的包装上加以对比,也就是预包装食品标签中的营养成分表。

生活中的常见食物含盐量超标了吗?

应该注意的是,食盐有两个来源:一部分来自烹调时加入的盐分,大约占总量的80%左右;另一部分来自食物中本身含有的盐分,大约占20%。所以,尽量少吃高盐食物和调味品,如酱油、榨菜、咸菜、黄酱、味精等。

这里列举一些我们平时经常会接触到的食物,介绍一下它们食物含盐多少:一勺15毫升的酱油含盐量大概在5克、一勺15克的豆瓣酱含盐量也是5克。

一小块豆腐乳(10克)含盐量是1克、一颗咸蛋含盐量是2.5克;而像是熟肉制品,比如一根100克的火腿肠含盐量为2.5克、100克肉类罐头的含盐量达到2克。

以上都是比较直观的一定会加入盐的食物,而下面这些食物中的“隐形盐”含量,您可

能就不是特别注意了,比如早上吃两片普通的切片面包,含盐量是1克,消耗了全天推荐食盐摄入量的五分之一;再比如加工豆制品,像100克的豆腐干,含盐量有3克;100克的挂面,一般情况下含盐量也有3克左右。

还有一类就是大家平时爱吃的小零食了,一口接一口没什么感觉可能就已经摄入了不少盐分。比如100克咸味饼干,含盐量为2克;咸味坚果如50克咸瓜子,含盐量是1.5克,而100克的兰花豆,含盐量可以达到3克;像是海米这样的咸水产,每30克的含盐量就达到了4克。

知道了以上这些常见食品的含盐量,再结合目前《中国居民膳食指南(2022)》推荐的成年人每天食盐摄入量不超过5g,大家可以在吃东西的时候尽量做到“心中有数”了。

日常控盐掌握四技巧

控盐技巧1:用限盐勺、限盐罐控制家庭烹饪食盐用量。限盐勺的容量以平勺为标准。若4口之家一日三餐,使用2克盐勺,一日最多不得超过12勺。若同时使用其他高盐、中盐食品或家中有高血压患者,需在此基础上减少食用盐用量。

若您记不住限盐勺每天做饭用多少勺食盐,建议采用限盐罐,即每日做饭前按照全家每天推荐摄入量计算好当日用盐总量,一次性

放入限盐罐,确保当日食盐添加不超过限盐罐水平。

控盐技巧2:少用高盐调味品、少食腌制食品和(或)加工肉类制品。在烹饪过程中,少放酱油或酱料等,在加入酱油或酱料时,应减少食盐的添加;少食咸菜、酱菜、咸蛋等腌制食品,少食火腿、鱼罐头、肉罐头等加工肉及肉制品。多选用新鲜畜、禽、蛋、奶等动物性食品。

控盐技巧3:烹饪使用低钠盐。低钠盐是以普通食盐为基础,内含30%左右的氯化钾。其特点是钠含量低,而钾含量高。符合世卫组织建议的人体钠钾离子最佳比1:1的原则。选用低钠盐可预防高血压、脑卒中、冠心病等心脑血管疾病。

值得注意的是,慢性肾衰竭、肾功能不全或患有高钾血症或服用保钾类利尿剂人群选择需谨慎或遵医嘱。与此同时,不要因为使用低钠盐而增加食盐的摄入量,控制摄入量是控盐的关键。

控盐技巧4:使用天然调料或佐料。食材烹饪减少食盐的添加,宜采用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等天然调味品,改善食物的色、香、味,弥补咸味不足的缺陷。

(来源:健康时报)

夏季饮水有讲究 你的水喝对了吗?



气温渐渐爬升,高温天气让人体出汗明显增多,喝水补水成了夏季重要的“养生”。那么,夏季怎样喝水才是健康有效的呢?就此记者采访了中南大学湘雅二医院中西医结合科主治医师毛丹。

“夏季气候炎热,高温状况下过多的汗液分泌和盐分丧失,会带走大量体液,容易导致中暑。”毛丹说,夏日饮水要少量多次并及时补充盐分,以保持或重建机体的水电平衡。

毛丹表示,不要等到口渴时才饮水,口渴时表明人体水分已失去平衡,细胞开始脱水。每日足量饮水,可以在三餐之间适当多饮水。高温环境下作业者、运动员、感冒患者、泌尿系统结石患者、便秘患者等应补充更多的水分。

“人体汗液中含有大量的盐分,夏季出汗量大,容易使身体丢失大量盐分,导致电解质失衡。夏季出汗后,可适当饮用淡盐水。另外,在空调房内应多饮用温开水。”毛丹说。

夏季饮水有讲究。毛丹提示,夏季饮水最好将水温控制在10℃左右,可达到降温解渴的目的。夏季人体体温较高,如大量饮用冰水会使胃肠黏膜突然遇冷,引起毛细血管收缩,易导致胃肠不适甚至腹泻。

夏季饮水最好坚持少量、多次的原则。一次性、快速、大量地饮水看似潇洒,实际上,这样饮水不合理。人体大量出汗后,在短时间内快速喝下大量水,会使细胞迅速膨胀,可能引起低钠血症,出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状。

另外,应避免喝饮料代替喝水。夏季很多人爱喝各种果汁、碳酸饮料等,但是这些饮料几乎都含糖,喝太多可能导致血糖升高。饮料不宜多喝,更不能作为日常水来饮用。

(来源:人民网)

高温来袭 卒中发作风险加大 专家呼吁:快速识别 就医勿延误



卒中俗称脑中风,包括缺血性卒中和出血性卒中,高血压,高血脂,糖尿病,心房颤动,有心梗、脑梗病史的患者都是卒中的高危人群。董强教授介绍道:“夏季卒中发作时,往往容易被人们误以为是中暑。由于存在相似之处,如初始症状都表现为突发的头晕、偏侧肢体无力等,这也容易让很多人混淆两者,给卒中发作后抢救最佳救治时机埋下隐患。”

董强指出:“在卒中患者的急救过程中,时间就是大脑。而第一步莫过于识别症状,这时可以借助如‘BE FAST 口诀’来帮助快速识别卒中症状,随即拨打120紧急就医。”这位专家强调,公众不要因为有顾虑而延误到院,即使在疫情防控的当下,上海市各大医院的卒中中心也积极开展应对措施,保证卒中救治绿色通道顺畅,提高窗内溶栓救治率,为救治患者争取时间。

中国卒中学会在去年正式发布了识别卒中早期症状的“BE FAST 口诀”,前5个字母各代表一个早期症状,“B”——Balance 即平衡,指平衡或协调能力的突然丧失;“E”——Eyes 即眼睛,指突发的视物困难;“F”——Face 即面部,指突发的面部不对称;“A”——Arms 即手臂,指手臂的突然无力或麻木,通常出现在身体一侧;“S”——Speech 即语言,指突发的言语或者构音障碍;“T”——Time 即时间,上述症状提示可能出现卒中,请勿等待症状自行消失,立即拨打120获得医疗救助。

董强教授表示,当患者出现难平衡、看不清、脸不正、臂不平、语不灵等症状时,家属或目击者须格外警醒,应赶快拨打120急救电话,送至最近的卒中救治中心进行治疗。这位专家强调:“正如‘BE FAST 口诀’的中文意思‘要快’一样,目前针对卒中患者的治疗金标准是溶栓治疗,而溶栓药物的救治时间窗约为4.5小时。从临床角度来看治疗是越早越好,因为早开始一分钟,就可以挽救患者约190万个脑细胞,患者获益也就越大。”

作为上海市卒中学会常务副会长,董强教授坦言,脑卒中的总体致死、致残率高,因此大众在发生卒中急性发作或有相关症状出现时,须及时到医院就诊以尽早获得有效的治疗。同时上海多家医院也在积极改善救治流程,在场所、设备、人力等方面加以倾斜,将对卒中救治受到新冠肺炎疫情防控的影响最小化。

(来源:组工网)

艾叶虽好也要提防副作用

艾叶无论是在民间还是中医的养生保健中都有着的一席之地,艾灸、熏艾、艾叶泡澡方法多多,不过艾叶也是有小毒的,且对有些人群并不适用。快来跟医生了解一下艾叶的正确使用方法吧。

艾叶的本领是消毒杀菌

现代研究表明,艾叶中的挥发油,即它的香味成分,对多种致病细菌及病毒均有抑制或杀灭作用。

艾叶燃烧的烟(熏艾烟)对引起传染性、流行性疾病的多种致病细菌、真菌和病毒都有明显的抑制作用。艾叶烟熏或熏蒸时,可以在室内形成空气药分子膜层。

艾草中的天然杀菌、抗病毒成分可在鼻咽部形成药膜,对一些容易蓄积于鼻咽部的细菌、病毒,具有灭菌、杀毒、防止染病的作用。有学者用艾叶和苍术制成蚊香来预防感冒,效果显著。

艾叶最常用的五大养生保健法

艾叶沐浴。取新鲜艾叶30至50克放在澡盆中,用适量沸水浸泡5至10分钟(如果用的是干燥的艾叶,浸泡的时间可以长一点),取出艾叶,调适水温,即可沐浴。艾叶洗澡可以预防

感冒、妇女产后感染,对毛囊炎、湿疹也有一定的疗效,也可以消除疲劳。

艾叶泡脚。艾叶泡脚不仅可防治感冒、失眠,消除疲劳,与他药配伍还可去除脚臭、脚气,治疗冻疮,令脚部皮肤细腻光滑。具体方法是:艾叶25克,红花5克,花椒20粒,食醋100毫升,食盐10克。艾叶、红花、花椒用纱布袋装好,加水2500毫升,浸泡15分钟,武火煮沸,文火煎煮15分钟,捞去药渣,取药液,加入食醋和食盐,熏洗患处。一日1次,一次15至20分钟。可以通经、活血、化痰,用于脚上冻疮、裂口和脚癣等。

艾叶香囊

八角茴香120克,艾叶20克,藿香20克,肉桂20克,苍术20克,甘草10克,将各药干燥、粉碎,混合装入香囊,挂在身上有芳香化浊辟秽、清热利湿解毒的作用,可预防流行性感冒。

艾叶15克,苍术15克,菖蒲15克,佩兰15克,藿香15克,山柰15克,丁香3克,檀香3克,小茴香3克(如粉碎使用可以减少用量),诸药放入香囊,具有驱蚊的作用。

艾叶250克,炒热,装入袋子;或者把装

有250克艾叶的袋子放入微波炉中加热。待袋子适温后坐在上面,冷了之后再炒或者再用微波炉加热。这种方法可以治疗腹冷泄泻。如果因感受寒湿,女性腹部绵绵隐痛、寒性痛经、月经不调,或肩部、膝关节冷痛,也可以把炒热的艾叶袋子敷于腹部、肩部、关节处,可起到温经散寒、除湿止痛的作用。

艾叶200克,辛夷40克,拣净枝梗,揉碎成绒状,用手绢包缝成枕,两天换1次,可以缓解新生儿及婴儿鼻塞。

艾灸。艾灸多是由艾绒做的。艾绒由艾叶去梗,反复捣碎而成。艾灸疗法种类繁多,可以直接灸,可以悬灸,可以隔姜灸。艾灸疗法可以温经通络、祛湿散寒、升阳举陷、回阳固脱、消散痞结、拔毒泄热。

艾灸可用于治疗风寒湿导致的骨关节疼痛、全身酸疼不适,风寒感冒,脾胃虚寒引起的胃痛、腹痛,以及寒湿下注导致的盆腔炎等。

艾茶。艾叶幼苗可以制成茶。春季采集幼苗晒干,制成粗粉,放入布袋中,加外包装即制成。每次3克,沸水冲泡,代茶饮。可以温经散寒、止痛,用于妇女行经腹痛、产后感寒腹痛等。

(来源:生命时报)