

港城名医谈

女性更易患甲状腺疾病

专刊记者 朱桂杰 于建立
通讯员 王靖

近年来,随着体检的广泛普及,越来越多的人查出了甲状腺疾病。记者采访了烟台毓璜顶医院胃肠外一科副主任郑海涛博士,他说,女性患病几率大于男性,约为男性的3-4倍。经调查发现,长期摄入海产品的人群和高学历女性易患甲亢;35岁以上的女性群体是甲减的高发人群,大约50%的普通人群可发现甲状腺结节。

目前,我国甲状腺疾病人群已经超过2亿人,成为内分泌领域的第二大疾病。甲状腺疾病发病率相对偏高,特别是甲状腺肿物易发于中青年女性群体,却未得到人们的足够重视,加之甲状腺疾病症状隐匿,使得很多患者延误了治疗。



资料片

高发群体:

40岁左右女性

“缺碘才会患甲状腺疾病”,这可能是一直存在在我们脑海中的观念,所以平时注重含碘类食物的摄入,可是,你听说过甲状腺疾病“重男轻女”么?

郑海涛说,甲状腺被称为身体的“发动机”,它能合成和分泌甲状腺素,控制人体新陈代谢的速度。由于现代社会生活压力增大,饮食习惯改变和辐射等因素,甲状腺疾病发病率逐年上升。

据了解,甲状腺疾病是临床常见病和多发病,从胚胎期到老年人,均有可能受到甲状腺疾病的侵扰。甲状腺癌有着明显的“重女轻男”偏好,这与女性体内的雌激素有着密切联系。

除了甲状腺功能异常的发病率无明显人群之分外,其他如甲状腺炎、甲状腺结节、继发性甲减等常见甲状腺疾病,女性发病率都高于男性。20岁—45岁女性雌激素水平处于一个高位,尤其是40岁左右女性为高发群体。

诊断:

血检和彩超

郑海涛告诉记者,通过血检和彩超两项常规检查就能判断甲状腺功能和形态是否正常,功能正常每年定期体检即可,观察其有无变化。如血检发现甲状腺功能异常,则须请内分泌科医生作进一步诊治,CT与ECT专科医生会选择性应用。

现在甲状腺疾病筛查手段越来越先进。传统的触诊,因病人脖子粗细、结节软硬及位置等,导致很多微小的结节难以被发现。彩超却可以发现直径2毫米大小的结节,因此,一些过去很难发现的结节现在被检测出来了。判断是否患有甲状腺癌,可依靠触诊、超声、穿刺和术中病理等多项技术来检诊。

甲状腺疾病目前许多病因不清,预防缺乏针对性,关键还是要做到早期发现,早期治疗。

治疗:

手术和服药

郑海涛说,并非所有甲状

腺疾病都需要手术治疗,有些需要长期服药或终身服药,而有的情况只需定期观察即可。有部分患者患病多年不治疗、不复查,这是不科学的。

“从医院历年手术数据分析,随着甲状腺疾病比例上升,每年科室做甲状腺手术在800—1000台之间,并且逐年增加,甲状腺癌的比列升高最快。”郑海涛说,“只要甲状腺上长东西,都属结节,肯定不正常,但这种不正常往往只是甲状腺的外形发生了变化,还有很多表现形式,如炎症结节、腺瘤、囊肿和癌。很多患者对甲状腺疾病存在误区,拿甲状腺结节来说,有的患者得知甲状腺长东西,就去咨询是否需要手术切除。”

预防:

口味清淡 少接触辐射

“若出现疲乏、易困倦和软弱无力,或者怕冷、记忆力减退以及抑郁等相关症状,应及时去医院做专业检查,看看是否甲状腺出了问题。”郑海涛这样告诉记者。

甲状腺激素缺乏(甲低)不好,可能会发展为心律失常心跳过缓,使器官和组织没有足

够的氧气和营养物质,易产生疲倦感。

甲状腺激素过多也不好,也容易患甲亢。会使心跳加快、过速,增加心脏病发作的风险。患有甲亢的人,机体代谢速度比正常人快很多,一般该类患者的症状比较明显,一般表现为体重下降、紧张、易怒、心率很快(常超出每分钟100次)等;而甲减的症状和体征与其他一些常见疾病相类似,因此也常被漏诊。甲状腺对放射线比较敏感。因此,要尽量吃得清淡,少接触辐射大的物品,用电脑的时间不要太久,同时要注意装修材料安全。

城市女性、有甲状腺癌家族史及沿海地区居民,每年至少体检1次。

专家简介

郑海涛,博士,副主任医师,科室副主任,硕士研究生导师,从事甲状腺外科及内分泌外科,擅长小切口甲状腺手术,腔镜甲状腺手术(无疤痕),手术治疗糖尿病,减肥手术,遗传性甲状腺及常见胃肠肿瘤的诊治。

健康新知

躺着思考问题 思维更敏锐



站着想不出来,那就躺下试试。科学家试验发现,躺着是思考的最佳方式。

临床试验表明,同站立或坐着的姿势相比,当人们躺在床上或沙发上时,他们解决问题的速度会更快。

科学家发现,去甲肾上腺素一在压力下大脑产生的自然激素,能够干扰脑细胞的活动,降低人们叙述和推理时的注意力。

人们站立时会触发大脑产生反应,这种反应会产生更多的去甲肾上腺素。但躺着则能降低这种激素的浓度,有助于更清醒地思维。此外,当人们躺着时,大脑的血液流动会比站立时更加顺畅,有利于大脑供血供氧,大脑会更清晰地浮现出日常生活的点点滴滴,头脑中有更多的空间供思考。

经常说谢谢的 孩子情商高

美国心理学家近日研究发现,能够心存感激,经常说“谢谢”的孩子情商更高,机灵、热情、坚定、细心而且更有活力。而且,这些孩子也更乐于帮助别人。

孩子在正确的引导下,就不会自私地说只喜欢自己的新玩具和美味食品,而会想起帮助自己的小朋友和亲人。但是,感恩并不只是说声“谢谢”这么简单。

家长要让孩子知道,分享内心的感恩之情,并将这种心情充分地表达出来,也是一种快乐。同时要注意的是,即使孩子收到了自己不喜欢的礼物,也要学会去感谢对方。因为孩子不该是为了礼物价值的大小而感谢他人,也不该为得到的多少而感激,而是应该感谢他人的心意和友善,以及花在自己身上的宝贵时间。

健康贴士

坐电梯留心6件事

电梯突然失控下降、电梯门开了电梯却没来……这种情况让人们坐电梯时总是提心吊胆。下面就告诉你坐电梯时要留心以下几件事。

1、电梯门开关是否平稳、是否发出异常声音。

2、电梯的启动、运行、停止是否正常。

3、电梯各个按钮运作是否正常。

4、电梯内的电灯、楼层显示,电梯外的楼层显示等装置是否正常。

5、紧急装置是否正常,如

对讲机、紧急按钮、排气扇以及监视器等。

6、电梯停下时,是否和每层的地面水平。

一旦以上这几种情况出现异常,应该立即停止使用电梯,并马上通知物业进行检查、维修。

如果乘坐电梯时遇到故障,应保持镇定,切勿慌张,及时利用紧急按钮和对讲机求助。如果联系不上工作人员,可大声呼叫,引起他人注意。由于电梯可能突然会恢复正常运行,因此切勿试图强行打开电梯门,以免造成

更严重的意外。电梯突然坠落时,可迅速将每一层的按钮都按下,选择一个不靠门的角落,膝盖弯曲,身体呈半蹲姿势,尽量保持平衡,有小孩在旁边的要把孩子抱在怀里。

此外,需要提醒大家,乘坐电梯时要爱护公共物品,切勿超载、使用干扰电梯运行的设备或在电梯内玩耍跳跃。当电梯门快关上时,千万不要强行冲进电梯,或者用脚卡住电梯门。电梯满载时也不要硬挤进去或贴着门



站,否则电梯开门时很容易跌倒。