

# 身体的“代谢总开关”甲状腺怎样照顾？

## 5月25日是世界甲状腺日，收好这份“守护指南”

摸一下你的喉结下方，气管两旁，是不是感觉有个软软的小东西？没错，那就是你的甲状腺，一个长得像蝴蝶的“小管家”。它虽然个头不大，却是你身体的“代谢总开关”，掌管着你每天活力满满还是蔫头耷脑。

5月25日是世界甲状腺日，接下来就来聊聊这只“蝴蝶”的那些事儿。

记者 秦聪聪  
通讯员 尹吉 济南报道

### 身体的“活力密码” 怎么“怠速”或“飙车”了

想象一下，你的身体是一辆车，甲状腺就是那个控制油门大小的“动力核心”。它分泌的甲状腺激素，就是决定你新陈代谢快慢的“机油”。这台发动机要是出了问题，通常就两种情况：要么“怠速”，要么“飙车”。

“怠速”状态，也就是我们常说的甲减。这时候，身体就像进入了“省电模式”。你可能会莫名其妙地怕冷，别人穿短袖你恨不得裹棉袄，整天睡不醒，感觉身体被掏空，记忆力也像金鱼一样只有七秒，体重更是

“喝凉水都长肉”。在山东省第二人民医院（山东省耳鼻喉医院）甲状腺疾病科，主任洒娜经常会遇到类似的患者：把身体乏力当作工作压力大导致的常态化反应，结果拖了几年，一查是重度甲减。

反过来，要是发动机“飙车”了，那就是甲亢。整个人像打了鸡血，心慌手抖，脾气一点就着，明明吃得比谁都多，体重却“噌噌”往下掉，晚上还翻来覆去睡不着。这可不是精力旺盛，而是你的甲状腺在“疯狂加班”。

### 体检报告的“小疙瘩” 是吓唬你的吗

说到甲状腺，就绕不开那个让无数人焦虑的词——结节。每年体检，总有一大批人被报告上的“甲状腺结节”五个字

吓得够呛，瞬间脑补一出“癌症连续剧”。

先别慌！甲状腺结节，说白了就是甲状腺里长了个“小疙瘩”。这玩意儿挺常见的，但好消息是，绝大多数结节都是“良民”，安安静静地待着，不惹事，大概率也不癌变。

那怎么判断这个“小疙瘩”是“良民”还是“暴徒”呢？医生主要看彩超报告。如果报告上写着“边界清晰”“形态规则”，那基本可以放心，定期复查就行。但如果出现“边界模糊”“形态不规则”“微小钙化”（像沙粒一样）这些字眼，那就得警惕了，医生可能会建议你做个穿刺活检，这是判断良恶性的“金标准”。

所以，发现结节别自己吓自己，绝大多数时候，它就是一个需要你定期“看望”一下的“老朋友”，遵医嘱观察加定期复查就好。

### 守护“蝴蝶”

#### 从几个小习惯开始

其实，甲状腺这么怕“累”，就是在提醒大家也要学会适时地“摸鱼”，给紧绷的身心放个假。

首先，情绪管理是头等大事。别小看压力，长期焦虑、抑郁，你的皮质醇水平会持续升高，直接“拖累”甲状腺。门诊数据表明，相当一部分甲状腺疾病患者在发病前都经历了不小的心理压力。所以，感觉累了就歇歇，找朋友聊聊天，或者培养个能让自己静下来的爱好，别让坏情绪在心里“筑巢”。

其次，规律作息是“修复剂”。熬夜这事儿，真是硬伤。它会打乱你体内激素的昼夜节律，让甲状腺也跟着“加班”，久而久之就容易出问题。尽量在晚上11点前睡觉，保证7到8小

时的优质睡眠。

最后，饮食要均衡，特别是碘的摄入。甲状腺结节的饮食核心在于“看功能下菜碟”，千万别盲目一刀切地忌碘。如果你的甲状腺功能正常，其实无需刻意忌碘，但若结节伴随甲亢，那就得严格“低碘”了，建议换成无碘盐并远离海鲜，以免给甲状腺“火上浇油”。此外，饮食上尽量清淡，少吃辛辣油腻和腌制食品，多吃新鲜蔬果、优质蛋白（如鸡蛋、瘦肉），以及富含硒的食物（如坚果），保持营养均衡，这才是对甲状腺最友好的呵护方式。

总之，甲状腺虽然“低调”，却关乎全身健康，别等到它“罢工”了才后悔莫及。山东省第二人民医院（山东省耳鼻喉医院）温馨提醒大家：定期体检，关注身体发出的信号，用健康的生活方式去呵护这只颈间的“蝴蝶”，它才能为你持续提供满满的活力。

## 山东省医疗器械远程检查系统上线试运行



记者 秦聪聪 济南报道

为深入推进医疗器械监管数字化转型，优化监管方式、提升工作效能，山东省药监局组织建设的医疗器械生产企业远程检查系统已正式建成并启动试用。该系统立足监管工作实际，紧密围绕检查业务流程，实现了检查工作的全流程线上办理与规范运行。

系统支持计划内及计划外检查任务的发起，可自动同步系统内检查人员信息，具备在线文书签署、电子文件审查、移动视频检查、

电子固证、实时录入、全程留痕等功能。企业信息、检查事项、缺陷问题、固证材料等数据可自动关联归集，系统自动生成标准化检查文书，有效减少重复操作，提升检查工作效率。检查完成后，系统实行整改闭环管理：企业在线提交整改资料，监管人员在线审核、组织复查并完成销号，全程可追溯。此外，系统还具备统计分析、数据展示、操作日志留存等功能，支持对多家企业同步开展检查。

该系统贴合监管实际，优化了工作流程，显著提升了检查工作的规范化与便捷化水平，推动线上核查与现场检查协同发力，为强化医疗器械质量安全监管、服务产业高质量发展提供有力支撑。

## 山东省公共卫生临床中心举办 “健康育苗”医学研学系列活动

贺照阳  
通讯员 刘红红 济南报道

为庆祝“六一”国际儿童节，深入践行健康中国战略，扎实推进“四送四进四提升”健康促进行动，5月23日下午，山东省公共卫生临床中心在蟠龙山院区举办了“童心向阳·健康护航”庆祝六一国际儿童节暨“健康育苗”医学研学系列活动。

精彩纷呈的文艺汇演拉开了活动序幕。演出汇聚歌曲、舞蹈、情景剧、吟诵疗愈、器乐独奏等多种形式，融入心理健康、公共卫生、中医药文化等科普元素，实现了艺术欣赏与健康宣教的有机结合。

随后，孩子们分组参与了医学研学。在小小医生体验区里，孩子们身着迷你白大褂，体验诊疗器械操作，

打消就医恐惧；中医药展区开展识药、制作香包、扮演小药童等趣味活动，传承传统医药文化等等。

现场还同步开启全学科义诊，集结了该中心的心理、儿科、眼科、口腔、耳鼻喉、中医整脊、针灸推拿、临床营养八大特色专科，专家团队现场提供生长发育评估、视力筛查、口腔检查、体态矫正、营养指导、心理疏导等一站式服务，为儿童健康筑牢早筛、早干预、早指导、早治疗的防线。

山东省公共卫生临床中心党委副书记、主任刘清明介绍，“健康育苗”医学研学是该中心倾力打造的儿童医学科普与健康实践公益项目，秉持着“早抓‘一小’，健康育苗”的理念，通过“小手拉大手”的互动形式，给孩子们种下健康、医学、责任三颗种子，助力儿童健康成长。

### 直播预告

#### 壹问医答

## 科学用耳 守住清晰“声”活



专家介绍：马小洁，副主任医师，山东大学副教授、硕士研究生导师，山东大学齐鲁医院耳鼻咽喉科副主任，耳科专业副主任。

专注于各类耳显微外科、耳内镜外科手术。擅长成人及儿童各类中耳炎、中耳胆脂瘤、耳硬化、听骨链畸形等疾病微创手术及听力重建，人工耳蜗植入术，面神经相关疾病、咽鼓管功能障碍、搏动性耳鸣、耳部良恶性肿瘤等疾病规范诊疗。

近期，“第一批降噪耳机受害者出现”的话题引发网友讨论与共鸣。话题中，不少网友表示，自己因长期、高音量佩戴耳机，出现耳鸣、耳闷、听力下降等问题。此外，噪声污染、慢性疾病等，也在悄悄侵蚀听力健康。5月28日12:30，山东大学齐鲁医院耳鼻咽喉科副主

任、耳科专业副主任马小洁将走进《壹问医答》直播间，揭秘耳机使用的常见误区，分享全年龄段护耳技巧，助力大家远离听力损伤，守护清晰“声”活，敬请关注。

健康直播栏目《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合打造，每周四12:30直播。



扫码看直播

#### 医线零距离

## 危重孕产妇MDT 多学科守护母婴“生命双平安”



妊娠是幸福的旅程，也可能暗藏风险：妊娠期高血压、大出血、羊水栓塞、感染等，随时威胁母婴安全。危重孕产妇与新生儿救治，从来不是一个科室的战斗，而是一场多学科、无缝衔接、极速响应的团队作战。5月27日12点，《医线零距离》一起走进山东大学齐鲁医院危重孕产妇MDT团队，看医护团队如何保障母亲与孩子的生命双平安。

健康直播栏目《医线零距离

由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院团委联合打造，通过走进各临床一线科室，与青年医者面对面，向大众科普医学健康知识。



扫码看直播