

## 看看, 甲状腺疾病如何防治

李睿 孙承伟 记者 王松青 文/摄

常见的甲状腺疾病有哪些? 甲亢有哪些症状, 如何预防和治疗? 得了甲亢会有哪些危害及表现? 孕期女性如何预防及治疗甲亢? 急性甲状腺炎如何治疗? 甲状腺瘤手术效果如何? 糖尿病患者生活中怎么调理? 7月19日上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-2623752, 邀请省立医院内分泌科主任医师叶山东博士就甲状腺疾病的话题与读者交流。以下内容根据电话录音整理, 未经专家本人审阅。



本期指导专家 叶山东

博士、主任医师、教授、博士生导师。中华医学会内科学分会委员; 中华医学会内分泌分会中青年委员、安徽省医学会内分泌糖尿病学分会常委; 安徽省医学会内科学分会主任委员; 安徽省医学会常务理事。担任10种CN刊号医学杂志编委。发表医学论文200余篇, 主编专著4部, 参编专著5部。

## 独家秘籍

擅长内分泌代谢病如糖尿病、甲状腺疾病、痛风、垂体疾病、肾上腺和性腺疾病以及骨质疏松症等疾病的诊断和治疗。对内科一些疑难杂症有一定的诊治水平。

门诊时间: 普通专家门诊周一上午、周四下午; 知专门诊周五上午

## 看看是否有甲亢症状

读者: 甲状腺功能亢进症有哪些症状?

叶山东: 典型的甲亢症状有: 怕热、多汗、心慌、焦虑、食欲旺盛和食量增加伴体重下降, 大便次数增加, 甚至腹泻。老年症状可不典型, 一些患者表现为心律失常如心房颤动和肝功能损害, 一些患者可表现为神志淡漠和抑郁等。甲亢的病因目前尚不十分清楚, 具有一定的遗传倾向, 平时要注意避免疲劳, 避免情绪的过度波动和避免碘的过量摄入等。

## 甲减对身体危害大

读者: 甲减有哪些主要表现和危害?

叶山东: 甲减的主要症状有: 疲乏、易困倦或软弱无力、怕冷、记忆力低下、反应迟钝, 声音嘶哑、抑郁、便秘、月经不调或不育、肌肉关节酸痛和皮肤粗糙等。孕妇甲减可显著影响胎儿大脑发育, 甚至致畸, 儿童和青少年甲减对其智力影响较大。此外, 成人甲减还可导致高血脂和心脏病的机会增加, 可引起心包和胸腔积液等。

## 孕妇十种情况须检查

读者: 哪些情况下, 怀孕女性必须检查甲状腺?

叶山东: 据报道, 孕期甲减(包括亚临床甲减)的发生率约5%~10%左右, 鉴于孕期甲减对母体和胎儿影响较大, 建议女性在妊娠前或发现妊娠时最好做一次甲状腺功能检查, 尤其是以下女性: (1)具有甲状腺疾病个人史; (2)有甲状腺疾病家族史; (3)患甲状腺肿; (4)甲状腺抗体阳性; (5)症状和体征提示甲亢或者甲减, 包括贫血、血清胆固醇水平升高; (6)并发1型糖尿病; (7)并发其他自身免疫病; (8)不孕症; (9)头颈部放射治疗史; (10)流产和早产史。

## 有以下症状立即检查

读者: 如何判断自己有没有甲减?

叶山东: 如何知道自己有没有患上甲状腺功能减退症。根据以下内容自测, 可获得大致的判断。如果对下面问题的回答中, 有5项或者5项以上“是”, 则建议到医院进行排查: (1)感到乏力, 常常睡觉, 体力和精力都很不足; (2)大脑不好使了, 思维迷迷糊糊的, 注意力很难集中, 记性很不好; (3)身体的每个部分, 包括肠道功能和代谢水平, 好像都运转得慢了, 体重增加了; (4)皮肤和毛发变得干燥、灰白、容易折断, 指甲变得很脆; (5)常常会觉得冷, 即使其他人都觉得很舒服的时候也如此; (6)有许多负面的想法, 感觉到情绪低落抑郁; (7)行动和反射变慢了; (8)感到肌肉和骨骼僵硬疼痛, 手感到麻木; (9)血压增高, 心跳变慢了; (10)胆固醇水平增高了。

## 结节要区分良性和恶性

读者: 甲状腺结节如何判断“良性”和“恶性”?

叶山东: 甲状腺结节是指各种原因导致甲状腺内出现一个或多个组织结构异常的团块。人群普查甲状腺结节的发生率约为3%~7%, 超声发现体检人群甲状腺结节的发生率约20%~70%, 绝大多数甲状腺结节为良性, 恶性仅占5%。甲状腺结节随年龄增大而增加, 男女比为1:4。针对甲状腺结节, 必须选择合适的方法鉴别甲状腺结节的良恶性, 以判断患者选择继续随访或甲状腺切除术。

B超是评价甲状腺结节的敏感检查方法, 具有以下特征提示可能为恶性: 微小钙化; 结节边缘不规则; 结节内血流信号紊乱; 低回声; 回声异质性; 边缘不规则; 腺体向甲状腺外延伸; 横截面前后径大于左右径。如果同时存在2种以上特征或低回声结节中再出现其中一个特征时, 诊断恶性病的敏感性可提高到87%~93%, 具有三个特征时其诊断恶性的特异性>80%, 必要时行甲状腺结节细针穿刺细胞学检查。如果结节被细胞学检查证实是恶性的, 甲状腺和肿瘤应被切除; 如果病变是良性的, 可以继续随访。

而且乳清蛋白中含有丰富的产生谷胱甘肽所需的氨基酸, 有助于提高人体抗氧化能力, 保护细胞抵抗自由基伤害, 延缓衰老。天然食物是我们获取营养物质的最好来源。但是, 当饮食营养不能达到平衡时, 需要及时补充所缺乏的营养物质, 乳清蛋白可以作为一款品质优秀的蛋白质补充剂。

乳清蛋白可与很多食物轻松搭配, 快捷提供优质蛋白质和多种健康物质。美国乳品协会力邀知名美食专家, 推出了独具创意又适合中国人口味的美国乳清蛋白健康营养饮品——芒果奶昔。浓香扑鼻的芒果与牛奶, 再搭配上健康的乳清蛋白粉, 在这炎炎夏日, DIY这样一份健康饮品, 享受轻松惬意的健康生活吧。大河健康

## 下周预告

儿童身材矮小, 如何长高  
安医二附院专家下周热线答疑

随着儿童内分泌疾病发病率的逐年上升, 患有身材矮小等各类疾病的儿童逐年增多, 儿童生长发育问题也受到广大家长越来越多的关注。安医大二附院儿科副主任刘德云教授表示, 影响身高的因素有很多, 其中60%至80%是遗传因素, 其次还有营养、环境、疾病等因素。刘德云强调, 当家长发现孩子身高不理想时, 首先应到医院做正规的身高评估, 找出原因, 有针对性的治疗, 越早进行干预效果越好, 最佳年龄是三到四岁开始。

究竟何为身材矮小? 导致身材矮小的原因有哪些? 如何对孩子生长发育状况进行科学评估? 孩子身高不理想, 怎么进行早期干预? 下周二(7月26日)上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-2623752, 将邀请安医大二附院儿科副主任刘德云教授就关注儿童身高的话题与读者交流。刘德云从事儿童内分泌疾病研究20年。擅长儿童矮小症、性早熟、甲状腺功能异常、儿童糖尿病、Turner综合症等小儿内分泌疾病的诊治, 尤其在儿童身材矮小、性早熟等疾病诊治方面取得优异成绩。对小儿呼吸、消化、营养发育等常见病、多发病的诊断与治疗有丰富经验。读者可登录星空社区(www.xksq.net), 向医生提问。

戴睿 记者 王松青

## 一周病情播报

三伏天凉加盖薄被  
避免腹泻引发痔疮

近期, 虽然是三伏天, 但天气凉爽, 夜晚睡觉时若不注意搭条被子, 容易受凉拉肚子。腹泻频率过高、久泻久痢则极容易引发痔疮。据合肥市第一人民医院门、急诊统计, 上周前来肛肠科就诊的患者有所增加。

该院肛肠科主任叶伟民介绍说, 导致痔疮的原因有很多种, 过度的疲劳、久坐、久站、久蹲、久行等不良体位; 过度的摄入肥腻厚味, 辛辣刺激食物及过度饮酒等不良饮食习惯; 蹲厕过频、时间过长等不良排便习惯; 久泻久痢, 长期便秘等大便异常现象均会引起痔疮。患者患病后若不诊治会影响人的情绪, 妨碍学习工作。痔疮本身不会癌变, 但是会掩盖很多癌的表现。许多患者根据便血等症状自诊为痔疮, 未经专业医院诊治, 使得一些真正的疾病如肠道肿瘤等被掩盖, 延误了最佳的治疗时间。

专家提醒, 预防痔疮要做到生活规律, 避免久坐久立, 增强体育运动。防止便秘, 养成良好的排便习惯。避免用力过度或久蹲不起。多吃蔬菜水果, 节制烟酒和辛辣刺激性食物。治疗后为防止复发, 便后可经常用温水坐浴, 毛巾热敷肛门促进血液循环, 局部应用痔疮栓或痔疮膏, 常做提肛运动。痔疮发作时要及时用药, 症状消失后, 适当延长用药时间, 以减少复发。

苏洁 记者 王松青

## 营养学博士最新健康理念

## 适量运动+合理膳食=健康

适量运动与合理膳食是保持人体健康的两大基石; 适量补充乳清蛋白有助于保持肌肉质的良好状态并促进脂肪的利用; 也就是说, 乳清蛋白有助于健康地减脂塑身。近日, 在由美国乳品出口协会举办的美国乳清蛋白健康论坛上, 北京大学第三医院营养生化研究室主任常翠青博士及北京医院营养科王璐主任就健康减重与免疫力提升等健康问题与读者分享了保健心得。

忙碌紧张的生活节奏和来自工作和生活的多重压力, 使很多人都处于亚健康状态, 免疫力也受到威胁。针对这一现状, 常年致力于临床营养研究的王璐主任指出: 免疫力是抵抗大多数疾病的主要武器, 乳清蛋白中含有多种活性蛋白成分, 在调节人体免疫功能方面发挥着不可忽视