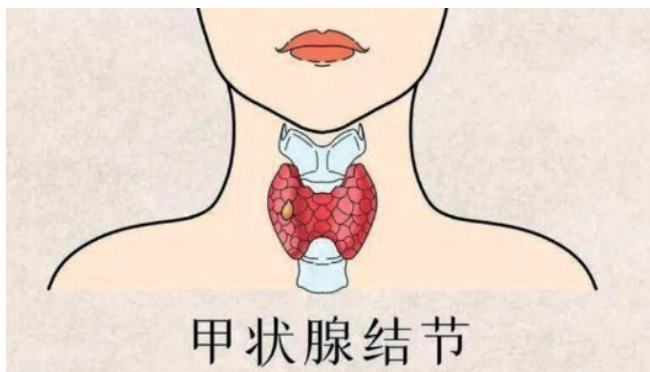


良性甲状腺结节不必手术



甲状腺是人体内分泌系统中最大的内分泌腺,它是脖子上一个蝴蝶状的腺体,包裹在气管的前面。

导致甲状腺疾病的原因如下:

1. 碘源性因素。碘是合成甲状腺激素的重要物质,缺碘可能引起甲状腺肿、甲状腺功能减退(甲减)等;而过量摄入碘,可引起碘源性甲状腺功能亢进(甲亢)。

2. 自身免疫因素。最常见的是毒性弥漫性甲状腺肿,即临床上常说的甲亢,主要由自身免疫过程和精神刺激引起。慢性淋巴细胞性甲状腺炎,又称桥本甲状腺炎,也是一种自身免疫性疾病,可引起甲状腺功能减退症。

3. 家族遗传因素。家族遗传性酶缺陷可引起甲状腺激素合成障碍,导致甲状腺肿及甲减。

4. 医源性因素。手术、放射性碘、甲亢治疗药物等,如果使用不当,可引起甲状腺功能减退;而服用甲状腺素过量,可引起药源性甲亢。

5. 其他因素。感染可引起急性甲状

腺炎,垂体肿瘤可引起垂体性甲亢,发育不良可引起甲状腺先天异常。

甲减就是甲状腺分泌的甲状腺素水平不够,从而导致一系列相关表现。甲减的症状和体征与其他一些常见疾病类似,因此常常被漏诊,如疲乏、易困倦、身体软弱无力、怕冷、记忆力减退、体重增加或难以减重、关节或肌肉疼痛、毛发或指甲变薄变脆等。

甲亢则是因为甲状腺分泌的甲状腺素水平过多导致的。甲亢症状包括体重下降、紧张、焦虑、易激惹、爱生气、心率很快、眼球突出、手颤、肌肉无力、疲乏、脱发、大便次数增加、皮肤薄而湿滑、怕热、爱出汗、月经紊乱等。

甲状腺结节是指甲状腺腺体上长出的肿物,所以甲状腺结节有的时候也叫甲状腺肿物。结节可单发或多发。产生结节的原因有很多,如甲状腺本身增生性疾病,出现了一些甲状腺上的新生物,炎症、自身免疫性疾病等,都可以诱发甲状腺结节。甲状腺结节细针穿刺活检,是目前判断其良恶性最好的方法之一。大多数恶性结节需要手术治疗,而许多良性结节不必手术,只需定期观察。所以,甲状腺穿刺活检不仅减少了不必要的甲状腺手术,而且有助于及早发现甲状腺恶性肿瘤,成为避免误诊误治的利器。

(据《人民日报》)

维生素D缺乏,你会晒太阳吗?

维生素D很重要,不仅对骨骼好,也有助于强壮肌肉,还可以降低呼吸系统疾病、免疫系统疾病的疾病程度和发作频率,以及降低癌症肿瘤的发生率、降低所有原因导致的死亡率(医学上称为全因死亡率)。人群普遍存在维生素D的缺乏,尤其是老年人好发。

为啥容易维生素D缺乏?

不充足的日晒 比如室内工作、外出时衣物遮盖或者使用遮阳伞(也叫做物理防晒)、外用防晒霜、隔着衣物或者玻璃晒太阳,以及并未在阳光充足的时间段晒太阳;

部分慢性病 吸收不良、肥胖、肝肾功能不全等;

药物 抗癫痫药物、抗逆转录病毒药物、利福平、糖皮质激素等;

高龄 因为大于70岁时,同样光照,皮肤生成的维生素D仅为青年人的30%。

这个时间段最适合晒太阳

因为我们体内仅有10%的维生素D由外源性食物提供,富含维生素D的食物有鱼肝、蛋黄、乳类、绿色蔬菜、菌类;而90%均为内源性,由紫外线照射皮肤合成,所以阳光很重要,阳光直接照在皮肤上很重要。我们知道SPF-8的防晒霜能减少皮肤产生的维生素D的92%;SPF-15的防晒霜能减少99%。

什么时间晒太阳最好呢?可以采用影子原则:当您自己的影子比您的身高长时,紫外线已经非常微弱,皮肤不能合成维生素D,因此建议的晒太阳时间是正午前后2小时,每天半小时。夏天可以适当调整时间段和日晒时长。

合理补维D 不易发生中毒

如何才能知晓自己是否缺乏维生素D?其实很简单,只要抽血进行检测,目前基本各大医院均可检测。

在不能满足日晒的情况下,我们可以选择口服补充维生素D的方式。没有胃肠吸收功能障碍的老人,首选口服补充维生素D。如果有吸收功能障碍,就需要肌肉注射维生素D,间隔时间要根据使用剂量而定。在补足维生素D时,剂量可以每天2000~5000IU,补足后每天1000IU维持量即可。

补充维生素D也存在一些不良后果,包括肾脏钙化以及泌尿系结石。维生素D是脂溶性的,有蓄积中毒的风险,但如果不是长期大量的使用,一般都不会出现中毒。可以通过检测血维生素D的水平,以及监测尿钙水平来判断。24小时的尿钙低于300mg都是安全的。

值得注意的是,本文是针对普通维生素D的补充。而活性维生素D为骨质疏松的治疗药物,常见的为骨化三醇与阿法骨化醇。服用活性维生素D并不能补充体内维生素D的缺乏,也不能同维生素D一样带来呼吸、免疫、肿瘤方面的获益。(据《北京青年报》)

瘦身减肥求健康 晚餐误区要避免

不少年轻人为了瘦身,都打起了“晚餐”的主意。营养师提示,一日三餐同等重要,晚餐吃得也不规律也会影响健康,应该避免以下误区。

误区一:晚餐不吃主食、荤菜,只吃蔬菜、水果。水果含有

丰富的维生素和碳水化合物,但营养成分比较单一,特别缺少必要的不饱和脂肪酸和蛋白质。如果长期摄入蛋白质不足,会导致低蛋白水肿。不吃主食还会使身体摄取不到足够的糖原供能,进而增加肾脏的负担。

误区二:晚上6点后不进食。人的胃一般需要4~6小时才可以完全把食物吸收、排空。



如果晚餐时段不及时进食,时间长了很容易患上胃病。因此,一天当中要分配好食物的营养结构,晚餐以清淡、富含维生素和膳食纤维的食品为主,这样不仅可以保护胃,还不会给身体带来负担。

误区三:不吃正餐专吃甜品。不少女生正餐吃得不多,但是对甜品却毫无抵抗力,觉得吃几口甜品不会给身体带来什么负担。其实,过于甜腻的东西会给肠胃消化带来一定的负担。此外,晚餐后活动很少,甜品中的糖分很难被分解,从而会转变为脂肪,更容易造成肥胖。

(据《今晚报》)