

夏季小心“热”出甲亢

夏季,甲亢这种常见的内分泌疾病又多了起来。其实,这个病早在冬春之交就已启动,只不过早期不易察觉。甲亢患者如何尽早识别,安全度过“亢奋”期?

几类人群更易被“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。

甲亢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、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。

天气炎热 甲亢症状更明显

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,但很多人其实早在冬春之交时,就已经发病了。

进入夏天后,因为天气炎热,本身就容易出汗,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。

甲亢常“伪装” 筛查要趁早

如何早期识别甲亢?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。此外,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。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,也建议去医院做相关的化验检查,排除甲亢的可能。

(据《北京青年报》)



打羽毛球能治颈椎病?

所谓“动则不衰,用则不退”,近年来“生命在于运动”的理念已深入人心。而民间常有“打羽毛球治颈椎病”的说法,运动对于骨科疾病是否有治疗效果?

适当运动对人的骨骼健康是有益处的。医生在治疗颈椎病、腰椎病等类似疾病的时候会考虑给患者开具符合其病情的“运动处方”,建议患者参加一些能够使腰背肌肉得到锻炼,让颈椎、腰椎更加稳定的运动项目来缓解症状。偶发的、轻度的、早期的症状大多可以通过适当运动来消除。

运动项目的选择也比较重要。有些运动不适合患过某类疾病的人群参与,有些运动并没有所谓的益处。以羽毛球为例,在接球过程中反

复转动头部和颈部,能够对抗不良习惯造成的颈椎病,有助于缓解症状和预防此类疾病。但若颈椎出现了椎管狭窄的问题,是否能进行羽毛球运动则要遵医嘱。

运动是越多越好吗?并非如此。羽毛球运动过量容易造成肩部、腰部、膝盖等关节的损伤。运动有利于健康,但运动要适量。每个人的身体情况、肌肉发育情况各不相同,并不存在通行的“运动处方”,需要每个人根据自己的情况选择恰当的运动方式和运动强度。

建议每周进行中等强度的运动2~4次。如果有不适症状持续时间较长,或已出现神经压迫情况的话,应尽早就医,遵医嘱进行治疗。

(据《羊城晚报》)

◎健康食谱



薏米红豆汤

薏米红豆汤,红豆+薏米1:1放到锅里直接炒10分钟,闻到香味就好了。要喝的时候,半杯豆子+10倍水,放到电饭煲里,选煮粥模式即可。

营养点评:薏米红豆汤为身体提供大量的水分,在营养方面,薏米、红豆分别作为全谷物、杂豆,相比大米,提供更多蛋白质、B族维生素(如:维生素B1、维生素B2)、矿物质(如:钾、镁)、膳食纤维等营养成分及有益健康的植物化合物。其中,对于蛋白质,大米中的含量为7.9%,薏米12.8%,红豆20.2%。人体缺乏蛋白质会引起水肿等不适。

另外,对于以“细粮”(如:大米、白面粉)为主食的人来说,搭配一些“粗粮”(如:薏米、红豆)食用,还可以发挥蛋白质互补作用,并实现主食多样化。据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每天的主食里,要有1/4~1/2的全谷物或杂豆。一日三餐里,至少应有一餐的谷类食物有全谷物或杂豆。

如果想要更好摄取薏米、红豆中的各种营养,建议不仅仅喝汤,薏米、红豆也要吃。要注意,有些人吃薏米、红豆会感觉胃肠不适,建议尽量把它们熬煮得烂一些,而且不要一次性吃太多。 (据《生命时报》)

口腔清洁到位 有两条标准

口腔清洁,有两个核心原则,第一是要把牙菌斑尽量清除干净;第二,要减少对牙齿和牙龈的磨损。在刷干净的前提之下,要减少磨损,这两个是一对矛盾,要找到平衡。我们天天刷牙,特别是一些中老年人,如果刷牙方式不当,用的力量特别大,或者刷牙的时候总刷一个位置,那这种磨损肯定就会增大。如果有牙结石、牙龈出血,就说明没有刷干净。牙菌斑一开始是软的,如果某个部位的牙菌斑长期得不到清除,过上一段时间,它就会变硬,变成牙结石。每个人牙菌斑变硬的速度不一样,一般一个月左右就会形成牙结石。如果每天都把牙菌斑都清洁干净,就不会形成牙结石。所以如果有牙结石,那么口腔清洁一定不到位的,至少在前期有过不到位的情况。口腔清洁到位的标准就是牙龈没有出血,没有牙结石。

(据《光明日报》)