

天津医科大学第二医院主任提醒甲状腺发病率逐年上升 用心维护 守好颈部“命门”

本报讯(记者庄媛)近日,“熬夜熬的是甲状腺寿命”这个话题一度冲上热搜榜首,受到大众广泛关注。天津医科大学第二医院核医学科主任、医学博士董华表示,甲状腺是人体内重要的内分泌器官之一,甲状腺激素的平衡对人体健康至关重要,甲状腺功能紊乱会导致一系列问题,日常一定要重视甲状腺健康。

甲状腺影响人体八功能

甲状腺是人体内重要的内分泌器官之一,位于喉结下方2到3厘米处,形似蝴蝶,又像两个盾甲。成人的甲状腺只有20到30克,却是最大的内分泌腺,把控着各器官、组织的正常运转,因此被称作颈部的“命门”。它分泌的甲状腺激素可以调节新陈代谢、生长发育、神经系统功能等。甲状腺不好,对心脏、神经、呼吸、消化、生殖等人体八个功能都会造成不良影响。熬夜很容易引起内分泌失调,使人体免疫功能出现紊乱,长此以往就会引发各种甲状腺问题,如甲亢、甲减等。董华表示,目前我国有逾两亿甲状腺疾病患者,且发病率呈现逐年快速上升的趋势。从胎儿、儿童到中青年以及老年,可以说生命的各个阶段均有可能受到甲状腺疾病侵扰。

诱发甲状腺疾病因素

甲状腺是甲状腺激素的生产“工厂”,人的一生都离不开甲状腺激素。甲状腺激素促进胎儿和新生儿的大脑发育,幼年期与生长激素协同促进生长发育,是维持人体基础性活动的激素。

甲状腺疾病主要包括甲亢、甲减、甲状腺自身抗体阳性及甲状腺结节等。甲亢就是甲状腺激素合成或分泌过多;甲减是甲状腺激素合成或分泌减少,或组织作用减弱;甲状腺结节指由于各种原因导致甲状腺内出现的一个或多个组织结构异常的团块。甲状腺疾病的诱因包括遗传作用、环境因素诱发、碘摄入量或碘摄入过少等。

需要提醒市民的是,天津虽然是沿海城市,但仍是碘缺乏地区。碘具有挥发性,日常会随吃随排,市民日常正常饮食即可,切勿忌碘。没有甲状腺功能异常、单纯甲状腺结节的人群,应正常饮食;甲状腺结节合并伴有甲亢的人群,需忌碘饮食;合并桥本甲状腺炎的人群,可低碘饮食;因缺碘引起的甲减人群,可适当补碘。

日常这样保护甲状腺

甲状腺疾病要早发现早治疗。随

着近些年甲状腺疾病检测的普及,很多市民在日常体检时就会检查出甲状腺疾病。其中,甲状腺结节检出率越来越高,与高分辨率的颈部超声检查越来越先进有直接关系。市民体检检出甲状腺结节后,一定要到正规医院的甲状腺专科门诊找专科大夫进一步检查和咨询,切勿随意听信偏方自行治疗。

理论上,甲状腺结节稳定期是没有症状的。市民如果出现颈部肿大疼痛、声音嘶哑、呼吸不畅、吞咽不适,要及时就医。同时,日常可以自己照照镜子,做吞咽运动自查。如果颈前锁骨窝位置有明显凸起,或用手摸有明显肿物,也要及时就医。

如果出现心慌、怕热多汗、容易饿、消瘦等,可能是甲亢的症状;如果出现易疲劳、怕冷、浮肿、记忆力减退等,可能是甲减的症状,也要及时就医,检查甲状腺功能。

另外,甲状腺功能对女性特别重要,甲状腺激素能影响卵巢的功能,因此也会影响女性的生殖功能。育龄期的女性如果有甲功异常,可能发生月经紊乱,甚至不孕;即使怀孕,也可能导致早产、流产等。因此,建议所有育龄期妇女在备孕阶段就要筛查甲功。

粪便细节透露疾病存在 留意求救信号 预防结直肠癌

本报讯(记者刘波)近年来,随着饮食习惯的改变,我国结直肠癌发病率和死亡率不断上升,每年新发病例数和死亡病例数位居世界前列。市人民医院肛肠外科副主任医师许明月提示,结直肠癌的发生、发展是一个相对缓慢的过程,我们可以在某些细节上洞察它的存在,尽早诊断和治疗。

粪便就是我们观察的细节之一。正常的粪便呈黄色或黄褐色,条状,有臭味,可以顺畅地排出,1至3天排便1次或1天排便1至3次都在正常范围。当肠道有病变,粪便就可以释放信号来提醒我们注意。

第一个信号:粪便颜色。肠道肿瘤容易出血,粪便与血液混合后颜色会改变。肿瘤位置接近肛门时,可以表现为便鲜血;肿瘤位置距离肛门较远时,粪便颜色可以呈现暗红色甚至黑色。如果出血量较少,粪便颜色并没有变化,可以用粪便潜血试验简单快速地检测出粪便中的血液。即使消化道出血量仅为2毫升/24小时,也能表现为阳性。

第二个信号:排便次数。肠道肿瘤会刺激肠道蠕动加快,排便次数增多,可达每天十余次,还可能有肛门坠胀及大便排不干净的感觉。如果肿瘤堵塞肠道,就会出现排便困难,甚至好几天才能排1次大便,严重者还会出现腹痛、腹胀、呕吐等情况。

第三个信号:粪便性状。结直肠癌患者的粪便往往会带有血液及黏液,如果大便不成形,就会形成黏液便或者脓血便,并且有特殊的腥臭味。如果肿瘤位于直肠且导致肠腔狭窄时,粪便会呈现凹槽或者被挤压成细条状、扁平状。

许明月提醒,结直肠癌早期可能没有特征性症状,随着病情发展才逐渐出现便血、粪便性状和排便习惯改变,所以建议大家常规进行便潜血试验及结肠镜筛查,尤其是有肠癌家族史的人群,更应该提高警惕。

收好秋季喂养攻略 让宝宝吃出好身体

本报讯(记者狄慧)秋天来了,宝宝的胃口也好起来了。秋天怎么吃才更营养、更健康呢?市中研附院中医儿科主任医师王津为大家讲解宝宝秋季喂养贴心攻略,让宝宝吃出健康好身体。

秋季早晚温差大、气候干燥,宝宝饮食的原则是多吃一些滋润、生津、去燥、清热解毒的食物;宝宝脾胃弱,不要轻易地额外食用保健品。秋季不要让宝宝贪吃冷饮,以避免对胃肠道功能造成伤害。秋天空气干燥,宝宝容易缺水,需要预防秋燥,可以用雪梨或柚子煮水给宝宝喝,可以润肺止咳,健脾开胃。秋季是宝宝食欲旺盛的季节,秋天的食物又特别丰富,是给宝宝调节营养的关键时期。宝宝要均衡摄入营养,适当摄入肉类等高蛋白食物、五谷杂粮等,注意荤素、粗细搭配,防止秋季便秘。

秋天天气转凉,也是感冒高发期,宝妈们平时给宝宝做食物时,可多做些富含维生素A、维生素C、维生素E的食物,以增强宝宝的免疫力,预防感冒。比如奶制品、动物的肝脏、瓜果蔬菜、坚果都是不错的选择。秋季也是宝宝腹泻高发期,要保证宝宝吃到新鲜、干净的食物,定期给宝宝玩具消毒,饭前便后洗手。

中医义诊 走进社区

8月19日是中国医师节,北辰区中医医院推出的中国医师节义诊活动在小淀镇嘉阳花园社区举行。医院组织脑病科、骨伤科、外科、皮肤科、肾病科、脾胃病科、肿瘤科、护理部等临床科室专家来到现场,为居民提供健康指导、诊疗咨询、就医问诊等义诊服务。

本报记者 高莹辉摄



公安交管部门发布提示

多区道路施工 途经减速慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,即日起本市多区多条道路施工。交管部门提示,车辆、行人途经施工路段需按交通信号指示通过,减速慢行,机动车注意避让行人和非机动车。

因电力管道施工,即日起至8月31日(每日22时至翌日5时),河西区友谊路(宾友道至前进道)西侧导行路变窄。

因排水管线施工,即日起至8月29日,南开区南开六马路(南开二纬路至南开三纬路)局部道路变窄。

因燃气管线施工,即日起至8月30日,南开区临潼路(汾水道至黄河

道段)、海洋道(红日路至咸阳路)局部道路变窄。

因排水管道施工,即日起至10月31日,红桥区南运河南路(与龙悦路交口东侧60米处)道路变窄。施工期间,青年路(芥园西道至南运河南路)禁止通行,途经车辆及行人可绕行红旗路、芥园道、南运河南路、临潼路等。

因电力管线施工,即日起至8月31日,河东区祁山路(盘山道至崂山道段)、耐火路(中国地震局第一监测中心门口)局部道路变窄。

因电缆施工,明日起至10月23日,河东区顺达路(成林道至万庆道段)、万庆道(顺达路至畅韵道段)、畅

韵道(万庆道至和韵道段)局部道路变窄。

因管网工程施工,即日起至10月19日,北辰区辰兴路与北辰道交口、辰昌路与北辰道交口西侧辅道、辰兴路(龙居道至龙泉道段)施工路段路面变窄。

因管道施工,即日起至8月30日,西青区春明路(保泽西道至楚雄西道段)部分路段道路变窄。

因供热管道施工,即日起至8月28日,静海区东安道与观清路交口进行封闭占路施工,过往车辆请绕行东方红路、地纬路、东兴道、旭华道,减速慢行、注意避让。