

别让“甲减”把生命“偷走”

本报记者 姬薇

2010年5月24日至28日,第二个“国際甲状腺知识宣传周”在中国举办。在此期间,默克雪兰诺医药公司携手中华医学会内分泌学分会、中华医学会核医学分会在全国主要城市开展了中国百城百院甲状腺健康教育活动。内分泌领域的权威专家倡议全社会关注甲状腺疾病,尤其呼吁35岁以上的女性应关注自己的甲状腺,如平常有诸多类似亚健康症状,应及时前往医院内分泌科进行甲状腺功能的检测,使甲状腺疾病能够得到及早发现和科学治疗。

“甲减”危害

作为内分泌系统的重要组成部分,甲状腺常常被称为“身体的发动机”。它通过分泌适量的甲状腺激素,影响着人体的能量代谢活动。在甲状腺疾病中,比较常见的是甲减和甲亢。甲亢的症状表现较为明显,比如眼睛突出、凝视,心跳加快,体重异常下降,脱发等;而“甲减”却因为症状的隐蔽性较高,在不知不觉中,对患者的健康造成更大的伤害。

“甲减”的全称是“甲状腺功能减退症”,甲状腺不能产生足够的甲状腺激素来满足人体的需要。不难想象,如果机体没有足够的甲状腺激素,身体其他部分和器官的能量代谢水平也会减弱,出现精力不济、昏昏欲睡、体重增加、怕冷、便秘和记忆力减退等常见的“亚健康”症状,也就不足为奇了。

事实上,甲状腺疾病是内分泌领域的第二大疾病,而“甲减”更是其中最为普遍的一种。据统计,中国有超过5000万原发性甲状腺疾病患者,其中多达4000万为原发性甲减患者。但是,由于甲状腺疾病的公众认知度较低,仅有5%的人接受了相关的正规治疗。

实际上,长期不接受针对性治疗的甲状腺疾病对身体的危害极大。以“甲减”为例,初期的“甲减”因为症状轻微,往往让患者把这种疾病和其他的疾病混淆起来,甚至由于不知道这种疾病的存在,没有进行正确的检查和治疗。

随着时间积累,“甲减”的危害会进一步增加,导致心率降低、血脂紊乱、便秘、抑郁症等更为明显的症状,甚至让机体形成器质性病变,导致更多更为严重的机体功能失调和疾病。

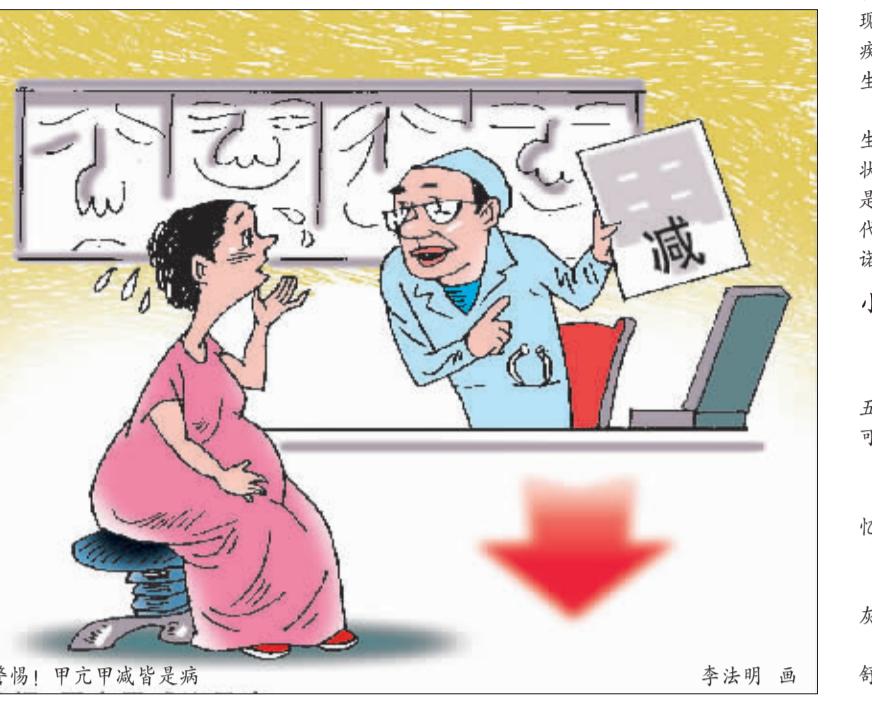
女人提防甲状腺“杀手”

对于“甲减”,女性尤其需要提升自己的关注度。在人群中,每6个女性就会有一个可能患上“甲减”。在医学意义上,“甲减”的高危人群是35岁以上的女性群体。由于“甲减”初期可能从一些轻微症状开始,让女性逐渐出现精神萎靡不振、身体机能紊乱,甚至导致育龄期女性不能正常怀孕和生育。

在此阶段,如果仍然得不到发现和治疗,“甲减”最后会导致心肌梗塞、心脏、肾脏等器官积液衰竭的风险大大增加,甚至导致老年认知方面的障碍。

更为重要的是,甲状腺疾病还是对母亲这个神圣角色的重要威胁,这是因为,甲状腺疾病对妊娠的女性及其后代的负面影响极大。对于妊娠早期的准妈妈,“甲减”会增加胎儿早产、死产、胎儿智力和生长发育障碍,以及发生胎盘早剥的危险。而在已经平安度过妊娠期,享受初为人母的喜悦之时,新妈妈在分娩后的一年内又面临着较高的患上产后甲状腺炎的风险。

因此,正确认识甲状腺疾病危害,及早发现自身甲状腺的可能问题,并及早接受规范



警惕! 甲亢甲减皆是病

李法明 画

化治疗,对于女性的全面健康维护,无疑具有至关重要的意义。

轻松应对甲状腺疾病

认识甲状腺疾病,自主进行初步的甲状腺健康诊断,丝毫不困难。在生活中,数以千万计的甲状腺疾病患者常常主观地将甲状腺疾病症状归结为外部环境的暂时原因,或轻微的亚健康状态。这种忽视往往让他们不知道主动寻找有效的甲状腺健康

自测方法,从而错过了治疗的最佳时机。

其实,我们可以通过一份简单的“甲状腺功能减退症自查表”,发现甲状腺功能可能存在的问题。这份自查表只有如“我感到乏力,常常犯困,体力和精力都很不足”,“我的体重增加”等10个非常容易的问题,通过回答“是”或“否”进行甲状腺健康自查。如果有5个或5个以上的问题答案为“是”,测试者就应当到医院的内分泌科接受简便易行的针对性诊疗。

芒种,饮食宜“清补”

曾子孟

6月6日是二十四节气中的第九个节气——芒种,“芒”是指一些有芒作物,如大麦、小麦开始成熟,“种”就是种子的意思,就暗示着此时最适合播种有芒的谷类作物,如晚谷、黍、稷等。芒种时节,天气炎热,已进入典型的夏季,此时也成为种植农作物时机的分界点,而过了这一节气,农作物的成活率就会越来越低,谚语里“芒种忙忙种”说的就是这个意思。

对于芒种时节的饮食调养,历代养生家都认为“清补”是最佳的选择。那么,到底何为“清补”呢?怎样“清补”对人体才会更有益呢?

这里的“清补”就是选用具有一定祛暑生津功效的食料来补充人体的消耗。这个时候最应该吃些祛暑益气、生津止渴的食物,如乌梅、山楂、柠檬、葡萄、草莓、番茄、菠萝、芒果、猕猴桃之类,因其酸味能敛汗、止泻、祛湿,适度进补,还能预防流汗过多而耗气伤阴。

说到这里,恐怕不少人会把“清补”和“清淡”、“清与素”联系在一起,其实,“清补”并不意味着单吃素菜、水果之类,也不是追求饮食的绝对清与素。事实上,“清补”重在强调补养,只不过在补养的同时兼具解热消暑的功能,这样才能应付酷热的气候。下面几种荤食和补品,具有“清补”的作用,您不妨参考一下。

1. 鸭肉。炎炎夏日,在保持荤素合理搭配

的基础上,夏季食用肉类的首选非鸭肉莫属。鸭肉最大的特点就是不温不热,清热去火,根据中医“热者寒之”的原则,在容易上火的季节食用,滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用极强,凡是体内有湿热、虚火过重的人都适合吃鸭肉。

2. 西洋参。酷暑盛夏,多汗会消耗人体阴津,伤阴则易生虚火,出现疲乏、倦怠、心烦意乱、舌红尿赤等症状,而西洋参性凉而补,能降火、生津液、除烦倦。每次取1~2克,用开水冲泡代茶饮,非常方便。

3. 泥鳅。经过一个春天的生长,在这个时节,泥鳅肉质达到了最为肥美的时刻。因其是高蛋白、低脂肪的优良食品,故被称为“水中人参”。中医理论也认为,泥鳅有补中益气、解毒保肝、解渴醒酒、养颜等功能,同时,老年人常吃泥鳅还有助于抵抗衰老,强身健体。

4. 鱼。这个时节正是大黄花鱼、小黄花鱼、鮰鱼、鲅鱼及三文鱼和多宝鱼的产卵期,因此,此时最适宜吃这几种鱼。

(摘自中国工人出版社《黄帝内经二十四节气养生法》)

养生茶座



《2010年中国控制吸烟报告》发布

本报讯 (记者姬薇)今年5月31日是世界卫生组织发起的第23个世界无烟日,其主题是“性别与烟草——抵制针对女性的市场营销”。5月28日,《2010年中国控制吸烟报告》在京正式发布。

“性别与烟草——抵制针对女性的市场营销”是今年世界无烟日的主题,同时也是《2010年中国控制吸烟报告》的主题。该报告指出,女性吸烟,危害甚于男性,我国目前男性吸烟率已高达66%,位列世界前茅,提高空间已非常有限。烟草公司为拓展市场,开始瞄准吸烟率还处于低水平的女性,针对女性广泛展开烟草营销。他们将吸烟与女性要求独立、时尚等愿望相联系,误导女性“吸烟能

够减肥”,使用“淡味”、水果口味、薄荷口味的女士烟,冠名赞助活动、影视剧中的女性吸烟镜头等策略诱惑女性吸烟。《报告》指出,如不立即采取综合措施,女性吸烟率将会快速上升。《报告》也呼吁全社会都来关注女性吸烟和被动吸烟的问题,按照世界卫生组织《烟草控制框架公约》的要求,立即采取综合措施,遏制烟草在女性中的流行。

在发布会上,世界卫生组织还为中国控制吸烟协会常务副会长许桂华和新探健康发展研究中心常务副主任吴宜群颁发了2010年度世界卫生组织控烟贡献奖,表彰她们多年来在推动无烟医院创建、揭露烟草企业的欺骗行为等重要活动中的突出贡献。

要在这些场所吸烟。

据超软健康咨询中心近期在昆明市开展的三项有关女性吸烟问题的研究发现,昆明市城市女性中吸烟者数量已有上升,尤其集中在受教育程度较高、消费水平较高,或供职于一些特殊行业的女性;女性吸烟者开始吸烟的时间多为2005年以后;女性吸烟者的低龄化较男性吸烟的低龄化更为突出;女性吸烟者更多选择日益扩大宣传的女性烟,说明了烟草广告和促销对女性吸烟的影响;较男性而言,女性吸烟者对烟草危害的认识更显不足;女性很少使用目前的戒烟服务。

解放军总医院输血科主任汪德清教授介绍说,与发达国家相比,我国的医学实验室认可走在了世界前列。截至目前,中国已经与50多个国家和地区的官方权威认可机构签署了互认协议。国家认可委在我国已认可医学实验室59家。解放军总医院输血科的认可内容涵盖了输血医学中两大领域(血站和血库)的主要检验项目,该科成为输血领域中通过ISO15189认可的第一家。这个科率先建立了与国际接轨的检验程序和质量保证体系,对临床输血安全工作起到了有益补充作用。(罗国金 王佳斌)

“中国多发性硬化诊疗培训项目”签署

本报讯 26日是第二个世界多发性硬化日,近日,卫生部医政司与默克雪兰诺《中国多发性硬化诊疗培训项目》合作协议在京签署。

“中国多发性硬化诊疗培训项目”由在多发性硬化治疗领域全球领先的默克雪兰诺公司倡议并独家出资开展。项目从2010年5月至2013年4月为期三年,主要内容包括在全国建立八个“多发性硬化诊疗培训基地”,制定《多发性硬化诊疗管理规范》并开展相关培训、设立多学科发展论坛和门诊、开展患者和公众教育、向使用利比治疗多发性硬化的患者免费赠送药物注射器。(笑阳)

医疗常识不能娱乐化

雷振岳

学大加否定,显然是一种妄自菲薄、无知无畏。这种医疗话语权的混乱和出版混乱,必将给群众健康带来巨大威胁,对医学现代化造成冲击。

医疗传播手段可以娱乐化,而医疗观点和常识却不能娱乐化。因此,这就需要政府部门的及时作为和科学管理。

对于那些明显对传统观点构成威胁的另类观点,要组织专家进行反驳,廓清是非,避免迷惑。

其次,对卫视节目和出版业要进行必要的行业门槛规范。这些医疗传媒仅仅考虑经济效益是不行的,更要考虑社会效益和公共卫生效应。不能大注重“另类效应”、“眼球效应”而淡忘了起码的资格审查。大家共同努力,维护健康、有序的“中医养生热”。

健康杂谈

在航海过程中,他一直在内心深处鼓励自己,相信自己一定能够成功。

林德曼博士的自我鼓励方法,是一种积极的心理暗示。它对人的情绪和生理状态能产生良好的影响,调动人的内在潜能,发挥最大的能力。而消极的心理暗示则对人的情绪、智力和生理状态都产生不良的影响。

给大脑正面的刺激——即“积极的心理暗示”,大脑就会活络起来,它是庞大天然,对我们来说,一脚踢开,小事一桩。工作、学习与生活中

说,在人生的长河中,充分发挥积极的心理暗示的威力,让我们的生活更成功更幸福。

给自己一个微笑。当你绽开笑脸时,实际上已经在给自己一个暗示:我很快乐。微笑将驱走你的焦虑和烦闷,带来轻松、愉快和自信。

设计一个鼓励自己的常用语。如“天生我才必有用”、“有志者事竟成”、“我要快乐地生活和奋斗”等。习惯用语能塑造人的性格,这些经常使用的口头语反复反复地暗示着自己,对人的心理产生着影响。一个豁达、乐观的口头语能让自己在很沮丧时一下释然。

以理想中“我”的眼睛看生活。路上有块砖头,在小虫爬来,它是庞大天然,对我们来说,一脚踢开,小事一桩。工作、学习与生活中

的许多麻烦,如果站高一点、换个角度看,也是类似的感觉。

用日记肯定自己。人在内心深处都需要喝彩,但并不是每天都有人为你喝彩,那么,就让我们在每天结束时用日记对一天的成功做

得自己的运气更趋恶化。

因此,在人生的长河中,充分发挥积极的心理暗示的威力,让我们的生活更成功更幸福。

给自己一个微笑。当你绽开笑脸时,实际上已经在给自己一个暗示:我很快乐。微笑将驱走你的焦虑和烦闷,带来轻松、愉快和自信。

设计一个鼓励自己的常用语。如“天生我才必有用”、“有志者事竟成”、“我要快乐地生活和奋斗”等。习惯用语能塑造人的性格,这些经常使用的口头语反复反复地暗示着自己,对人的心理产生着影响。一个豁达、乐观的口头语能让自己在很沮丧时一下释然。

以理想中“我”的眼睛看生活。路上有块砖头,在小虫爬来,它是庞大天然,对我们来说,一脚踢开,小事一桩。工作、学习与生活中

的许多麻烦,如果站高一点、换个角度看,也是类似的感觉。

用日记肯定自己。人在内心深处都需要喝彩,但并不是每天都有人为你喝彩,那么,就让我们在每天结束时用日记对一天的成功做

积极的心理暗示让人生更幸福

说,在航海过程中,他一直在内心深处鼓励自己,相信自己一定能够成功。

林德曼博士的自我鼓励方法,是一种积极的心理暗示。它对人的情绪和生理状态能产生良好的影响,调动人的内在潜能,发挥最大的能力。而消极的心理暗示则对人的情绪、智力和生理状态都产生不良的影响。

给大脑正面的刺激——即“积极的心理暗示”,大脑就会活络起来,它是庞大天然,对我们来说,一脚踢开,小事一桩。工作、学习与生活中

的许多麻烦,如果站高一点、换个角度看,也是类似的感觉。

用日记肯定自己。人在内心深处都需要喝彩,但并不是每天都有人为你喝彩,那么,就让我们在每天结束时用日记对一天的成功做

得自己的运气更趋恶化。

因此,在人生的长河中,充分发挥积极的心理暗示的威力,让我们的生活更成功更幸福。

给自己一个微笑。当你绽开笑脸时,实际上已经在给自己一个暗示:我很快乐。微笑将驱走你的焦虑和烦闷,带来轻松、愉快和自信。

设计一个鼓励自己的常用语。如“天生我才必有用”、“有志者事竟成”、“我要快乐地生活和奋斗”等。习惯用语能塑造人的性格,这些经常使用的口头语反复反复地暗示着自己,对人的心理产生着影响。一个豁达、乐观的口头语能让自己在很沮丧时一下释然。

以理想中“我”的眼睛看生活。路上有块砖头,在小虫爬来,它是庞大天然,对我们来说,一脚踢开,小事一桩。工作、学习与生活中

的许多麻烦,如果站高一点、换个角度看,也是类似的感觉。

用日记肯定自己。人在内心深处都需要喝彩,但并不是每天都有人为你喝彩,那么,就让我们在每天结束时用日记对一天的成功做

得自己的运气更趋恶化。

因此,在人生的长河中,充分发挥积极的心理暗示的威力,让我们的生活更成功更幸福。

给自己一个微笑。当你绽开笑脸时,实际上已经在给自己一个暗示:我很快乐。微笑将驱走你的焦虑和烦闷,带来轻松、愉快和自信。

设计一个鼓励自己的常用语。如“天生我才必有用”、“有志者事竟成”、“我要快乐地生活和奋斗”等。习惯用语能塑造人的性格,这些经常使用的口头语反复反复地暗示着自己,对人的心理产生着影响。一个豁达、乐观的口头语能让自己在很沮丧时一下释然。

以理想中“我”的眼睛看生活。路上有块砖头,在小虫爬来,它是庞大天然,对我们来说,一脚踢开,小事一桩。工作、学习与生活中

的许多麻烦,如果站高一点、换个角度看,也是类似的感觉。

用日记肯定自己。人在内心深处都需要喝彩,但并不是每天都有人为你喝彩,那么,就让我们在每天结束时用日记对一天的成功做

得自己的运气更趋恶化。

因此,在人生的长河中,充分发挥积极的心理暗示的威力,让我们的生活更成功更幸福。

给自己一个微笑。当你绽开笑脸时,实际上已经在给自己一个暗示:我很快乐。微笑将驱走你的焦虑和烦闷,带来轻松、愉快和自信。

设计一个鼓励自己的常用语。如“天生我才必有用”、“有志者事竟成”、“我要快乐地生活和奋斗”等。习惯用语能塑造人的性格,这些经常使用的口头语反复反复地暗示着自己,对人的心理产生着影响。一个豁达、乐观的口头语能让自己在很沮丧时一下释然。

以理想中“我”的眼睛看生活。路上有块砖头,在小虫爬来,它是庞大天然,对我们来说,一脚踢开,小事一桩。工作、学习与生活中

的许多麻烦,如果站高一点、换个角度看,也是类似的感觉。

用日记肯定自己。人在内心深处都需要喝彩,但并不是每天都有人为你喝彩,那么,就让我们在每天结束时用日记对一天的成功做

得自己的运气更趋恶化。

因此,在人生的长河中,充分发挥积极的心理暗示的威力,让我们的生活更成功更幸福。

给自己一个微笑。当你绽开笑脸时,实际上已经在给自己一个暗示:我很快乐。微笑将驱走你的焦虑和烦闷,带来轻松、愉快和