

# 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“国际甲状腺知识宣传周”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、中华医学会核学会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、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”,指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。

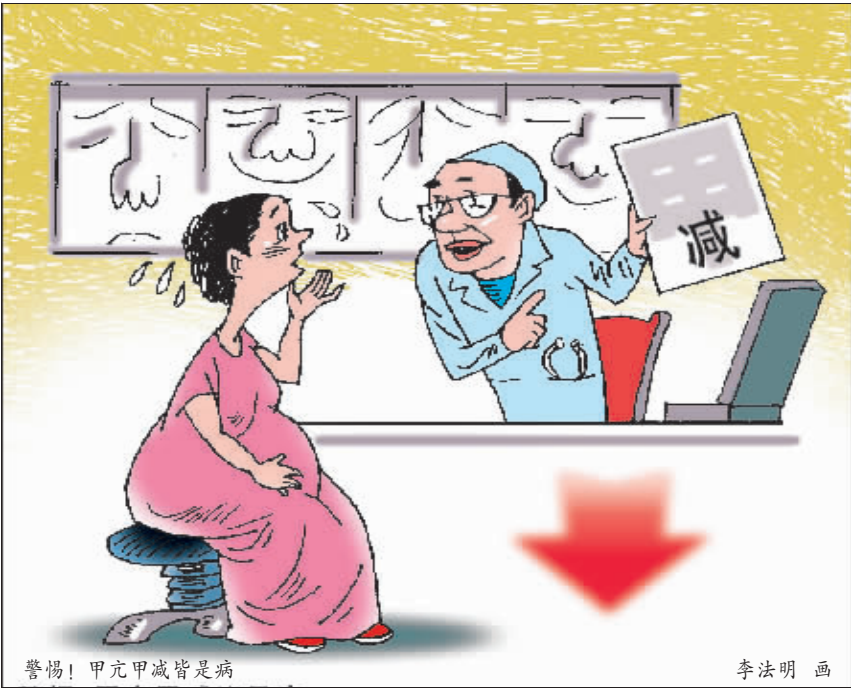
## 女人提防甲状腺“杀手”

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,并及时接受规范



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,丝毫也不困难。在生活中,数以千万计的甲状腺疾病患者常常主动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量表”,发现甲状腺功能可能存在的问题。这份自量表只有如“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,就是说,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,农谚里“芒种忙忙种”说的就是这个意思。

对于芒种节气的饮食调养,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”重在强调调补养,只不过在调养的同时兼具解热消暑的功用,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.鸡肉。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鸡肉莫属。鸡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鸡肉。

2.西洋参。酷暑盛夏,多汗会损耗人体阴津,阴阴则易生虚火,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。每次取上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、鲈鱼、鲢鱼及三文鱼和多宝鱼的产卵期,因此,此时最宜吃这几种鱼。

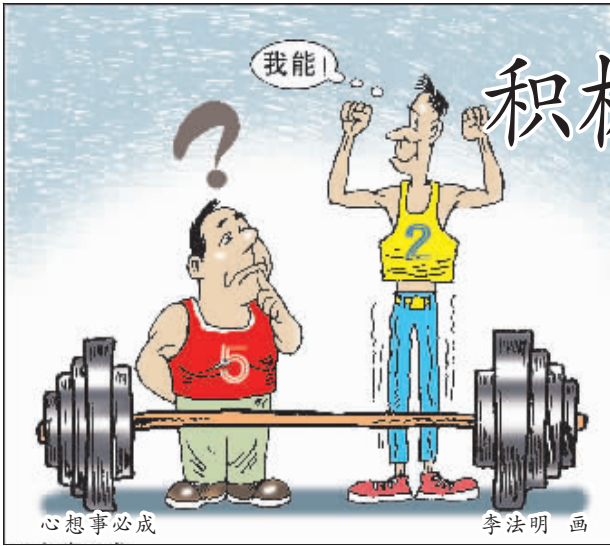
(摘自中国工人出版社《黄帝内经二十四节气养生法》)

## 养生茶座

1.鸡肉。炎炎夏日,在保持荤素合理搭配

近一段时间,社会上养生怪论迭出:手纹能诊病、面相能诊病、痞子能诊病,这些看似人人都能掌握的方法,让每个观众心动不已。大蒜可不可以多吃?(不生病的智慧)认为,大蒜能治很多医院治不了的病;(这样吃最健康)认为大蒜是情性食物,会使我们经常生病。

究竟应该听谁的?在今年的畅销书排行榜上,某“专家”所著的一本书遥遥领先。作者介绍了大量食疗偏方,声称可以治愈疑难杂症。结果,很多高血压、糖尿病、癌症等患者不再相信药物,纷纷找这名“专家”开食疗方。据报道,其挂号费高达数千元,而且一号难求。



1900年以前,德国有一百多名勇士先后独自一人做了“驾驶单座折叠式小船横渡大西洋”的冒险,结果惨遭失败,葬身大西洋。然而,有一个人却创造了奇迹,他就是当时德国的一名精神科医生林德曼博士。

他事后回忆冒险过程,得出结论说,在大洋上孤身搏斗,最可怕的不是体力不支和风浪的袭击,而是自身产生的惶恐和绝望,他

这些说法,既是怪论也就是“怪论”。如果非要说自己的观点正确的话,光有否定的勇气是不够的,还要有实事求是的科学态度,严谨翔实、充分真实的实验数据,以及让人信服的整体性的治疗效果。凭借几个粗浅的治疗个案的成功,就对流传数百年甚至数千年的传统医学和营养

学大加否定,显然是一种妄自尊大、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,这就需要政府职能部门及时的及时作为和科学管理。

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,产生连自己也意想不到的力量。成功人士,大多都是不时地给自己良好的心理暗示——我的运气绝对是好的,我很幸福,我一定会成功的。自以为是运气不好的人,往往因为这种定位给自己带来负面的影响,即自以为“运气不好”的心态本身,



## 工作场所女性二手烟暴露严重

本报讯5月26日,在北京妇产医院宣教中心,由民间公益性研究机构“新探健康发展研究中心”与北京妇幼保健院共同组织召开了一场“拒绝烟草,女性的权益和责任”现场研讨会。新探中心吴宜群副主任报告了最近的调查结果。

新探中心于2010年5月在搜狐健康频道开展了网络调查,共有4788位女性参加了此次调查。调查结果显示:女性二手烟

## 《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,针对女性广泛开展烟草营销。他们将吸烟与女性要求独立、时尚等愿望相联系,诱导女性“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。

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。

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,更要考虑社会效应和公共效应。不能太注重“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

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,更要考虑社会效应和公共效应。不能太注重“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”。

一小结,充分肯定,为自己喝彩,这“叫好”之声能使疲惫的心灵鼓起奋争的激情。将积极情绪与某种行为建立起联系。有的人说:“我摆摆鼻子好运气就来了!”也有人说:“我一躺下就感觉身心舒畅。”、“我一走路就觉得浑身充满了活力。”这实际上是把一些事情跟自己的心情建立了一种固定的联系,每当做这些事时,就有了乐观的心态。

这种心理暗示的方法,我们不妨借用到生活中来。比如相信考前上个洗手间就一定考出好成绩,相信每天晨练就一定身体健康精神饱满,相信每天晚上睡前看几页书就能增长智慧。经过经常性联系,每次上洗手间、每次晨练、每晚看几页书时就产生了信心,好心情不期而至,而且确实能收到好的效果。(章睿齐)

## 职业健康

卫生部新闻宣传中心协办

对于怀疑自己可能具有“甲减”症状,或已经确认为各类甲状腺疾病的患者,也完全不需要紧张。患者只需要告诉内分泌科医生,希望进行一次促甲状腺素的化验检查,就能够获得科学的甲状腺功能的诊断,并在医生指导下进行进一步的深入诊疗。

事实上,我们身边曾经有许多响亮的名字,曾经也经历过甲状腺疾病的考验。美国前总统老布什和他的太太都曾是甲亢患者,美国脱口秀节目著名主持人奥普拉曾经患有“甲减”。然而,他们都在早发现、早治疗的过程中,成功战胜了甲状腺疾病,享受着甚至比患病之前更为精彩的生活与成就。

甲状腺虽小,却关乎我们每天的日常生活,关乎我们的长期健康。让我们关注甲状腺,别让“甲减”“偷”去你的生命。这不仅是对自身健康的承诺,更是对我们的下一代,对我们身边所有亲人和朋友的一种承诺。

## 小贴士:

甲状腺功能减退症自量表  
(如果你在下面问题的回答中,有五项或五项以上为“是”,请把你的症状告诉医生,有可能你正患有甲状腺功能减退症。)

我感到乏力,常常犯困,体力和精力都很不足  
我的大脑思维迟钝,注意力很难集中,记忆力下降,我的行动和反应变慢了  
我的体重增加了  
我的皮肤变得干燥,我的指甲变得很脆、灰白、易折断

我常常会觉得冷(即使其他人都觉得很舒服的时候也是如此)

我有许多负面的想法,感到情绪低落抑郁  
我的肠道功能和代谢水平,好像也都运转慢了,有时候还会便秘

我感到肌肉和骨骼僵硬疼痛,我的手感到麻木  
我的血压增高或心跳变慢了  
我的胆固醇水平增高

## 热点关注

对于怀疑自己可能具有“甲减”症状,或已经确认为各类甲状腺疾病的患者,也完全不需要紧张。患者只需要告诉内分泌科医生,希望进行一次促甲状腺素的化验检查,就能够获得科学的甲状腺功能的诊断,并在医生指导下进行进一步的深入诊疗。

事实上,我们身边曾经有许多响亮的名字,曾经也经历过甲状腺疾病的考验。美国前总统老布什和他的太太都曾是甲亢患者,美国脱口秀节目著名主持人奥普拉曾经患有“甲减”。然而,他们都在早发现、早治疗的过程中,成功战胜了甲状腺疾病,享受着甚至比患病之前更为精彩的生活与成就。

甲状腺虽小,却关乎我们每天的日常生活,关乎我们的长期健康。让我们关注甲状腺,别让“甲减”“偷”去你的生命。这不仅是对自身健康的承诺,更是对我们的下一代,对我们身边所有亲人和朋友的一种承诺。

小贴士:  
甲状腺功能减退症自量表  
(如果你在下面问题的回答中,有五项或五项以上为“是”,请把你的症状告诉医生,有可能你正患有甲状腺功能减退症。)

我感到乏力,常常犯困,体力和精力都很不足  
我的大脑思维迟钝,注意力很难集中,记忆力下降,我的行动和反应变慢了  
我的体重增加了  
我的皮肤变得干燥,我的指甲变得很脆、灰白、易折断  
我常常会觉得冷(即使其他人都觉得很舒服的时候也是如此)

我有许多负面的想法,感到情绪低落抑郁  
我的肠道功能和代谢水平,好像也都运转慢了,有时候还会便秘

我感到肌肉和骨骼僵硬疼痛,我的手感到麻木  
我的血压增高或心跳变慢了  
我的胆固醇水平增高

对于怀疑自己可能具有“甲减”症状,或已经确认为各类甲状腺疾病的患者,也完全不需要紧张。患者只需要告诉内分泌科医生,希望进行一次促甲状腺素的化验检查,就能够获得科学的甲状腺功能的诊断,并在医生指导下进行进一步的深入诊疗。

事实上,我们身边曾经有许多响亮的名字,曾经也经历过甲状腺疾病的考验。美国前总统老布什和他的太太都曾是甲亢患者,美国脱口秀节目著名主持人奥普拉曾经患有“甲减”。然而,他们都在早发现、早治疗的过程中,成功战胜了甲状腺疾病,享受着甚至比患病之前更为精彩的生活与成就。

甲状腺虽小,却关乎我们每天的日常生活,关乎我们的长期健康。让我们关注甲状腺,别让“甲减”“偷”去你的生命。这不仅是对自身健康的承诺,更是对我们的下一代,对我们身边所有亲人和朋友的一种承诺。

小贴士:  
甲状腺功能减退症自量表  
(如果你在下面问题的回答中,有五项或五项以上为“是”,请把你的症状告诉医生,有可能你正患有甲状腺功能减退症。)

我感到乏力,常常犯困,体力和精力都很不足  
我的大脑思维迟钝,注意力很难集中,记忆力下降,我的行动和反应变慢了  
我的体重增加了  
我的皮肤变得干燥,我的指甲变得很脆、灰白、易折断  
我常常会觉得冷(即使其他人都觉得很舒服的时候也是如此)

我有许多负面的想法,感到情绪低落抑郁  
我的肠道功能和代谢水平,好像也都运转慢了,有时候还会便秘

对于怀疑自己可能具有“甲减”症状,或已经确认为各类甲状腺疾病的患者,也完全不需要紧张。患者只需要告诉内分泌科医生,希望进行一次促甲状腺素的化验检查,就能够获得科学的甲状腺功能的诊断,并在医生指导下进行进一步的深入诊疗。

事实上,我们身边曾经有许多响亮的名字,曾经也经历过甲状腺疾病的考验。美国前总统老布什和他的太太都曾是甲亢患者,美国脱口秀节目著名主持人奥普拉曾经患有“甲减”。然而,他们都在早发现、早治疗的过程中,成功战胜了甲状腺疾病,享受着甚至比患病之前更为精彩的生活与成就。

甲状腺虽小,却关乎我们每天的日常生活,关乎我们的长期健康。让我们关注甲状腺,别让“甲减”“偷”去你的生命。这不仅是对自身健康的承诺,更是对我们的下一代,对我们身边所有亲人和朋友的一种承诺。

小贴士:  
甲状腺功能减退症自量表  
(如果你在下面问题的回答中,有五项或五项以上为“是”,请把你的症状告诉医生,有可能你正患有甲状腺功能减退症。)

我感到乏力,常常犯困,体力和精力都很不足  
我的大脑思维迟钝,注意力很难集中,记忆力下降,我的行动和反应变慢了  
我的体重增加了  
我的皮肤变得干燥,我的指甲变得很脆、灰白、易折断

我常常会觉得冷(即使其他人都觉得很舒服的时候也是如此)

我有许多负面的想法,感到情绪低落抑郁  
我的肠道功能和代谢水平,好像也都运转慢了,有时候还会便秘

我感到肌肉和骨骼僵硬疼痛,我的手感到麻木  
我的血压增高或心跳变慢了  
我的胆固醇水平增高

对于怀疑自己可能具有“甲减”症状,或已经确认为各类甲状腺疾病的患者,也完全不需要紧张。患者只需要告诉内分泌科医生,希望进行一次促甲状腺素的化验检查,就能够获得科学的甲状腺功能的诊断,并在医生指导下进行进一步的深入诊疗。

事实上,我们身边曾经有许多响亮的名字,曾经也经历过甲状腺疾病的考验。美国前总统老布什和他的太太都曾是甲亢患者,美国脱口秀节目著名主持人奥普拉曾经患有“甲减”。然而,他们都在早发现、早治疗的过程中,成功战胜了甲状腺疾病,享受着甚至比患病之前更为精彩的生活与成就。

甲状腺虽小,却关乎我们每天的日常生活,关乎我们的长期健康。让我们关注甲状腺,别让“甲减”“偷”去你的生命。这不仅是对自身健康的承诺,更是对我们的下一代,对我们身边所有亲人和朋友的一种承诺。

小贴士:  
甲状腺功能减退症自量表  
(如果你在下面问题的回答中,有五项或五项以上为“是”,请把你的症状告诉医生,有可能你正患有甲状腺功能减退症。)

我感到乏力,常常犯困,体力和精力都很不足  
我的大脑思维迟钝,注意力很难集中,记忆力下降,我的行动和反应变慢了  
我的体重增加了  
我的皮肤变得干燥,我的指甲变得很脆、灰白、易折断

我常常会觉得冷(即使其他人都觉得很舒服的时候也是如此)

我有许多负面的想法,感到情绪低落抑郁  
我的肠道功能和代谢水平,好像也都运转慢了,有时候还会便秘

我感到肌肉和骨骼僵硬疼痛,我的手感到麻木  
我的血压增高或心跳变慢了  
我的胆固醇水平增高

对于怀疑自己可能具有“甲减”症状,或已经确认为各类甲状腺疾病的患者,也完全不需要紧张。患者只需要告诉内分泌科医生,希望进行一次促甲状腺素的化验检查,就能够获得科学的甲状腺功能的诊断,并在医生指导下进行进一步的深入诊疗。

事实上,我们身边曾经有许多响亮的名字,曾经也经历过甲状腺疾病的考验。美国前总统老布什和他的太太都曾是甲亢患者,美国脱口秀节目著名主持人奥普拉曾经患有“甲减”。然而,他们都在早发现、早治疗的过程中,成功战胜了甲状腺疾病,享受着甚至比患病之前更为精彩的生活与成就。

甲状腺虽小,却关乎我们每天的日常生活,关乎我们的长期健康。让我们关注甲状腺,别让“甲减”“偷”去你的生命。这不仅是对自身健康的承诺,更是对我们的下一代,对我们身边所有亲人和朋友的一种承诺。

小贴士:  
甲状腺功能减退症自量表  
(如果你在下面问题的回答中,有五项或五项以上为“是”,请把你的症状告诉医生,有可能你正患有甲状腺功能减退症。)

我感到乏力,常常犯困,体力和精力都很不足  
我的大脑思维迟钝,注意力很难集中,记忆力下降,我的行动和反应变慢了  
我的体重增加了  
我的皮肤变得干燥,我的指甲变得很脆、灰白、易折断  
我常常会觉得冷(即使其他人都觉得很舒服的时候也是如此)

我有许多负面的想法,感到情绪低落抑郁  
我的肠道功能和代谢水平,好像也都运转慢了,有时候还会便秘