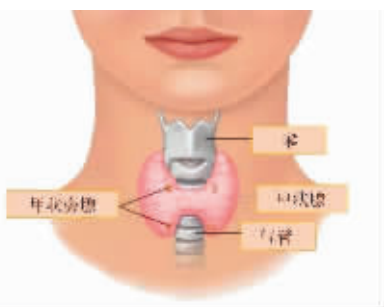


特别关注

腹胀? 结石? 骨折? 病根儿或藏脖子里

我们的脖子里,藏着这样一个器官。它一“作妖”,可以使人的身体出现各种风马牛不相及的症状。有的患者出现结石,有的骨头疼痛甚至骨折,有的肠胃不适、腹胀恶心……但无论之前这些患者是看泌尿科、骨科还是消化科,最终都在甲状腺专科门诊“会合”了。



症状风马牛不相及 都是它惹的祸

刘大爷经常反复发作肾脏结石;王阿姨时不时周身骨痛,莫名其妙地多次骨折;李大姐有腹胀、便秘、恶心、食欲不振等消化系统症状……这些病人在被安排来甲状腺专科门诊看病前,都是经多方诊疗才发现,原来罪魁祸首在脖子上——甲状腺功能异常导致出现这些身体问题。

检查这些项目

可揪出“真凶”

甲状腺可发生于任何年龄段,但常见于成年人,发病高峰为30至50岁,且绝经女性多于男性。可见甲状腺疾病有“重女轻男”的倾向。

我们可以去医院进行抽血化验检查,血生化检查单上有一个血钙的数值,如果发现血钙高了,一定要做进一步检查。绝大部分都可能是甲状腺出了问题,进一步检查甲状腺激素水平便可基本确认;同时,查维生素D水平,以排除维生素D缺乏所致甲状腺机能亢进;再一个就是影像学检查:通过颈部超声、颈部强化CT、99mTcMIBI甲状腺显像等,观察甲状腺代谢是否旺盛。

此外,新生儿罹患手足搐搦,也别忘了要追查其母有无甲旁亢。甲旁亢

发生骨折,还可能在肾小管肾盏或输尿管内形成大小不等的结石。不少患者就是因为肾结石而被意外发现患有甲状腺疾病。

不同类型患者

“菜谱”不一样

对于甲状腺功能亢进的患者,属于原发性的,一经诊断明确,手术治疗是唯一可以根治的方法;对于继发性的,如果引起继发性甲状腺机能亢进的原因可以消除,则甲状腺功能亢进多是可消退的。这类患者在日常饮食中要避免高钙饮食,比如虾皮、豆制品等。

如果是甲状腺功能减退的患者,则需要高钙低磷饮食。要注意的是,通常含钙高的食物含磷也比较多,比如含钙高的豆制品和奶制品含磷也是比较高的。此外,含磷比较高的食物还有巧克力、坚果、动物内脏等。这些患者可以吃一些含磷比较低的食物,主要包括丝瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜等,还有西红柿、芹菜、菠菜、油菜,这些蔬菜也可以适当多吃。 据《北京青年报》

健康饮食

超加工食品 让人越来越没劲



研究证实,肌肉力量是老年人致残风险的重要预测因子,握力强、肌肉壮,心脏更健康。握力差除了缺少锻炼外,还与超加工食品摄入太多密切相关。

什么是超加工食品?以草莓为例,新鲜的草莓属于天然食品,被做成草莓果酱后属于加工食品,做成草莓味的饼干属于超加工食品。超加工食品一般会加入防腐剂、甜味剂、调味剂、色素和保鲜剂等。吃太多超加工食品会减少果蔬等天然食物的摄入,由此导致膳食质量下降,不但会握力下降,还会增加肥胖、糖尿病、心脑血管病等多种疾病,甚至死亡风险。 □于俊民

家庭保健

莲子饮补五脏不足



莲子古名藕实,味甘、涩,性平,入脾、肾、心经。中医认为,莲子既能补脾、涩肠、止泻,又能交通水火、沟通心肾,达到养心安神、益肾固精的功效,善补五脏不足,使气血畅而不腐,临床常用来健脾养肾,治疗心悸心烦、头昏失眠、遗精、尿频等不适。

这里给大家推荐一款莲子食疗方——清心莲子饮,具体做法:白莲子50克、银耳50克、山药15克、白糖适量。白莲子洗净,山药切薄片,与发好的银耳放入砂锅,加足水大火烧开,小火煨一夜,次日早晨加白糖,再烧10分钟即可,可补益五脏。 据《生命时报》

预防再次心梗 管理好胆固醇

患者第一次发生心梗后1年内再次发生心梗、卒中或心血管疾病死亡的平均风险为20%。低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)升高是导致心梗复发的最重要危险因素。因此,心梗患者应遵照医生建议,将低密度脂蛋白胆固醇等相关指标严格控制合理水平。

超高危人群应更加严格管理胆固醇水平,其低密度脂蛋白胆固醇目标值应降至1.4mmol/L以下,且应比用降脂药前的水平至少降低50%。由于血脂检查化验单上的正常值参考范围是针对普通人,心梗患者不能仅凭化验单显示正常就放松对低密度脂蛋白胆固醇的管理,一定要在医生指导下做到低密度脂蛋白胆固醇双达标,以预防再次心梗。 □马长生

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。 投稿邮箱:59180151@qq.com。

用药提示

服完胃溃疡药 先躺10分钟



很多人服用胃溃疡药物后,会坐着休息或走动,有时还会喝点水,这些做法都不利于药物发挥作用。因为长时间站立,药物与溃疡面接触的时间比较短,药效不能得到充分发挥。大量饮水会使胃黏膜表面附着的颗粒被稀释,屏障作用被破坏,从而减弱药性。服药后应闭眼静卧10分钟左右,尽量不要玩手机、与别人说话,延长药物作用时间,有利于提高药效。 □王瑞玲

养生之道

统摄一身之阳 想长寿养好背

中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳,养好背可为身体扶正固本。那么,该如何养好背?

■背宜常暖。老人在日常生活中要注意背部保暖,避免背部受寒诱发病症。现代中医研究证实,人体背部和脚部有许多穴位,是内外环境的通道。寒冷刺激可通过这些穴位影响肌肉、骨骼和内脏的功能,使人患病。

■按摩捶背。中医认为,捶背可以行气活血、舒筋通络。捶背有拍法和击法两种,站着、坐着都可以,可以自己捶打,也可由他人捶打,前者用虚掌拍打,后者用虚拳叩击。捶背时沿脊柱两侧进行,自上而下或自下而上轻拍轻叩,要动作协调、节奏均匀,宜轻不宜重。捶背速度以每分钟60-80下为宜,每日1-2次,时间以20分钟为限。

■不随意撞背。很多老人晨练会用背撞树。需要提醒的是,撞背健身最好先确定颈腰背没有明显疾患,做时要掌握一定的时间和强度,不可过量,部位也不能太高或太低,以下背部最佳。如感觉不适,应及时停止,请医生诊治。

■防止驼背。随着年龄增大,老人的脊柱生理弯曲会发生改变,导致驼背。驼背影响仪容,也给生理机能带来不良影响。适当的体育锻炼、睡硬板床对防止驼背有很好的效果,特别是那些已经驼背的老人,如果睡软床只会加重病情。老人平日还应注意保持正确的端坐、站立姿势,多注意加强腰肌的锻炼,多做挺胸抬头动作。适当增加营养,多晒太阳,适当补钙补锌,可有效防止骨质老化,避免过早驼背。 □陈辉

时令养生

别贪凉 夏季养生有三忌



立夏以后,温度升高,湿热交加,养生需注意“三忌”。 一忌:睡太多。《黄帝内经》中说,夏三月养生,应“夜卧早起”。“夜卧早起”不是让你凌晨几点才睡觉,一大早又起床,这样很难做到,也不健康。睡眠时间应控制在6-8小时,确保次日醒来精神饱满。中午可适当午睡,没有午睡习惯也不用特意改变。夏天日长夜短,人们日间活动的时间自然也就长一些,睡眠时间短一些,这是人对自然的适应。所以,夏天睡太多,反而伤心神、损阳气。 二忌:贪凉快。一味贪凉,一来容易感冒,二来冷了心肠。吹空调是外面着凉,吃冷饮是肚子里面着凉,这内外

说的“心脏”这个器官之外,还包括中医说的心神。小肠受寒,心神也将受到影响,出现情绪抑郁,就是所谓的“愁肠百结”;有的人表现为老走神、爱犯困、“夏打盹”;有的人则表现为对周遭事物过于敏感,例如,躺下睡觉时,水龙头滴水、时钟秒针的声音都受不了,整晚整晚睡不好。 三忌:饮食肥腻重口。入夏后,气温逐渐升高,人也变得食欲不振。所以,夏日饮食,不宜肥腻。有的人没胃口时,爱吃些辛辣酸咸的食物来刺激味觉,这样看似有用,但慢慢地也会伤了脾胃,陷入恶性循环。而且,脾胃一伤,湿气也会加重。 □刘慧敏