

2011全民甲状腺健康教育
和科普宣传公益项目暨第
三届国际甲状腺知识宣传周
启动仪式在京举行,活动主题
为“为了下一代的智商,关
注甲状腺健康”。甲



甲状腺疾病是一种
不易被识别但
危害性高的
慢性病,目前
全球超过三
亿人罹患甲
状腺疾病。

除邹平外 九县区不必刻意补碘

碘摄入量也会引起甲状腺疾病

本报5月10日讯(记者 张大宁 见习记者 张牟幸子) 10日上午,第三届国际甲状腺知识宣传周在滨州医学院附属医院进行,医院对前来就诊和咨询的患者普及了甲状腺知识,本次活动的主题为“为了下一代的智商,关注甲状腺健康”。

滨州医学院附属医院内分泌科于主任介绍,甲状腺疾病主要表现为甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退,碘摄入量过多或不足都可能引起甲状腺疾

病,滨州市属于高碘地区,尤其是环渤海湾区域(如无棣、沾化)更是甲状腺疾病的高发区,近几年更是呈增多趋势,这与快速的生活节奏和过大的压力有很大关系。

于主任还告诉记者,20—40岁的生育期女性是甲状腺疾病,尤其是甲状腺功能减退的高发人群,“在怀孕前后发病率可以达到10%—15%,而发病初期并无明显症状,现在大部分人对婚前和孕前甲状腺的

常规检查并不重视,所以病人往往会延误治疗。”更严重的是,甲状腺功能亢进会引起孕期女性流产和不孕,甲状腺功能减退会遗传给孩子,呆小症是一个典型的遗传表现。因此医生建议,生育期女性一定要重视甲状腺疾病的常规检查,及时治疗。

针对滨州市人群如何预防甲状腺疾病的问题,记者咨询了滨州市人民医院内分泌科夏主任。夏主任介绍,缺碘性甲状腺

炎常见于内陆地区,而滨州市属于沿海高碘地区,大部分甲状腺疾病都是由于过量摄入碘引起的,正常人每天只需要100—150微克的碘元素,因此不要过多食用海产品(如海带、紫菜等),也不要过量食用加碘盐。夏主任告诉记者,滨州市邹平县较靠近内陆,可适当摄入适量的碘元素,而其余九县靠海较近,海风和日常食物中的含碘量可以满足自身的需要,完全不必刻意补碘。

甲状腺功能异常的症状和后果

甲状腺是一个蝴蝶形的小器官,位于气管前方。它是身体代谢的主要调控者。

什么是甲状腺功能异常?

如果甲状腺的作用低下,它生成的甲状腺激素过少,就会导致“甲状腺功能减退”。患有甲状腺功能减退的人,能量消耗得慢,代谢速度也变慢。相反,如果甲状腺的作用旺盛,就会释放过多的甲状腺激素入血,引起“甲状腺功能亢进”,加速身体的代谢过程。

甲状腺功能异常患者的疾病表现并不完全相同,并非每个患者都会出现与疾病相关的所有症状。注意,两种甲状腺功能异常(甲状腺功能减退和甲状腺功能亢进)是完全不同的情况,但是二者都可出现甲状腺比正常增大,能够被清楚地看到或在颈前触诊到。“甲状腺肿”是甲状腺增大的医学用语。

甲状腺功能减退

甲状腺功能减退(甲减)的症状和体征与其他一些常见疾病相类似,因此甲减常常被漏诊。甲减的症状可能长期存在却未被觉察。下述身体上的变化应当引起注意:

- 乏力、易困倦或软弱无力
- 怕冷(不能像周围人一样忍受寒冷)
- 记忆力减退
- 体重增加或难以减轻体重(即使控制饮食和运动)
- 抑郁
- 便秘
- 月经紊乱或不育
- 关节或肌肉疼痛
- 毛发或指甲变薄变脆或皮肤干燥、起皮

应当对甲减的症状、体征有所

了解。这是因为即使是几乎没有任何症状和症状轻微(医学上称为“亚临床甲减”)的患者,如果不及时治疗,也可能导致更严重的疾病。

甲状腺功能亢进

甲状腺功能亢进(甲亢)不如甲减常见,应当引起注意的症状包括:

- 饮食如常,但体重下降
- 紧张、焦虑,易怒,爱生气
- 心率很快(常常超过每分钟100次)
- 眼睛突出、凝视(格雷夫斯病的典型表现)
- 手颤
- 肌肉无力,疲乏
- 脱发
- 大便次数增加
- 指甲生长较以前变快
- 皮肤薄而湿滑
- 怕热,爱出汗
- 月经紊乱

甲状腺功能异常的后果

甲状腺功能异常的症状让患者感觉不适,并能影响到患者的情绪、工作和家庭生活。但是更重要的是,未及时治疗甲状腺功能异常可能给患者带来严重的、甚至威胁生命的并发症。

未治疗的甲状腺功能减退可能导致心率过慢,甚至造成患者昏迷。而且,它与血压升高和胆固醇水平增高(二者都是心脏疾病的风险因素)有关,与不孕不育和阿尔茨海默病(女性的患病风险增加)也相关。

甲状腺功能亢进如未得到治疗,可能导致心律失常(心肌收缩的节律不规则),甚至心脏病。此外,甲亢患者骨质疏松(骨量丢失,骨折可能性增大)的危险性增加,尤其是绝经后的女性。

“碘”常识

缺碘、高碘都是健康“杀手”

现在世界已公认:“碘不足量”和“碘过量”同样会引起甲状腺疾病,包括碘致甲状腺病和甲状腺功能减退症。

众所周知,碘是人体必需的微量元素,缺碘会引起“大脖子”病(地方性甲状腺肿),为什么现在又说高碘也会致病?原因是碘摄入量与甲状腺疾病的关系,像一个“U”形,即碘摄入量过高或过低,均会导致甲状腺功能紊乱而致病。

甲状腺内含有碘5~10毫克,占全身碘量的90%,其浓度比血清碘高25~50倍。当膳食中的碘在胃肠道中转变为碘化物,被吸收入血,流经甲状腺后,按照“从低浓度向高浓度浓集”的原理,通过“碘泵”——碘转运体的介导,甲状腺主动地将血中的碘浓集进甲状腺滤泡上皮细胞。

我们可以把甲状腺看作一个制造激素的工厂,“工厂

含有众多的“仓库”,储存着“产品”甲状腺激素。当机体需要的时候,“仓库”中的甲状腺激素被释放入血,被血运到全身发挥作用。

尽管引起甲状腺疾病的因素还有“遗传、性别、年龄、性格以及自身免疫”等很多,但因为碘是甲状腺合成甲状腺激素的原料,因此,无论是过多还是过少,都会引起甲状腺一系列生化紊乱及生理功能异常,进而引发病变。

为什么缺碘、高碘都会引起单纯性甲状腺肿?

缺碘:血中缺碘时,脑垂体会通过分泌“促甲状腺激素”,“命令”甲状腺加快合成甲状腺素,以满足机体的需要。但由于原料碘的缺乏,在持续的刺激下,甲状腺腺体代偿性地增生,以增加甲状腺素的合成量,于

是甲状腺就“肿大”了。

高碘:长期摄入高碘,因为原料多,合成的多,过多产品储存在仓库——滤泡腔的胶质中,而高碘又抑制蛋白脱碘,最终导致滤泡腔扩大而形成甲状腺肿。而且,高碘可以

导致甲状腺出现自身免疫,由此促进甲状腺肿大。

肿大的程度有轻有重,有时有结节样感。假如一个地区的居民处于持续的缺碘或高碘状态,就引起了“地方性甲状腺肿”。 (兰陵)

提高抗病能力

1. 尽量避免儿童期头部X线照射。
2. 保持精神愉快,防止情志内伤,是预防本病发生的重要方面。
3. 针对水土因素,注意饮食调摄,经常食用海带、海蛤、紫菜及采用碘化食盐。但过多地摄入碘也是有

- 害的,实际上它也可能是某些类型甲状腺癌的另一诱发因素。
4. 甲状腺癌患者应吃富于营养的食物及新鲜蔬菜,避免肥腻、香燥、辛辣之品。
5. 避免应用雌激素,因它对甲状腺癌的发生起着促进作用。

6. 对甲状腺增生性疾病及良性肿瘤应到医院进行积极、正规的治疗。
7. 甲状腺癌术后放、化疗后,积极采用中西医药物预防治疗是提高疗效的有效方法。
8. 积极锻炼身体,提高抗病能力。

聘

齐鲁晚报《今日滨州》诚聘

因事业发展需要,齐鲁晚报滨州记者站现招聘以下人员:

●校对人员2名(兼职):

要求:本科(包括在读)以上学历,具有较深厚的文字语言功底;能上夜班(单位接送)。

●会计、出纳2名:

要求:大专以上学历,具有会计上岗证,年龄30岁以下。

●联系电话:3210001