



健康科普

夏天，甲亢病为何会扎堆儿

夏天，甲亢病会扎堆儿出现。其实，这个病“蓄谋已久”，早在冬春之交就已启动，只不过早期不易察觉。但如果错过了早期诊治的时机，患者很可能出现甲亢性心脏病、甲亢突眼、甲亢危象等，增加治疗难度。那夏天如何尽早识别甲亢，安全度过“亢奋”期呢？

这些人更易被“盯”上

甲亢，全称是甲状腺功能亢进症，是由于甲状腺合成释放过多甲状腺激素，导致内分泌水平失衡，从而引发以交感神经兴奋和代谢异常增高为主要表现的一组临床综合征。甲亢，从本质上来说是一种自身免疫性的疾病，可能会与其他常见的自身免疫性疾病合并存在。比如，1型糖尿病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、溃疡性结肠炎等，可能与自身抗体或交叉抗原出现、免疫调节异常或遗传有关。因此，有其他自身免疫性疾病的患者群体也应定期筛查甲状腺功能。另外，有甲状腺肿大、结节性甲状腺肿、有甲亢家族史的患者也属于甲亢的高危人群，在定期体检时应注意复查甲状腺功能。

甲亢为何夏季才显现

免疫系统失调是造成甲亢的主要原因之一，季节交替时，与甲亢相关的抗体容易波动，所以疾病发生或复发的可能性增大。虽然夏季就诊的甲亢患者增多，但其中很多人其实早在冬春之交时，就已经发病了。

进入夏天后，因为天气炎热，本身就容易出汗，而甲亢患者体内的甲状腺激素水平高，交感神经兴奋性更高，各器官的代谢明显加速，所以甲亢症状就会更加明显。值得注意的是，因为甲亢这种疾病的发生相对隐匿，在发病初期，很多症状难以察觉，等到夏季气温升高，症状变得明显时才来就诊，往往错过了早期诊治的时机。有的患者甚至发生了甲亢性心脏病、甲亢突眼、甲亢危象等并发症，增加了治疗的难度。

如何拆穿甲亢“伪装”

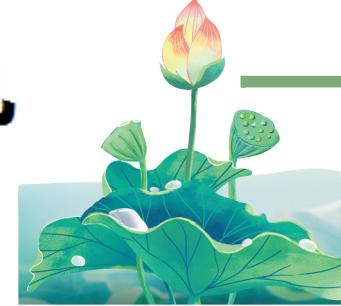
近一段时间内，如果自己的工作和生活压力比较大，精神一直处于亢奋、焦虑或紧张状态，并已经出现了一些异常表现，比如汗如雨下、容易和别人生气、注意力不集中、失眠多梦等，都可能是甲亢引起的，遇有这样的情况一定要及时就诊排查。

此外，日常如果出现手抖拿不稳等情况，也要警惕了，这也是甲亢的重要体征。如果出现了心慌心悸、手抖多汗、易饥多食、消瘦乏力、脾气暴躁、颈粗眼突、视力下降、肌肉震颤、月经失调等典型表现，建议您及时去医院完善甲状腺相关的化验和检查。甲亢症状与更年期综合征有些相似，有些女性患者容易认为自己是更年期，而延误了甲亢的早期发现和治疗。还有一些人“干吃不胖”，虽然很让人羡慕，但如果同时有体重下降、腹泻、乏力等表现，也建议您去医院做相关的化验检查，排除甲亢的可能。

放任甲亢后果严重

甲亢如果不治疗，后果很严重。因为不去管它，甲状腺激素水平会持续升高，机体高代谢状态造成全身过度消耗，怕热、多汗、手抖、心慌进一步加重，此时的体内各个器官如同马达一样高速运转，如同跑步不休息，持续在工作。

如果长期得不到有效控制，就会增加心血管系统的负担，进而导致甲亢性心脏病，出现心衰、心律失常，继而心功能衰竭，一旦出现甲亢危象，甚至会威胁生命。真不是吓唬你，一旦出现甲亢“危象”，若抢救不及时，死亡率将会大大增加。



此外，甲亢合并突眼的患者，不仅因“怒目圆睁”的外观、怕光流泪、复视斜视等表现，对患者生活造成严重的影响。还会因眼球明显突出，眼睛闭合不全，造成球结膜和角膜长久暴露在外，易受外界刺激出现结膜充血水肿、角膜炎和角膜溃疡，严重者可因视神经受压损伤、全眼球炎而造成失明。

安然度过夏季“亢奋期”

夏季天气炎热，身体出汗多，甲亢患者更容易因体感不适而加重心慌、失眠及情绪波动。日常可选择透气舒适材质的衣服，避免阳光暴晒，外出时佩戴墨镜、帽子或打伞；饮食宜新鲜清淡，多吃瓜果蔬菜，多饮水；居家时保持室内温湿度适宜，听听舒缓音乐，取得同事家人的配合，保持健康的作息习惯，避免情绪激动等刺激。

按时服药，适当增加就诊复查的频率，及时调整药物剂量。一旦出现与自身原来症状加重或异常的表现，比如心跳节律明显不齐、情绪异常激动、失眠症状加重等等，要及时就医。

钟艳宇

“人造风寒”袭击肺 冬病夏治正当时

夏季常开空调，室内外温差大，加上夏季毛孔常打开，一不留神“人造风寒”就袭击肺，进而引起慢阻肺病人咳喘反复发作。中医有“冬病夏治”之说，像慢阻肺这种在冬季容易发病或加重的疾病，可以在夏季通过中医药治疗来扶助正气、预防冬季复发。

穴位贴敷，冬病夏治

专家建议，平时可自制中药粉剂进行穴位贴敷，能一定程度改善症状。选择白芥子5-10克，延胡索5-10克，紫苏子10克，葶苈子10克，细辛3克。将上述药材打粉，放入适量蜂蜜，调成糊状。药糊加热后取少量放在纱布上，敷于肺俞穴、天突穴、膻中穴，以局部皮

肤微微灼热为度，每次敷约30分钟，3周1次。皮肤易过敏者慎用或缩短贴敷时间。

养生药膳，老鸭煲冬瓜

老鸭冬瓜汤食材简单，做法容易，味道入口清淡而又鲜美，有健脾利湿、止咳化痰的作用，上火者和苦夏的时候食用更加适宜。

材料：老鸭半只，冬瓜150克，陈皮5克，茯苓15克，太子参15克，生姜3-5片，精盐适量。

烹制方法：将诸物洗净，鸭肉切块放入沸水中焯水，冬瓜切块备用；上述食材放入瓦煲内，放入清水约1750毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。

林清清

高温警惕“热中风” 多喝水防血液浓

高温天气，老年人群要特别警惕“热中风”。

炎炎夏日是中风的高发季节，因此不能忽视，尤其是患有高血压、高血糖、高脂血症和心脏病等慢性病的中老年人，一定要警惕伏天的“热中风”。上海市第六人民医院中医科主任王兵解释，天气较热的时候，人体会大量排汗，体内水分流失，使血容量减少、血液黏稠，进而减缓血液循环的速度，增加患中风的风险。

此外，夏天空调使用不当，也是诱发中老年人中风的重要原因。

预防“热中风”，王兵提出有针对性的几点建议。首先，有基础疾病患者要务必注意控制好高血压、高血糖、高血脂和心脏病等基础病情，在医生指导下合理使用降压药、降糖药和降血脂

药。其次，要多饮水，防止血液浓缩。老年人对体内缺水反应能力低，若到渴急了才喝水可能为时过晚，应采用“多次少饮”的方法补水，每日饮水总量2000-3000毫升，尤其是清晨起床后最好空腹喝一杯白开水。此外，屋内空调温度不要调得太低，使用空调时间不宜过长，不要频繁出入空调房，使用电风扇不要直吹身体。

此外，王兵还提醒，在饮食方面，要做到荤素搭配、粗细结合，限制脂肪、胆固醇的摄入。补充蛋白质时，不过多吃肉、蛋类，同时要注意补充奶类、豆制品类，以增强抵抗力。蔬菜水果含有丰富的维生素，特别是维生素C、胡萝卜素和矿物质以及较多的膳食纤维。

唐闻佳

溶栓治疗也能救命

提到心肌梗死的治疗，很多人可能会想到放支架、搭桥，但还有一种疗法——溶栓治疗。

溶栓治疗，是通过静脉快速静滴一些溶栓药物，把冠脉内堵塞的血栓溶解掉，使冠脉再通，从而恢复心肌细胞的血液供应。溶栓治疗操作方便，一般医院、甚至急救车上就可以实施，能为患者的心梗治疗赢得宝贵时间。

不过，溶栓治疗也有一定的限制，患者需要符合以下条件：发病时间不超过12小时；心电图显示为ST段抬高型心肌梗死；年龄不能超过75周岁；不属于出血高风险患者。进行溶栓治疗后，应该先判断堵塞的冠脉血管再通情况，如果溶栓效果不好，病变血管未恢复血流，仍需要进行急诊介入治疗。

专家提醒：急性心肌梗死患者开通血管刻不容缓，在不具备开展心脏血管内介入手术条件的医院就诊时，如果不能迅速转院，应优先选用溶栓治疗，为心梗治疗赢得宝贵时间。刘健

治癌痛有啥好办法

治疗癌痛，除了使用止痛药之外，还有芳香疗法、针灸疗法和音乐疗法等，也可以试试。

芳香疗法有中医和西医之分，中医芳香疗法是点燃某些芳香药物进行熏燎（可配合穴位按摩，通过点、按、压、揉法等，以更有助于缓解疼痛、焦虑、抑郁症状），或将特定的中药材加工制成中药液进行身体各部位的熏洗等。西医芳香疗法是由芳香师用芳香精油，在轻柔、舒缓的环境中，采用推拿或按摩等方法，帮助人体恢复身心健康。精油的使用方法包括按摩法、漱口法、沐浴法等。

针灸疗法在癌性疼痛控制方面操作简单、安全方便、经济实用、疗效肯定。应用针灸镇痛，可减少阿片类药物剂量，减轻阿片类药物的不良反应，提高患者的生活质量。

还可根据患者病情、情绪状态及对音乐的喜爱，在手机、音箱等多媒体设备上创建曲目单，音乐类型以轻音乐、古典民乐、放松音乐为宜。让患者闭上双眼倾听音乐，以患者感到舒适为宜，一般每次持续15—30分钟，减轻疼痛的知觉。

此外，耐心倾听、主动交谈，以安慰、鼓励的态度支持患者，走进患者的心理世界，鼓励患者表达对于疼痛的感受以及对适应疼痛所做出的努力，调整患者的情绪，改善紧张状态，转移患者对疾病的注意，使其心情放松以缓解疼痛症状。

王楠

答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“220701”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

6月29日

6版中缝答案

《看图猜成语》：

- 1、弃笔投戎；
- 2、水涨船高；
- 3、岁寒三友；
- 4、天水一色；
- 5、投鼠忌器；
- 6、土崩瓦解。

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

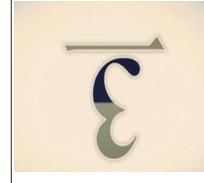
①



②



③



④



⑤



⑥

