

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛

多食消瘦? 当心甲亢

北京大学人民医院内分泌科专家朱宇教授提醒,若出现不明原因体重下降要及时就医咨询



为了健康和美丽,许多人会探索使用各种方法减肥,但体重短时间内突然往下掉很多,可不是什么好事儿,可能是身体内分泌出了问题。甲状腺是人体内分泌系统中最大的内分泌腺,由分泌和控制体内激素的腺体组成,合成并分泌甲状腺素,甲状腺素作用于人体相应器官发挥生理效应,作用范围非常广,对代谢、发育与生长、神经系统、心血管系统、消化系统等方面都有影响。北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)内分泌科专家介绍,“甲亢”是甲状腺功能亢进症的简称,男、女均可发病,但以中青年女性多见,家里有亲人患甲亢、患免疫相关疾病或免疫力低下等都是高危人群。另外,因工作压力大、经常加班熬夜、过度劳累的年轻人,也常在门诊上被诊出。

甲状腺激素水平异常 到内分泌科就诊

跟所有爱美的女士一样,32岁的市民王女士也希望自己有个苗条的身材,但因没时间坚持运动,她的体重始终保持在120多斤。不过,前段时间,她意外发现自己掉秤掉得厉害,短短

一个来月就瘦了15斤。“这些年体重一直很稳定,从来没瘦这么厉害过,这期间我的饭量也完全没控制,除了正常的一日三餐,下午3点左右还经常因为感到饥饿再加一餐。”王女士感到很奇怪,吃得多还能瘦,还有这种好事?但很快,她感到不对劲了。除了体重快速下降,她还经常心慌心悸,手经常不自主地抖动,脾气暴躁易怒,更关键的是,脖子大了一圈,这到底是怎么回事?

王女士到北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)北大知名专家门诊就医。北京大学人民医院内分泌科专家朱宇教授为她详细体格检查后,对症进行了一系列检查。

结果显示,王女士的促甲状腺激素(TSH)<0.01mIU/L,远低于正常值,游离甲状腺激素(FT4)为64.23,远高于正常值,综合其他检查结果,王女士最终被诊断为“甲亢”。甲亢,即甲状腺功能亢进症,是一种常见的内分泌系统疾病,因甲状腺激素产生过多引起。甲亢患者身体代谢活动会加快,神经、循环、消化等系统兴奋性增高,代谢亢进。

及时发现甲亢症状 饮食上做减法

专家介绍,引起甲亢的病因很多,发生机制也各不相同,毒性弥漫性甲状腺肿(Graves病)、甲状腺结节、甲状腺肿瘤等疾病因素,以及摄入含大量碘的食物或药物,都可能会引起甲

亢。一旦产生过多甲状腺激素,会让身体的生理机能失衡,从而引发一系列身体器官的异常反应,如影响生殖系统;影响情绪和睡眠,甲亢患者容易心烦气躁、乱发脾气,或者出现失眠多梦、心慌心悸等;影响心血管系统,甲状腺激素升高可能导致心肌耗氧量增加,长期如此可能引发心肌肥大、心脏扩张、心律失常、心房颤动等心血管系统疾病;影响消化系统,甲亢会影响肝脏,肝脏一旦受损,可能出现肝脏疾病,还可能引发胃肠功能紊乱、极度消瘦等并发症;还可能会诱发糖尿病。

听了专家的详细指导,王女士表示积极配合治疗。目前经过系统化治疗,她的甲亢得到了有效控制,各项指标回到正常范围,身体状态也变好了。

北京大学人民医院内分泌科专家朱宇教授提醒,若出现不明原因体重下降、手抖、心慌、“脖子粗”、低热、腹泻、肌无力、月经紊乱、闭经等症状时,应及时就医,避免病情加重。同时,建议甲亢患者在饮食上应注意以下事项:注意避免进食高碘的食物,如海带、紫菜、深海鱼等;注意适当的控制燕麦、非菜等高纤维素食物的摄入,进食上述食物可加重腹泻等不适症状;应注意避免卷心菜、甘蓝等可能会导致甲状腺肿大的食物;需要注意的是,饮食护理只是疾病控制的一环,不能完全替代治疗,日常生活中如有不适,建议积极就医咨询。观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 刘裕

崇尚健康
远离疾病

孩子扁桃体总发炎 试试中医“啄一啄”

特色科室

扁桃体经常发炎导致发热咽痛,扁桃体、腺样体肥大引发鼾症,睡眠打鼾、张口呼吸、憋气……以往,在遇到这些问题和麻烦时,许多患者总在纠结要不要通过“一刀切”的手术来“割”以永治。扁桃体是人体重要的免疫器官,就像人体“健康卫士”一样有重要的屏障和防御作用。近日,青岛西海岸新区中医医院耳鼻咽喉科创新采用扁桃体啄治术,为患者减轻扁桃体炎症、缩小扁桃体组织、改善咽部血液循环,“啄一啄”的特色疗法取得良好治疗效果。

儿童扁桃体肿大 中医啄治见疗效

7岁的静静自半年前频繁憋气,睡眠打鼾,张口呼吸,平躺时憋气明显,夜间睡眠不安稳,当地医院建议手术治疗。家长一直没下定决心手术,所以不断打听咨询,终于找到了西海岸新区中医医院耳鼻咽喉科副主任周启鑫医师。

周启鑫医师为静静检查发现,患儿双侧扁桃体肿大,鼻咽侧位片提示腺样体肥大。“无须手术,用中医药疗法已成功为很多小患者治疗了这类问题。”周启鑫介绍,在为静静辩证施治后,开具了消积化滞的中药汤剂,配合扁桃体啄治术,每周1次,5次为1疗程,同时调整了静静的饮食方案,帮助家长和患儿进行生活指导。

第2周复诊时,静静症状改善,打鼾明显减轻,憋气减少;治疗1疗程后打鼾及憋气症状完全消失,已无明显不适。家长非常惊喜,特意送来了锦旗表示感谢。

中医外治+内服 双联疗法解难题

什么是扁桃体啄治术?专家介绍,扁桃体啄治技术是国家中医药管理局“十二五”重点专科期间指定推广的中医适宜技术。治疗时,医生采用针刀结合、多点多次方式,对扁桃体表面黏膜实施雀啄样割治、放血、引流,起到排脓消肿、疏通经络、祛散瘀血的作用,对减轻扁桃体炎症、缩小扁桃体组织、改善咽部血液循环等,具有良好治疗效果。

周启鑫指出,西海岸新区中医医院

耳鼻咽喉科擅长采用中医外治+内服双联疗法治疗扁桃体、腺样体肥大引起的儿童鼾症等各类问题,外用扁桃体啄治术治疗局部扁桃体病变,内用中药调整解决扁桃体、腺样体肿大的根本原因。既保留了扁桃体,又解决了问题,让“鱼与熊掌同时兼得”。

专家提醒,家长和小患者在采用啄治疗法后有以下注意事项:术后半小时不得饮水、进食、漱口;避免感冒,减少呼吸道感染的几率,以免加重上气道阻塞症状;注意调整睡眠姿势,尽量采取侧卧位,改善通气;减少摄入高热量食物,控制体重;适当锻炼,提高免疫力。

在日常生活中,预防扁桃体发炎、避免腺样体肥大,家长要指导孩子养成良好的生活习惯,做到注意饮食,多吃带叶蔬菜和水果,适当节制海鲜、肥肉等食物的摄入;从秋季开始,早上可以用冷水洗脸,搓至脸颊微微发热;进行耐寒锻炼,增强体质,长期坚持运动;保证充足睡眠,劳累后及时调整休息;家中定时通风,保持适宜的温度和湿度;注意口腔卫生,早晚用淡盐水漱口,是预防慢性扁桃体炎反复发作的有效措施。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



热线:82888000

市立医院

专科巡诊医疗团走进莱西

为推动优质医疗资源下沉,强化基层医疗服务能力建设,青岛市市立医院成立首个专科巡诊医疗团,由泌尿外科中心主任侯四川、本部泌尿外科主任祝海、东院泌尿外科主任高健刚率泌尿外科资深专家领衔坐诊。此次巡回义诊将于10月19日、21日和22日分别在莱西市马连庄中心卫生院、姜山中心卫生院、院上中心卫生院举行。义诊内容包括泌尿系结石诊治、泌尿肿瘤筛查、前列腺疾病诊治等。泌尿外科专家将携带PSA检测仪(筛查前列腺癌)、便携式超声等设备,为前来义诊的市民提供免费泌尿疾病筛查和健康查体,将医防融合落到实处。

青岛市市立医院泌尿外科中心是山东省临床重点专科、青岛市卫生系统第一批重点学科。义诊期间,青岛市市立医院将与马连庄中心卫生院签署紧密型医联体合作协议,届时医院医联体签约数量将扩容至86家;为回报乡情,还将在本部泌尿外科副主任吴帅的家乡——院上卫生院设立“吴帅名医基层工作站”。观海新闻/青岛早报记者 杨健

知名胃肠外科专家 来海慈坐诊手术

自国内知名胃肠外科专家、中国人民解放军总医院胃肠外科主任陈凛教授在海慈医疗集团设立工作室以来,陈凛教授专家团队每月定期来青坐诊手术,众多饱受胃肠道肿瘤、腹膜后肿瘤以及各种胃肠道疑难杂症疾病的患者得到了专业诊疗。10月21日,陈凛教授专家工作室团队将再次在海慈医疗集团坐诊、手术、查房、带教,为岛城患者提供最精准和前沿的胃肠道疑难病症诊疗技术,有需求的市民可以提前预约咨询就诊。

消化道肿瘤是普外科常见病、多发病。陈凛教授从事普通外科专业领域的临床和基础研究30余年,在国内率先开展腹腔镜下结直肠癌手术、腹腔镜下胃癌手术以及其他腹部微创手术,目前这一技术已在全国各大医院成为最核心的手术技术,为众多消化道肿瘤患者带来了康复的希望。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

青岛眼科医院视光中心 “希望小学爱眼公益行”

今年9月是第7个全国近视防控宣传月。日前,中国教育电视台《全国教育新闻联播》报道了由青岛西海岸新区团委、山东第一医科大学附属眼科研究所党委第八党支部及青岛眼科医院西海岸眼视光诊所共同组织开展的“希望小学爱眼公益行”——走进青岛市西海岸新区宝山小学(德衡律师希望小学)活动。

活动现场,青眼西海岸眼视光诊所负责人、主治医师孙叮带来了生动有趣、通俗易懂的近视防控主题科普讲座,通过眼球模型,直观形象地为孩子们展示眼睛的重要性,通过爱眼知识问答,将日常生活中的爱眼护眼科学习惯深入到学生心中。

据悉,此次活动是青岛眼科医院视光中心走进希望小学爱眼公益行活动的第4站,后续青岛眼科医院视光中心将充分依托医院教研平台优势,大力发挥谢立信院士领衔的眼视光专家团队优势,继续开展希望小学爱眼公益行系列活动,全方位、多层次地开展儿童青少年近视防控入校科普宣教义诊和基地科普研学活动,为青岛市儿童青少年近视防控工作贡献力量。本报记者