

健康提醒

症状像感冒 其实是假冒

当心善伪装的亚急性甲状腺炎

■毛盛程、陈丽佳

冬季气温寒冷多变,人们容易患上呼吸道疾病,当出现发烧、声音嘶哑、喉痛、颈部疼痛时,常常至呼吸科、感染科等门诊就诊,被诊断为上呼吸道感染,并予以抗感染治疗。但有些患者抗感染治疗以后症状并不好转,仍然发烧、颈部疼痛,这时我们需警惕一种甲状腺疾病——亚急性甲状腺炎。

1周前,45岁的张女士出现发热(最高体温38.5℃),伴有声音嘶哑、咽痛不适等症状,到某社区门诊查咽部充血、扁桃体II度肿大,检验提示炎症指标升高,诊断为“上呼吸道感染”,予

以头孢抗感染治疗5天,症状无明显好转。张女士来浙江省立同德医院发热门诊就诊,医生查体发现甲状腺压痛,建议她进一步至内分泌科就诊。张女士来到内分泌科就诊,医生详细询问病史及体格检查,发现张女士除午后发热、咽痛不适外,还有心慌、出汗等症状,查体发现甲状腺II度肿大,质地较硬,压痛明显,检验提示C反应蛋白和血沉升高,甲状腺功能检测提示TSH下降,FT3、FT4、Tg明显升高,甲状腺B超提示甲状腺内低回声。医生结合病史、体格检查和化验检查结果,诊断张女士患的是亚急性甲状腺炎合并甲状腺毒症,予以短期口服糖皮质激素

治疗,服药1周后张女士体温好转,疼痛完全缓解,后续激素缓慢减量,疾病完全治愈。

什么是亚急性甲状腺炎?亚急性甲状腺炎简称“亚甲炎”,是一种由病毒感染所诱发的甲状腺变态反应性炎症。本病多见于30~50岁的中年女性,女性患者为男性患者的5~10倍。

亚甲炎的典型症状为发热,伴有颈部疼痛、吞咽痛。颈部疼痛感与甲状腺炎所累及范围相关,有些患者可先为一侧颈部疼痛,好转后转为另一侧颈部疼痛。此外由于甲状腺激素升高,患者可出现心悸、乏力、易怒等甲亢症状。

亚甲炎有哪些检验检查异

常?典型的亚甲炎患者常依次出现甲亢期、甲减期或恢复期。早期实验室检查可见血沉、C反应蛋白等炎症指标升高,甲功TSH降低,FT3、FT4升高,甲状腺球蛋白Tg升高。此时需依靠抗体或吸碘率检测与其他类型的甲亢相鉴别,一般亚甲炎TRAb为阴性,伴或不伴TPOAb、TGAb升高。甲状腺B超提示甲状腺不规则低回声改变,甲状腺摄碘率显著降低,与升高的循环甲状腺素呈分离现象。

亚甲炎如何治疗?亚急性甲状腺炎为自限性疾病,病程一般为2~6月,易复发。生活上要避免辛辣饮食,增加蛋白质、维生素摄入,禁忌烟酒,注意休息,避免

剧烈运动,药物方面轻症患者使用非甾体类消炎药消炎止痛,全身症状较重者可使用糖皮质激素治疗;少数患者可出现一过性甲状腺机能减退,可适当补充甲状腺激素。

如何预防亚甲炎?规律运动,增强体质,预防和减少上呼吸道感染。此外,要保持乐观、积极、向上的生活态度,注意劳逸结合,做到饮食规律,起居有常、心境开朗,养成良好的生活习惯。合理膳食,可多摄入一些高纤维素以及新鲜的蔬菜和水果,保持营养均衡,包括蛋白质、糖、脂肪、维生素、微量元素和膳食纤维等必需的营养素,对预防此病也很有帮助。

健康常识

嘴唇干裂起皮 千万别撕

■淑燕

待在空调房内,热风呼呼地吹一会儿,一舔嘴巴是一层“硬硬的壳”,一撕“哗哗”直流血:润唇膏一天涂抹N遍,涂了个寂寞,水也是喝满8杯,嘴唇还是一片皴裂,吃东西火辣辣的痛。你可能会感叹一句,“这天气,好干燥啊!”其实不然,如果靠喝水和外涂润唇膏都解决不了,唇部长时间干燥、起皮、脱屑、瘙痒、灼痛、红斑严重,或许是唇炎的表现!

唇炎,顾名思义,是嘴唇产生的炎症,如果发现唇部干燥,起白屑、灼热、疼痛、红肿,或者起小水泡,表面渗出液体,甚至肿胀,这些都属于唇炎的症状。唇炎有许多种类型,我们可以根据不同的类型,来做针对性的防护。

单纯性唇炎又叫干燥性唇炎,表现为唇裂或脱屑,通常发生在下唇。经常舔嘴唇,唾液中的消化酶会通过提取水分和引起蒸发来刺激嘴唇,去除保护嘴唇免受水分流失的薄油性表皮,使得嘴唇干燥开裂。想要解决,首先一定要避免诱因,别再舔嘴唇了,此外日常可以涂抹润唇膏,做好日常保湿。如果局部有明显炎症,或者瘙痒肿胀的症状,可在做好保湿的基础上,在医生指导下外用皮质类固醇激素来缓解。

健康养生

寒湿加重 宜补气温脾

■施唯玮

近来气温骤降,风雪交加。二十四节气中的小雪大雪,是寒潮和强冷空气活动频率较高的节气,意味着天气会越来越冷、降水量渐增。这段时间最易被寒湿困扰而发头痛、痛经等各类疾病。

早睡晚起,人们要适当早睡,同时,早晨也不宜起得太早,保证充足的睡眠。注意衣着,太厚太薄都不好。建议外出时,体质弱的人最好穿高领而且护腰的服装。注意脚部的保暖,坚持用温热水洗脚,按摩和刺激双脚穴位,以促进血液循环。每天坚持步行半小时以上,做好御寒保暖,防止感冒的发生。天冷也要注意通风。人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳就有20多升,所以要经常开窗换气。

接触性唇炎是最为常见的唇炎,是由于接触了牙膏、食物、以及口红中的香料、抗氧化剂、防腐剂等引起的过敏反应导致的。针对接触性唇炎,首先应尽量避免接触过敏原。如果您经常在接触了某种物质后出现唇炎症状,则应考虑是否有过敏,并停止使用它。接触性唇炎症状比较轻的话,一般不需要特殊处理,等待过敏反应自行消退即可;如果有明显肿胀和瘙痒症状,可局部外用他奈德乳膏,同时配合使用成分比较简单的凡士林润唇膏。

剥脱性唇炎病因不明,可继发于长期有不良的舔唇习惯,包括唇膏、口红等物质引起的变态反应也可能是常见的病因。

有的小伙伴有强迫症,感觉到嘴巴上有干皮翘起来了,就忍不住用手去撕掉。殊不知,在撕掉嘴唇表皮的时候,必然会导致出血、疼痛等。

如何预防唇炎,很多人认为使用带有消炎作用的唇膏,或者唇部修复产品就可以。但如果是接触性唇炎,要先确认是否对唇膏过敏!从饮食方面也可以预防唇炎,适当地食用海鲜、肉类、蔬菜、豆类豆制品、坚果类食物,可以补充维生素B、铁、锌等元素,有效预防唇炎。唇炎发作时,记得不要食用辛辣或者油腻的食物,此外,多喝水补充水分,做好保湿工作!

由于夜间时间越来越长,白天时间越来越短,阳气潜藏,阴气渐盛,气温降低,天气时常阴冷晦暗,再加上树叶凋零,寒风瑟瑟,人们的心情很容易受到影响,引起心理上的一些感伤,尤其是一些老年人和慢性病患者,甚至会导致抑郁症状的发生。此时应调节自己的心态,注意精神的调养。保持乐观,节喜制怒,多听音乐,让美妙的旋律为生活增添乐趣,同时,要多参加娱乐活动,多晒太阳,以激起对生活的热情和向往。

饮食方面要多吃热量高、有健脑活血功效的食物,如羊肉、牛肉、乳类、鱼类,并适当饮用一些茶水、咖啡等饮料。据专家解释,一些黑色的食物,包括黑木耳、黑芝麻,甚至泥鳅、黄鳝等等,它们都是能够迅速帮你恢复身体热量的食物。

孕育儿大百科

维生素B6 除了缓解孕吐 还有什么作用

■主持人许瑞英

怀孕的时候,不少准妈妈都会受到孕吐的折磨:早上睁眼就开始吐!闻到一点味道就吐!好不容易吃下去一点好吃的东西,一转身就吐个精光,怎么办?有些孕妈会分享止吐秘方,那就是口服维生素B6,我自己怀孕的时候,也吐得厉害,咨询了医生,医生建议可以吃些维生素B6,没想到还真有些效果。维生素B6,为什么能缓解准妈妈孕吐?它还有哪些冷门作用?

很多人都知道维生素B6可用于预防和治疗维生素B6缺乏症,如皮炎、唇干裂。却第一次听说它还能减轻孕吐,这究竟为什么呢?首先,维生素B6是治疗妊娠期恶心呕吐的一线药物。人体在新陈代谢过程中,蛋白质分解使血液中氨基酸过多,刺激催吐化学感受区而引起恶心、呕吐,而维生素B6可以促进氨基酸代谢,使症状减轻。通常剂量为口服维生素B6片10~25mg,每日三次。

除了缓解孕吐之外,我们继续来盘点维生素B6发挥的一些神通广大的作用:辅佐回奶,缓解经前综合征……回奶时首先要做到的是坚持不哺乳,控制液体摄入量,同时也可以服用维生素B6片加以辅佐。除此之外,它还可以治疗由于口服避孕药引起维生素B6缺乏,补充剂量为25~30mg/天。

维生素B6缺乏,可以如何进行食补?首先,孕妈们先不用太担心,很多食物中都富含维生素B6,如果准妈妈们在妊娠前已经建立了健康的饮食习惯,则无需另外调整。如果孕期出现维生素B6缺乏的症状,如口唇干裂,则可以多吃蔬菜、水果、谷物、坚果和豆类等进行补充。

如果需要口服维生素B6片进行额外补充,则要注意以下两点:空腹服药,因为食物会减少维生素B6的吸收。如果同时在服用茶碱类药物,则需要与维生素B6间隔一小时服用。

健康科普

“黑眼圈”是熬夜造成的吗?

“黑眼圈”不是一个正式的医学术语,业内称之为“眶周色素沉着”,是临床上常见的一种面部美容问题。但其实“黑眼圈”真不都是熬夜熬出来的。“黑眼圈”主要由黑色素沉着引起,也可见于过敏性疾病。

诱发“黑眼圈”的原因较多。过敏性疾病与“黑眼圈”关系密切,如特异性皮炎、接触性皮炎、湿疹、过敏性鼻炎等;经常化眼妆、长期暴露在日光下、衰老、眼部卸妆不彻底等非疾病因素;皮肤内色素增多,如真皮色素细胞增多、表皮内色素沉着;皮肤松弛皱褶、眶周脂肪膨出等形成眶下皮肤凸起,在非正光照射时形成阴影,都可造成“黑眼圈”。

研究表明,是否有“黑眼圈”,遗传的作用远远大于生活习惯。有个事实是,我们一生中都会有“黑眼圈”发生,不过是早晚和程度轻重的问题,而遗传因素直接决定了机体对形成“黑眼圈”的损伤因素是否敏感,生活习惯和状态也会加重这些损伤因素的影响。

血管型“黑眼圈”。首要原因是熬夜。长期熬夜、过度用眼会让眼周皮肤血液循环不好而形成“黑眼圈”。色素沉着型“黑眼圈”。首要原因是黑色素过度沉积。日常不注意防晒,长期精神压力过大或曾患皮炎等炎症都会导致眼周黑色素沉淀。结构型“黑眼圈”。首要原因是眼周结构的改变。此种“黑眼圈”是由衰老、暂时性

的眼部水肿导致的“黑眼圈”。另外,很多人分不清卧蚕、眼袋和泪沟的区别,错把眼袋当作卧蚕。通俗地说,卧蚕其实是比较发达的眼轮匝肌,可以想成是一条“瘦肉”。眼袋则是向外膨出的眼眶脂肪,可以想成是一块“肥肉”。泪沟就可以当作是一根“筋”。因此,“黑眼圈”这件事,熬夜的影响只是其中之一,遗传、自然衰老的影响更多。

如何改善和预防“黑眼圈”?含美白成分的眼霜可以在一定程度上缓解色素沉着型“黑眼圈”。含有咖啡因成分的眼霜也能加强眼部的细胞代谢,促进血液微循环,改善黑色素沉淀。含有甘草萃取物或维生素E的眼霜能缓解皮肤的发炎情况,也可以减少炎症导致的色素沉着。也就是说,眼霜有一定的改善作用,但是无法解决所有类型的“黑眼圈”。

血管型“黑眼圈”不能热敷,可以冷敷并选用含有维生素A醇或者是咖啡因的眼霜。色素型“黑眼圈”需注意防晒,同时可以用一点含有美白功效的眼霜来淡化色斑。结构型“黑眼圈”可以通过医美手段,如注射透明质酸、使用激光等来改善。

对于“黑眼圈”还是要以预防为主,虽然先天性色素沉着、面部结构阴影以及衰老带来的面部松弛等无法预防,但可以通过调整生活方式预防后天性“黑眼圈”的形成。根据《健康报》

击碎冠脉严重钙化,再添硬核技术! 冲击波球囊,让血管再通



日前,由浙江省中医院副院长黄抒伟教授领衔的心血管内科介入团队成功应用冲击波球囊(Shockwave)治疗一例冠脉内严重钙化斑块患者。这是该技术在我国中医药系统范围内开展的首例,这一技术也给广大的复杂钙化冠脉病变患者带来了福音。

冲击波球囊是目前冠状动脉钙化病变治疗的全新技术,该技术通过球囊导管

产生声压力波。它穿过柔软的血管组织,选择性地使血管壁内的内膜和中膜钙化断裂。在避免对血管损伤的同时,针对性地破坏血管内膜上和血管壁的深层钙化病变,击碎患者心脏冠脉血管内最坚硬的“钙化石”,从而明显改善血管的顺应性,更好地辅助后续的冠状动脉支架手术治疗。

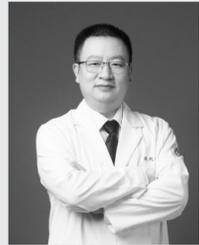
通讯员许逸飞 摄

专家问诊

一盘隔夜大肠吃丢了性命

吃隔夜菜伤身 不如“浪费”一点

■记者程雪 通讯员王蕊、江晨



陆远强 主任医师,浙江大学医学院附属第一医院急诊科主任、急诊医学教研室主任,浙江大学博士生导师,浙江省中毒急救与防治中心常务副主任,浙江省增龄与理化损伤性疾病预防重点实验室主任。擅长中毒、急危重症、创伤等的临床救治。研究方向为心肺复苏、失血性休克、中毒等常见急危重症的临床救治及机制。近年来,主持国家级、省部级等科研项目10余项。

关于隔夜菜,生活中总能看到两种不同的声音——“隔夜菜不能吃,容易导致闹肚子不说,还可能致癌”和“现在天气冷,隔夜菜放得住,热一热继续吃没问题,不然扔了多可惜”。本期邀请浙江大学医学院附属第一医院急诊科主任、主任医师陆远强谈谈吃隔夜菜的危害。

隔夜菜吃出人命

跟随女儿女婿定居在杭州的洪伯,平时喜欢为忙碌的子女做饭。但他有个习惯,就是前一天晚饭多煮一点,做得花样丰富一些,第二天孩子们去工作后,他就热一热前一晚的隔夜菜。

前几日,洪伯特地做了自己的拿手菜——辣椒爆炒猪大肠,但孩子们却因应酬没回去吃。第二天中午,本着不浪费的原则,他用微波炉把前一天做的剩菜稍微加热了吃了。吃完后,他就感觉肚子有点不舒服,紧接着开始恶心、呕吐。他找出蒙脱石散吃下后,腹泻的情况稍稍缓解。没想到当晚他又发高烧

来,体温高达40℃。被女儿发现异常时,他已经躺在床上意识模糊,呼之不应,被120救护车紧急送往浙大一院。

经过一系列检查,洪伯被诊断为肠道感染引发脓毒症,感染性休克,体内酸碱失衡,内环境紊乱以及急性肝肾功能衰竭和呼吸衰竭等一系列的病症,被送入ICU进行抢救。由于送医的时间过晚,加之本身有严重的基础性疾病,而且已经全身多器官衰竭,最终洪伯因抢救无效而去世。

来势汹汹的脓毒症

让鲜活的生命戛然而止,脓毒症究竟是一种什么病?陆远强解释,脓毒症是世界上最古老的疾病之一,是由细菌等病原微生物侵入机体引起的全身炎症反应综合征。正是因为“敌人”太强了,人体的免疫系统被打到“崩溃”,进而会诱发休克,多器官功能衰竭,甚至死亡。

来势汹汹的脓毒症 陆远强补充说,脓毒症未必只从“口”入,如果身体免疫力低下,手上破个口,被蚊虫叮咬、智齿发炎等日常不起眼的小毛病都有可能引发脓毒症。当身体出现寒战、发热、心慌、气促、酸中毒、精神状态改变等,必须引起重视。

《中国脓毒症/脓毒性休克急诊治疗指南(2018)》显示,全球每年脓毒症患病人数超过1900万,其中有600万患者死亡,病死率超过1/4。如果能在感染1小时内得到正确诊治,患者存活率将达到80%以上;如果在感染6小时之后才被诊治,患者的生存率就会下降到30%。所以早发现、早治疗至关重要。

为了健康别再吃隔夜菜

隔夜菜的危害往往超出人们的想象,与其伤身,不如“浪费”一点。陆远强介绍说,新鲜蔬菜亚硝酸盐含量极低,大家不用担

心。但储存过久、腐烂的和烧熟后常温久置的绿叶菜中亚硝酸盐含量有所增加,最低低温冷藏,但也不要存放太久,蔬菜现做现吃,营养价值和安全性都要好很多。螃蟹、鱼类、虾类等海鲜,隔夜后会产蛋白质降解物,易损伤肝脏、肾功能。很多人都爱吃半熟蛋,可是这种蛋如果杀菌不彻底,再加上鸡蛋营养丰富,格外容易滋生细菌,久放后食用易发生危险,所以鸡蛋最好即煮即吃。

银耳、蘑菇、黑木耳等,都极易滋生亚硝酸盐,放久了会滋生致病微生物。隔夜卤味不要吃,即使放在冰箱里也并非绝对“保险”,冰箱里易滋生霉菌和嗜冷菌等。

凉拌菜在加工的时候就已经受到了较多的污染,若将它隔夜保存,即使是冷藏也有可能已经变质了。陆远强建议,日常烧菜最好做一次性的量,不要做得太多;每次热菜时要把食物彻底热透;如食用后出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适,或发热、气促等症状要及时就诊。