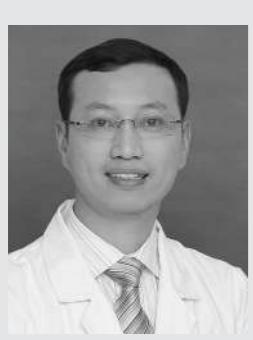


专家问诊

情绪低落、皮肤变黄、体重增加

可能是甲状腺功能减退的先兆

■记者程雪



黄中柯，副主任医师，浙江大学医学院附属邵逸夫医院核医学科主任助理，医院核医学规培基地教学主任。从事核医学临床、教学、科研工作近20年，擅长甲状腺疾病、肿瘤骨转移等疾病的核素诊断和治疗，尤其致力于肿瘤骨转移、甲状腺机能亢进、功能自主性甲状腺肿（腺瘤）、甲状腺癌的治疗。

刘女士（化姓）今年三十出头，随着工作压力越来越大，其情绪变得很不稳定，体重也莫名地增加了许多。随着时间的流逝，逐渐发现自己有皮肤变黄、脱发、食欲减低等问题。刘女士把这些问题归结于平日高压的工作状态，去医院精神科就诊，然而，诊断结果却显示她一切正常。看着自己不断肿大的脖子，刘女士尝试着进行甲状腺疾病的检查，检查结果为甲状腺功能减退症（简称甲减）。

甲减具有一定“隐匿性”

甲状腺在人体颈部正前方靠下，是人体的内分泌腺体，它分泌的甲状腺素可以调节新陈代谢、促进生长发育，维持人体的健康状态。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院核医学科副主任医师黄中柯介绍，甲减是由于甲状腺激素合成及分泌减少，或其生理效应不足，导致机体代谢降低的一种内分泌疾病，其症状表现为疲乏无力、畏寒、心率减慢、皮肤干燥少汗、嗜睡、记忆力下降、食欲减低、

黄医生提醒，“孕妇甲减尤其

便秘、月经紊乱或不育、体重增加、脖子肿大、全身浮肿等。

也许大多数人更熟悉另一种甲状腺疾病——甲亢，是由于甲状腺激素分泌过多而导致代谢升高，表现为食欲亢进、心悸心慌、消瘦、怕热多汗、失眠，情绪易激动、焦虑等症状。“和甲亢相比，甲减的早期症状并不明显、不典型，容易被人们忽视，甚至被漏诊或误诊。”黄医生说。

甲减成为威胁甲状腺健康的头号杀手

黄医生表示，甲减也会引发脂肪代谢或转运异常，血脂上升，从而血管损伤、狭窄，易导致心脑血管疾病；部分甲减患者体内黏液性物质代谢障碍，堆积在皮下组织，导致黏液性水肿，严重者可能因黏液性水肿昏迷而致死。

“甲减的各种症状会严重影响患者的生活质量。”黄医生解释，甲状腺代谢功能减退会引起人体内分泌失调，对于女性来说，可能发生掉发、皮肤干燥、皮肤变黄等问题，严重情况下致使提前闭经。

黄医生建议，甲减患者要当心，如果不及时治疗，会严重影响胎儿智力发育，增加流产、早产以及孩子出生缺陷的发生率。”

近年来，甲减的发病率已经超过了甲亢，一跃成为威胁甲状腺健康的头号杀手。相关数据表明，甲状腺疾病女性发病率确实明显高于男性，男、女患甲减的比例约为1:8；年龄越大的女性，患病几率越大，尤其是40岁以上的女性，甲减发病率已高达10%。

黄医生告诉记者，甲状腺疾病之所以如此“重女轻男”，是因为女性更容易受情绪困扰，比如，不良情绪是甲减的主要诱因之一，过度愤怒、过度悲伤，都会对人产生正常生理机能造成紊乱和损害；同时此类疾病受雌激素水平影响；甲状腺疾病还有一定的家族性，而且传女的几率大于传男，“但它不是遗传病，没有家族史的人也会得。”黄医生补充道。

预防甲状腺疾病，日常饮食需谨慎

虽然甲状腺疾病发病率越来越高，但甲状腺腺体相对比较孤立且靠近体表，确诊率很高，治疗效果也较好，黄医生建议，40岁以

上的女性每年体检做甲状腺功能化验和B超检查，必要时还可以查甲状腺核素扫描、穿刺活检等方式，做到早发现、早治疗即可。

“很多人把甲减的治疗归结于补充碘，其实这需要依据病因而定，有些类型的甲减患者，比如来自沿海地区的人，需要控制碘的摄入量，反之来自偏远山区的患者很可能需要补充碘。”黄医生介绍，还可以通过尿碘检查了解你的碘摄入情况，简单地说，留取清晨空腹尿或24小时尿送检即可。

黄医生建议，人们在日常饮食中也需要控制碘的摄入量，缺碘的甲减患者主要通过食用碘盐来补充，并可多吃一些含碘的食物，如海参、虾、海带、紫菜等海产品；除了因缺碘引起的甲减，更多见的是桥本甲状腺炎引起的，这类病人如果短期内过量补碘反倒有加重病情的可能。因此最好咨询甲状腺专科医生来确定是否需要补碘。

此外，人们也可多补充足量的蛋白质、钙质和维生素，适当运动增强体质，保持愉悦心情预防甲状腺疾病。

健康资讯

就诊更便捷 诊治更智慧

互联网让医疗触手可及

本报讯 记者程雪报道 近日，国家卫生健康委在浙江杭州举行了“互联网+医疗健康”发展及便民惠民服务新闻发布会，会上介绍了全国在推进“互联网+医疗健康”领域的情况，还分享了优秀的“浙江经验”。

浙江是我国互联网应用最发达的省份之一，“互联网+”的触角延伸到各个领域。我省以“互联网+医疗健康”为手段，让互联网等信息技术为群众带来“指尖上的便捷”，主要体现在就诊更便捷、诊治更智慧这两方面。

记者从发布会获悉，为了方便患者就诊，我省推出了全省统一的预约诊疗服务平台，开展网上预约、电话预约、手机预约、社区预约等线上、线下多途径便民服务，在杭州市余杭区，甚至实现了“刷脸”看病。近期升级的“浙江健康导航”平台接入了全省近500家医院的预约挂号服务，统一提供省级医院门诊叫号及检验检查报告查询等服务。

为了让临床检查更高效，我省各大医院已基本成立一站式预约检查中心，统筹安排各类检查，同时积极开展门诊预约检查、自助预约检查等服务，减少群众排队次数；在县域内，结合医共体建设，各地积极建立区域影像、检验、心电、病理中心，统筹区域检查资源，实行“基层检查、上级诊断”的医疗服务模式，推动了县域医疗质量同质化，方便患者在家门口就医。

说起“互联网+医疗健康”的实践，浙江大学医学院附属第二医院早在2007年率先建立了远程医学中心。去年，浙医二院互联网医院“浙二好医生”上线，实现了基于线下医院的全面互联网医疗服务，优化预约挂号、当日挂号、排队叫号、报告查询等就医流程，并切入内镜检查全流程、慢病复诊线上化、转诊评估一键加号移动化、线上视频问诊、互联网药师服务等核心医疗环节。医院1400名主治医生全部在线，他们通过平台可查阅该医生在医院的各类检验检查数据，包括影像和电子病历等，给出用药、诊断等意见，以及之后有线下就诊需求时为病人加号。

点亮校园 唤醒眼睛

■通讯员张争英、骆肖峰



参赛选手正在认真地进行心肺复苏比赛。

本报讯 记者程雪 通讯员杨溶摄影报道 “救命啊，请帮忙拨打120、取AED。”“立刻进行除颤，所有人离开。”这一声声紧急而有力的指令，是来自杭州市宣文卫体系统职工心肺复苏比赛现场。

据了解，本次比赛由杭州市宣文卫体工会主办、杭州市急救中心工会承办，分为专业组和非专业组，共有21家单位、76名职工参加。他们中有来自医院的专业医生、护士，也有行政人员、电工、保安、图书管理员、保洁员等来自其他岗位的人。

比赛过程中，参赛选手们操作娴熟，一丝不苟地完成心肺复苏按压、通气及除颤操作全过程，展现了良好的抢救意识、人文护理以及赛场气势。

心肺复苏是针对心搏骤停病人的一种有效的抢救技术，可以减少病人发生不可逆脑损伤的概率，越早实施心肺复苏，病人抢救成功的概率就越大。本次比赛旨在进一步普及急救知识，提升职工急救技能，宣扬人人学急救、全民保健康的精

神。

人的事情，更重要的是要让学生引起重视和学会自我保护眼睛。”为此，学校特邀浦江县人民医院眼科医生到校，为学生做关爱眼健康讲座。医生不仅向孩子们介绍了眼球构造，引导学生观察眼球仪，认识眼睛，又对保护眼睛的基本常识进行示范指导。

医生还告诉大家在平时的学习中，要认真规范地做好眼保健操，养成良好的坐姿和正确的读书习惯，纠正学生写字、看书等方面存在的不良习惯，让学生掌握正确的用眼方法；在生活中避免长时间看电视、不沉溺于网游，防止用眼过度，时刻保护自己的眼睛健康。

“防控学生近视，不是一个

健康提醒

戒烟 运动 防雾霾

这些动作可以让肺更健康

■记者程雪

有件事每分每秒都要做，那就是用肺来呼吸。虽然肺每天的工作十分辛苦，但它好像一直都缺乏保养，受伤的时候更多。吸烟、吸雾霾、不爱运动……无一不是在考验着肺。那么，有什么方法能保护我们的肺？

“肺的头号敌人就是烟。”

树兰(杭州)医院呼吸内科副主任医师杨莉表示，吸烟对肺有害，戒烟有助于肺部保养。

此外，对于二手烟，即吸烟的人呼出的烟，以及烟燃烧时产生的烟，以及吸完烟后物体表面的残留物，比如吸烟过后，墙壁、家具、衣服、头发……到处都可能残留着的三手烟也要远离。

因为它们同样含有尼古丁、有毒气体、重金属及致癌物，而且可以在室内长期存在，甚至停止吸烟后数月仍能检测得到。

杨医生建议，平时可以多做体育锻炼，肺本身没有主动扩张和缩小的能力，它的一呼一吸是通过呼吸相关肌肉的运动来实现的。提高呼吸相关肌肉的肌力及耐力，有利于肺的健康，而锻炼其他部位的肌肉也有好处。

具体选哪种运动，要根据自己的情况来定，包括年龄、体质、运动基础、体型目标、有没有相关疾病等。没有运动基础的人可以从有氧运动开始，以便更好地提升心肺功能。

如今，雾霾天气经常出现，对肺的健康威胁不小，因此在雾霾天戴防霾口罩、使用空气净化器，都是保护肺的好方法。

由于一些防霾口罩密闭性

较好，所以有呼吸及心血管系统疾病的老人、老年人、孕妇等特殊人群不要戴太久，以免影响呼吸，反而伤害了肺。

均衡饮食也是非常重要的，人是一个整体，健康也是个系统工程，只有吃得均衡合理，身体好了，肺才会好。

此外，疫苗是很好的补充，比如接种流感疫苗可预防流感，减少对肺的损害。

育儿大百科

新手父母收好这份疫苗清单

切勿因噎废食造成更大隐患

■主持人许瑞英

1

卡介苗和乙肝疫苗

在宝宝出生后便需要接种卡介苗，时间控制在24小时内。卡介苗是预防儿童结核病的有效疫苗，被称为新生儿“出生第一针”。据悉，我国有三分之一左右的人口，已感染了结核杆菌，受感染的人数超过4亿。

乙肝疫苗的接种也需要在宝宝出生后的第一时间，共有三针，分别在宝宝出生时、1月龄时、6月龄时接种。乙肝是由乙肝病毒(HBV)引起的一种传染病，每年约有100万人死于HBV感染所致的肝衰竭、肝硬化、肝癌。目前，乙肝尚无根治的方法，所以及时接种乙肝疫苗，提前预防显得非常重要。

A群流脑疫苗和A+C群流脑多糖疫苗

A群流脑疫苗主要预防A群脑膜炎球菌引起的“流行性脑脊髓膜炎”，是一种急性呼吸道传染

病，主要在冬春季流行，病死率高，主攻15岁以下的青少年儿童。此疫苗的接种时间分别在6月龄和9月龄。

A+C群流脑多糖疫苗相比A群流脑疫苗，还可以预防C群脑膜炎球菌。接种时间分别在3周岁和6周岁。

麻风二联疫苗和麻腮风三联疫苗

宝宝出生8月龄时需接种1剂麻风二联疫苗，以预防麻疹、风疹，这类病症都属于急性呼吸道传染病，传染性极强。麻腮风三联疫苗主要预防麻疹、风疹、腮腺炎等症，流行性腮腺炎是由腮腺病毒感染引起的呼吸道传染病，儿童与青少年容易感染，其特征为腮腺的非化脓性肿胀并可侵犯各种腺组织或神经系统及肝、肾、

心、关节等几乎所有器官，常可引起脑膜炎、睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎等并发症。接种时间为18月龄接种第1剂，6周岁接种第2剂。

乙脑减毒活疫苗和甲肝减毒活疫苗

流行性乙型脑炎是一种侵犯中枢神经系统的急性传染病，主要通过蚊虫叮咬传播，宝宝出生后应在8月龄和24月龄时接种乙脑减毒活疫苗，以预防流行性乙型脑炎。

甲肝是我国最常见的急性传染病之一，它是由甲型肝炎病毒(HAV)引起的一种急性肠道传染病，HAV传播途径广，可通过食物、饮用水等传播。宝宝18月龄的时候需接种甲肝减毒活疫苗。