

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

刘女士(化名)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、

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。

黄医生提醒,“孕妇甲减尤其

要当心,如果不及及时治疗,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,都会对人体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,简单地讲,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、诊治更智慧这两大方面。

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,同时积极开展日间预约检查、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。

在我省“互联网+医疗健康”实践逐步向纵深推进大背景下,尤其是人工智能在医学领域的应用,使得医疗诊治变得更加智慧。目前,我省已有13家省级医院开展了近30项人工智能应用,包括肺部结节肿瘤、食管癌、宫颈瘤、胃癌、糖尿病性视网膜病变等疾病的筛查和辅助诊断。肺部结节等影像学方面的智能诊断系统已在县级以上医院普遍应用,减少了医生的漏诊率。

浙江大学医学院附属第一医院研发的人工智能辅助甲状腺超声诊断系统,基于超过5万份包含病理结果的甲状腺结节图像,通过提取甲状腺结节超声影像数据形成更加抽象的高层特征组合来识别结节并判断良恶性,还开通了云影像诊断,提升基层医疗水平。

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病人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

“哇,现在教室变得更加明亮了!看着黑板也舒服多了呢!”自国庆放假结束以来,金华市浦江县浦阳一小教育集团前陈校区开展了主题为“点亮校园 唤醒眼睛”的保护视力卫生安全活动。

前陈中心小学总主任屠老师介绍,学校给全校18个教学班全部换上了新的LED灯,照明度柔和适中,能够充分满足学生的用眼需求。当听到学生们说黑板上的字看着更清晰,眼睛不容易疲劳的时候,屠老师感到很高兴。

“防控学生近视,不是一个

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。

医生还告诉大家在学习时,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。

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二手烟也要远离。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。

杨医师建议,平时可以多做一些体育锻炼,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。

健康警示

患重症肺炎险入鬼门关 罪魁祸首藏在旧家具里

■记者程雪 通讯员张颖颖

64岁的王先生因咳嗽伴发热、呼吸困难9天后,来到浙大医学院附属杭州市第一人民医院就诊,经肺部CT检查后,发现两肺感染性病变,左中肺轻度支气管扩张。拟“重症肺炎”收治入院,进行抗感染、高流量给氧、化痰、平喘、激素等对症治疗后症状无改善,出现缺氧,行气管插管后转入ICU。

发热、抗感染治疗效果差、呼吸困难及低氧血症……这一系列症状让医生们摸不着头脑。ICU主任胡炜详细追问患者病史,得知原来患者在发病一周前曾搬运过陈旧家具。在对王先生进行了体外膜肺氧合支持的同时,在他的痰中检测到曲霉菌,临床诊断为“重症肺炎,肺曲霉菌感染,变应性支气管肺曲霉病,间质性肺炎,成人呼吸窘迫综合征”。

曲霉菌广泛存在于自然界,易于生存和传播,从腐烂的植物中如种子、草地、树叶均可分离出来;承受温度、湿度等环境条件能力强;在空气中广泛分布,较易吸入呼吸道。大量吸入可引起急性气管炎或肺炎。

胡炜表示,变应性支气管肺曲霉病(ABPA)是机体对寄生于支气管内曲霉菌(主要是烟曲霉菌)产生的变态反应性炎症,很容易被误诊。

健康人由于有支气管黏膜上皮屏障功能、黏液纤毛清除功能和肺泡巨噬细胞的吞噬作用,曲霉孢子经呼吸道吸入后即被清

除,不会引起ABPA。仅特异体质者吸入曲霉孢子后才会导致AB-PA。ABPA的发生也与宿主的基因表型有关。

发病年龄以20~40岁多见;在湿润、温暖气候或冬季室内条件下高发;血液恶性肿瘤患者、慢性阻塞性肺疾病和过敏性哮喘患者、长时间激素治疗患者、多器官功能衰竭患者等抵抗力低下者是高危人群。

胡炜建议,在疑有曲霉菌感染的环境工作时,应做好防护工作,戴防护口罩以免吸入大量病菌,加强防护措施,如在粉尘多的地方工作时需戴上口罩,及时处理眼和皮肤的外伤,尽量消除或减少各种诱发因素的影响,积极治疗慢性病。

ABPA多是由烟曲霉菌引起的气道高反应性疾病。主要表现为突然出现哮喘样发作症状,咳血、黏液痰、发热、胸痛、咳出棕色痰栓,一般平喘药无效。出现以上症状要及时到医院救治。

此外,还应注意合理的营养,补充足够的水分。忌辛辣油腻食物,多进食高蛋白、高热量、高维生素、易消化的食物,如白菜、茼蒿菜、青菜、油麦菜、丝瓜、萝卜、鸡蛋、猪肉(瘦肉)、牛肉、淡水鱼(如鲤鱼、鲫鱼等),增强机体抵抗力。

胡炜提醒,对于诊断明确的患者,应尽早采用糖皮质激素联合抗真菌治疗,可清除定植在气道内的烟曲霉菌,从而减轻烟曲霉菌抗原引起的变态反应和炎症反应。早期诊断、早期治疗可以有效地改变ABPA患者的预后。



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

麻风二联疫苗和麻腮风三联疫苗

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,还可以多预防C群脑膜炎球菌。接种时间分别在3周岁和6周岁。

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、

性传染病,也就是俗称的小儿麻疹症,宝宝出生2月龄时需要服用第一剂脊髓灰质炎疫苗(糖丸),此后,宝宝在3月龄、4月龄时需接连服用1剂,待到宝宝4岁时再加服1剂,如此才算是完成了整个脊髓灰质炎疫苗的接种过程。

百白破疫苗需在出生后3月、4月、5月龄各接种1剂,在18~24月龄时加强免疫1剂。百白破疫苗可以同时预防百日咳、白喉、破伤风等。此外,儿童6周岁时还需接种1剂百白破疫苗,这是预防白喉与破伤风的联合疫苗。

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

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小时之内。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。

脊髓灰质炎疫苗(糖丸)和百白破

为了预防脊灰病毒感染引起的急

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

在接二连三的疫苗事件之后,疫苗似乎成了父母们眼里的洪水猛兽,因为担心接种疫苗带来的副作用,或者害怕自己的宝宝一不小心接种到“毒疫苗”,时至今日仍有很多家长不愿意给孩子注射疫苗。甚至有人还会发出这样的疑问:别人的宝宝注射了疫苗,我家孩子不就不会得了吗?为什么每个人都要接种呢?殊不知,不给孩子打疫苗是因噎废食,反而会对孩子的健康造成更大的隐患。

那么宝宝出生之后,究竟需要接种哪些疫苗?这些疫苗都有什么作用?一份宝宝6岁前必打的疫苗清单,新手爸妈们一定要好好收藏!