

持续疲劳感或是甲减信号

专家提醒

甲减最典型的表现就是持续的疲劳感。患者会明显感觉精力不济,早上起床后依然昏昏沉沉,白天总想打瞌睡,哪怕是简单的家务或工作,也会觉得力不从心。这是因为新陈代谢减慢后,身体无法高效将食物转化为能量,细胞缺乏动力供应,自然容易陷入疲惫状态。与此同时,能量消耗减少,哪怕饮食量没有增加,多余的热量也会转化为脂肪堆积,导致体重莫名增加,这也是很多甲减患者的困扰之一。

体温调节紊乱也是甲减的常见信号。甲状腺激素不足会影响身体的产热功能,患者会出现畏寒怕冷的症状,即使在温暖的环境里,也可能手脚冰凉、四肢不温。

此外,皮肤状态也会随之变化,因为代谢减慢导致汗液分泌减少,皮肤会变得干燥粗糙,甚至出现脱屑、瘙痒;头发也会因营养供应不足而干枯、稀疏、易脱落。

甲减患者的神经系统和消化系统也会受到影响。患者会

出现记忆力减退、反应迟钝、注意力不集中等问题,就像“脑子生锈了”一样。消化系统方面,胃肠蠕动减慢会导致食欲减退、腹胀、便秘,部分患者还会出现消化不良、恶心等不适。对于女性来说,甲减还可能影响内分泌,导致月经不调、月经量过多或闭经,甚至影响生育能力。

值得注意的是,甲减的症状大多比较隐匿,进展也比较缓慢,很容易被误认为是生活习惯不当或年龄增长带来的正



常变化,从而被忽视。如果这些“慢症状”持续超过几周,且调整作息、饮食后没有改善,就需要及时就医,通过抽血检查甲状腺功能来明确诊断。

菏泽市第三人民医院 张国强

三类人要当心胃癌

以下三类人要当心胃癌:

1.有肿瘤家族史的人。在两三代亲属中,有得过消化系统肿瘤或者其他肿瘤的亲属,得胃癌的概率就会更高。应对方法是:比家族中患癌成员的最小年龄提前10年左右,做专业的肿瘤筛查,针对胃癌应做胃镜检查,每隔3年做一次,具体可根据医生的建议。比如家族中患癌成员的最小年龄为55岁,那么在45岁时就应做第一次胃镜检查。

2.有长期吸烟、饮酒,特别爱吃烫食、腌制和烧烤食物、高盐食物等不良生活习惯的人。这些习惯会对胃造成较严重的损伤,应及时调整。

3.有胃溃疡、慢性胃炎等胃病的患者。患有这些疾病的人要积极治疗,防止疾病进展,并定期去医院复查。

朱琳琳/文

慢性中耳炎不能拖

李先生今年50多岁,患中耳炎多年。随着年龄的增长,李先生中耳炎的症状有所加重,发作也越发频繁。但每次发作,只要吃些抗生素、挂水治疗几天就会恢复,李先生便一直没放在心上。前段时间,李先生的耳朵疼痛难忍,听力严重下降,并伴有耳朵流脓、头晕、恶心等症状,随即到医院就诊。

经检查,李先生患的是慢性化脓性中耳炎,已经严重影响听力。慢性化脓性中耳炎主要表现为听力下降、耳道流脓等症状,严重时会产生头痛、眩晕甚至恶心、呕吐等症状。

慢性中耳炎不会自愈,拖久了会导致永久性耳聋等后果。所以只要是患上慢性中耳炎,如果身体条件允许,应尽早手术,不要等到化脓、听力受损引起并发症后才治疗。拖得时间越长,听力会随着发作的次数而越发下降。

东南大学附属中大医院耳鼻咽喉科 丁小琼

夜间低血糖很危险

高血糖或许短时间内不会危及生命,而严重的低血糖却有可能造成致命打击,尤其是夜间低血糖。

夜间低血糖一般出现在凌晨1~3点,往往在睡梦中发作,轻则出汗、震颤,重则痛觉过敏(轻微触摸皮肤就感到疼痛难忍),兼有阵挛性及舞蹈样动作,继而瞳孔散大,甚至出现强直性痉挛和阵发性惊厥、逐渐昏迷、呼吸渐弱、血压下降等状况。

这些低血糖症状不一定每位糖友都会出现,通常可能只出现一两种,有些甚至不出现任何先兆就直接进入昏迷阶段。还有的糖友短时间内血糖下降过快,也会出现低血糖反应。此外,做噩梦、晨起头痛乏力也可能是夜间低血糖的表现,但往往容易被糖友忽视。

较轻的低血糖虽然可以随着血糖的恢复而很快消失,但其脑功能障碍症状的消除则需要数小时、数天或更长时间。严重持久的低血糖症状甚至会导致永久性脑功能障碍或死亡。发生于老年人的低血糖还容易诱发心律失常、心绞痛及脑卒中等。

冠华/文



左甲状腺素钠 宜清晨空腹服用

左甲状腺素钠的作用是模拟人体自身甲状腺激素的功能,弥补甲减患者体内激素分泌的不足,维持身体正常的新陈代谢、生长发育等生理活动。这种模拟治疗的关键在于让血液中的药物浓度稳定在合理范围,与人体自身激素节律相匹配,达到理想的调节效果。

清晨空腹服用的核心原因之一,是避免食物对药物吸收的干扰。食物,尤其是富含蛋白质、脂肪的食物,会在肠道内与药物成分形成复合物,或改变肠道内的环境,阻碍左甲状腺素钠的吸收,降低药物的生物利用度。饭后服药会导致进入血液的有效药物剂量减少,无法达到预期的治疗浓度。

其次,清晨是人体激素分

泌的重要节律节点。正常情况下,人体自身的甲状腺激素分泌具有昼夜节律,清晨时激素水平会自然升高,以唤醒身体、启动一天的代谢活动。在此时服用左甲状腺素钠,能让外源性补充的甲状腺激素与自身激素节律同步,更平稳地调节身体代谢,避免因激素水平波动过大导致的不适。如果在其他时间服药,可能会打破这种节律平衡,影响调节效果。

此外,清晨空腹服药还能最大程度保证服药后有充足的时间让药物吸收。左甲状腺素钠服用后需要一定时间才能被肠道完全吸收,清晨起床后空腹服用,随后经过30~60分钟再进食,能为药物吸收提供足够的时间和空间,确保大

部分药物被有效吸收。若服药后立即进食,食物会迅速占据肠道空间,进一步压缩药物吸收的时间和效率。

需要注意的是,清晨空腹服用的“空腹”并非绝对长时间禁食,而是指服药时胃内无食物残留,且服药后需保持空腹状态30分钟以上。对于有晨起饮水习惯的患者,可用温水送服药物,不会影响药物吸收,但要避免使用牛奶、豆浆、咖啡、浓茶等。

如果因特殊情况无法在清晨空腹服药,需及时告知医生,由医生评估后调整服药时间。无论选择哪个时间点,都需保持规律,每天固定时间服药,才能维持稳定的血药浓度。

山东省淄博市中心医院 郑宁宁

颈椎病也会引起视疲劳

出现视物模糊等表现时,人们常以为是自己的眼睛出了问题,然而,部分视疲劳患者,虽然有明显的视疲劳症状,但是眼部查不出明确的原因,这就要怀疑是不是颈椎病导致了视疲劳。

颈椎病会导致颈椎轻度移位或周围软组织痉挛(或炎症)等问题,使椎动脉或颈上交感神经节直接或间接接受到压迫,造成眼部缺血、视网膜血管痉挛、视网膜供血不足等,从而使患者出现眼睛易疲劳以及阵发

性视物模糊等症状。

要缓解这类由颈椎病引起的视疲劳,治疗方面原则上应以骨科治疗为主、眼科治疗为辅。骨科治疗主要采用手法治疗,根据颈部X线正侧位片、核磁共振等影像学检查和颈椎触诊,明确颈椎移位的程度,如具体是哪一节颈椎发生了何种类型的错位等,通过相应的手法复位,使颈椎恢复原来的解剖位置,促使受损的软组织修复,恢复颈椎正常或代偿性内外平衡关系,解除因颈

椎移位对血管、神经等的刺激压迫,从而使临床症状消失或减轻。此外,远眺法和做眼保健操也可缓解视疲劳症状,良好的生活饮食习惯、适当的身体锻炼也能够减少日常工作中出现的视疲劳次数。

因此,对于那些没有明确眼部原因的视疲劳,应当考虑是不是颈椎的原因,骨科、眼科一起查,进行综合治疗,才能取得更好效果。

湖南中医药大学附属第一医院眼科主任 喻京生

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国寿

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台