

今日关注

□ 记者 崔宏远 通讯员 苏颖

女性暴躁、无力 需排查甲状腺疾病

5月23日~27日是国际甲状腺知识宣传周,今年的主题是“为了下一代的智商,关注甲状腺健康”。洛阳市内分泌学会副主任、市中心医院内分泌科主任杨肖红介绍,甲状腺疾病是一种慢性病,在妊娠期女性中十分常见,高危人群应定期进行筛查。

甲状腺疾病影响宝宝智力

“我这段时间特别爱发火,体力也不如以前,原以为是怀孕造成的,没想到是患上了甲状腺疾病。”近日,在市中心医院内分泌科病房,来自嵩县的徐女士说,之前她没有什么明显的症状,只是感觉怀孕后情绪难以控制,有时还心跳过快。

“甲状腺疾病一般起病隐匿,对妊娠期女性和胎儿伤害很大。”杨肖红表示,甲状腺具有调节人体体温、促进智力发育、调节新陈代谢、维护脏器功能等重要作用。当甲状腺出现问题时,会引发一系列全身症状。临床研究表明,该病常见于妊娠期女性,严重时可导致孕妇流产或妊娠期并发症,尤其是孕妇患甲状腺功能减退(俗称甲减)会造成胎儿脑发育障碍,影响宝宝智力。

定期检查、及早治疗是关键

正常情况下,我们是看不到或摸不到甲



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

状腺的,若颈部出现肿大,多是由甲状腺肿大或结节引起的。

杨肖红介绍,引起甲状腺肿大的原因很多,如甲状腺功能亢进(俗称甲亢)、甲状腺功能减退(俗称甲减)、甲状腺炎、甲状腺瘤等。通过B超、甲状腺扫描检查可知道有无甲状腺肿大、结节现象;检测甲状腺激素水平,可以明确有无甲亢、甲减,有时也需做甲状腺穿刺明确诊断。甲状腺功能亢进可以治愈,甲状腺功能减退可以很好控制,甲状腺瘤的恶性程度很低。因此,甲状腺病及早发现,积极治疗,患者就可以恢复正常

生活。

甲状腺疾病除有一定的遗传因素外,还与体质、环境等因素有关,像放射线辐射、颈部X线照射、环境污染等都是致病原因。此外,碘的摄入量过高或过低、免疫功能失调也可导致甲状腺疾病。

杨肖红指出,现在因缺碘引起的大脖子病已经很少见了,但碘过量导致的高碘性甲亢和自身免疫性甲状腺病有上升趋势。甲亢患者平时应禁食海带、紫菜、虾、海蜇等高碘食物,一些含碘量高的中药,如海藻、海浮石、昆布等也不宜服用。

身边提示

为健康着想

给背包减负

□ 记者 崔宏远
通讯员 范海岚

俗话说:男人看表,女人看包。对女人而言,出门哪能不带包呢!

27岁的王女士家住西工区。她喜欢背时尚流行的单肩大包,每天把化妆包、太阳镜、手机、笔记本、遮阳伞等东西一股脑都塞在包里。直到最近,她发现肩部有些疼痛,到医院被医生诊断为脊柱小关节错位。河科大二附院骨科主任孙帅表示,长期单肩背较重的包容易使脊柱受力不均,进而导致肩周炎、肩颈肌肉劳损、脊柱侧弯等病症,影响身体健康和

生活质量。孙帅解释,人的脊柱可在一定范围内左右前后弯曲,如左肩负重,脊柱就会向左侧弯曲。为了脊柱的平衡,另一侧肌肉就会自动紧张收缩,时间一长,紧张的肌肉很容易出现肌肉劳损,还容易造成“高低肩”。

英国脊椎治疗协会最新调查显示,英国有一半以上的女性正在忍受背包带来的疼痛。背包太重或背的姿势不当,对人体的伤害很大。孙帅介绍,除了单肩背包外,手拎包或臂挎包也是要纠正姿势的。手拎包时,手臂的关节经常前后摆动、屈伸,容易造成“网球肘”。臂挎包时,单侧手臂持续紧张用力,肌肉易疲劳,手臂易发麻。如果长期臂挎包还容易造成一只胳膊粗,一只胳膊细。

孙帅建议,女性背包重量最好不要超过3公斤,平时要注意为背包减负,肩背、斜挎、手拎等多种方式轮换使用,若需长时间负重背包则应尽量选择双肩包。

平时要勤整理背包,尽量轻装上陣。要选择宽肩带的背包,背包带太细,会对肩膀造成压迫,时间长了会影响肩部的血液循环,造成手臂麻木、无力;如果随身需要携带的物品过多,可以选择背两个包。如除日常用品外,还要携带笔记本电脑,就可以用两个包来分散物品重量;如遇外出旅行或是出差等特殊情况,女性所带物品比较多时,一定要选择双肩背包或是拉杆箱,避免肩膀单侧受力。

另外,如果女性颈肩已经出现肌肉痉挛、疼痛等症状,应马上停止负重背包,一般情况下症状会慢慢缓解;如果症状严重,要及时去医院就诊,在医生指导下进行按摩、热敷等物理恢复治疗。



体内藏湿毒 惹红疹上身

□ 记者 杨寒冰

季小姐28岁,一个月前,身上开始出一些密密麻麻的小红疹子,还有些痒。她以为是过敏了,就到药店买了抗过敏的药膏,用了一周也没有效果。

后来,季小姐到医院咨询了皮肤科医生,皮肤科医生诊断其为荨麻疹,给季小姐推荐了一种口服药,三天后,症状减轻了。但是药一停,小红疹子又密密麻麻地出来了。

反反复复,小红疹子不断地出,是什么原因?市中心医院中医科副主任医师范林为季小姐检查后认为,季小姐身上的红疹是由肠胃湿毒引起的,称之为肠胃湿疹。

范医生解释,长期精神压力过大,思虑过度,劳心伤脾,导致肠胃功能紊乱,湿浊内生,久而湿邪积聚于脾胃,湿蕴于肌表,日久而生湿疹,如果单纯当成皮炎医治,很难有效。

肠胃湿疹四季可见。范医生建议患者,当湿疹出现时,不要盲目擅自用药,先要经医生诊断,确诊是“内忧”还是“外患”,然后在医生指导下,科学治疗。

肠胃湿疹患者,平时应注意少吃油腻、油炸、辛辣食物,注意调节情绪,适当减轻压力。

家用血压计多有误差 选购使用要注意

□ 记者 崔宏远 通讯员 路书斋

“我家的血压计已经好几年了,今天才知道它有误差!”20日,在“世界计量日”主题活动现场,西工区的孙先生拿着自家的血压计说。

据市质监局人员介绍,活动当天,送检的200多台家用血压计,80%以上存在测量数据不准的问题,主要原因有血压计水银泄漏、阻塞、进灰、橡皮球漏气等。市中心医院神经内科主任马聪敏提醒市民,血压计、血糖仪等医疗计量器,要正确使用并定期校验,否则效果可能适得其反,延误病情。

血压计不准很伤人

西工区72岁的孙先生患高血压11年,他每天都要到社区医院测血压,根据情况服用降压药。孙先生的孙女儿疼爷爷,就从网上给他购买了一台腕式电子血压计,便于他每天测量。

孙先生用这台血压计测了几次后,血压均显示正常,就暂时停了药。可几天后他觉得头晕目眩,有一次上厕所竟然差点摔倒。他感觉情况不对,赶紧用血压计一测,结果还是正常。

“患者自测血压不准的情况很多。”马聪敏指出,患者经常在家测量血压,能够监测平时的血压变化,便于控制药量。但只有选用合格准确的血压计和掌握正确的测量方法,才能起到有效的防控作用。

怎样选择血压计

目前市场上销售的血压计有台式和腕

式两类,分为传统的水银柱血压计、血压表和电子血压计三种。马聪敏介绍,三种血压计相比较,水银柱血压计测量最准确,她建议市民最好选择台式水银柱血压计,选购时注意,血压计袖带宽度应能覆盖上臂长度的2/3,如果袖带太窄则测得的血压值偏高,袖带太宽则测得的血压值偏低。同时,要注意检查血压计所使用的橡皮球及橡皮管是否完好无损,确保没有漏气现象。如果选购电子血压计的话,要经常到医院核对血压,以防有误。

怎样使用血压计

马聪敏介绍,在测量前,受测者应在安静、温度适中的环境里休息20分钟以上,精神放松,不憋尿,禁烟酒、咖啡等刺激性饮品,并要停止吸烟。

测量时,受测者取坐位或仰卧位,手臂放在与右心房同一水平位置。量血压前,应先将血压计袖带内的气体排空,再将袖带平整地缚于肘关节上方两指处,不可过松或过紧,以免影响测量的准确性。打气时注意观察袖带是否已经绷紧,以免产生误差。放气时不要太快或太慢,以每秒水银柱下降2~3毫米为宜。

马聪敏提醒,个人使用的血压计不在国家强制检测范围,其测量数据不能作为治疗依据。而血压计厂家大多只负责售后维修,没有专业仪器提供校验服务,市民如果对测量结果有疑问,一定要及时到医院检测。

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838