

看眼就知道甲状腺不好 6个表现提示异常

甲状腺是人体最重要的腺体之一,是掌控全身新陈代谢的“主控制器”,一旦出现故障,心脏、大脑、骨骼等都可能陷入危机。甲状腺虽隐藏在皮肉内,但其功能好坏、健康与否有很多外在表现。



眼睛6个变化提示甲状腺异常

首都医科大学附属北京友谊医院超声科副主任医师刘玉江表示,一些脸部变化,可能是甲状腺异常的信号,如眼睑闭合不全、眼周突出、看东西重影、眼胀痛、角膜发炎、视力下降等。

复旦大学附属华山医院内分泌科副主任医师吴晞表示,人体免疫系统像攻击外来的细菌或病毒一样,攻击特定的细胞或组织。因甲状腺和眼睛后面的细胞(眼肌部位的细胞和眼眶内的脂肪细胞)具有共同被攻击的靶点,所以有些患者在出现甲状腺疾病时出现了眼部问题。

1.眼球突出。眼眶为骨性结构,眼球位于眼眶窝内。当环绕和移动眼睛的肌肉(上、下、内、外直肌)增粗扩

大,环绕和缓冲保护眼睛的脂肪组织也增生、体积变大,眼球就很容易被推出来,叫“突眼”。

2.眼睑退缩。正常情况下,黑眼珠的上下边缘基本与眼睑相邻,无明显眼白(眼睛白色部分)露出。当上下眼睑出现退缩,黑眼珠的上下眼白露出增多、睑裂增大,看起来比较凶。有些人可能觉得眼睛变大了而开心,实际上可能是甲状腺相关眼病的表现。

3.红肿。上下眼睑、结膜(眼白部位)、内眼角部位都可能出现发红肿胀的情况,有些人可能觉得这是太累引发的结膜炎。实际上,这也是甲状腺相关眼病的常见表现之一。

4.眼睑闭合不全。当眼球前凸,

控制睁眼和闭眼的眼睑被推后,同时也会变得笨重。有些患者会因此出现闭眼不全,进而眼睛发干,发生结膜或角膜的感染。严重时,甚至角膜发白变得不透明,而影响视力。

5.复视。在甲状腺相关眼病的患者中,有一部分患者存在复视。这是因为移动眼睛的肌肉出现僵直、无法正常运动,进而导致眼球在某一个方位不能运动,双眼不能同步,出现视物重影、复视的情况。

6.视力下降。严重会出现视力退化,视神经把眼球和大脑连接起来,维系正常视力。当眼球突出明显牵拉视神经,或眼眶内压力大压迫视神经时,会导致视力下降,甚至丧失视力。

两个方法自测甲状腺状态

甲状腺疾病来袭,并非毫无预兆,中南大学湘雅二医院代谢内分泌科甲状腺亚专科主管护师费冬雪介绍了几个简单自查法。

1.照镜子看。正对镜子,头向后仰,找到喉结的位置,甲状腺位于喉结下方2-3厘米处。观察是否有肿大、突出或两侧是否对称,做吞咽动作,看是否有肿块随着吞咽上下移动。

2.用手触摸。头向后仰,将右手拇

指放在喉结下气管右侧,其余手指触摸左侧甲状腺,做吞咽动作。如果摸到下颈部肿大或包块,且随着吞咽动作上下移动,则可能有甲状腺肿大。随后,换左手用同样方法检查右侧甲状腺。

如果看到或摸到有突出或包块,建议尽快到医院检查。需要提醒的是,颈前脂肪垫可能也会造成脖子肿,一般与营养过剩造成的局部脂肪堆积有关,无需处理。

此外,北京大学第一医院内分泌内科副主任医师张杨表示,也可以通过一些症状判断。如有心慌、失眠、消瘦、多汗、易急躁等症状,可能是甲亢;如出现嗜睡、水肿、体重增加、皮肤干燥等表现,可能是甲减;若女性月经周期紊乱、经期短、经血量减少,要警惕甲亢;甲状腺激素过少,则会影响凝血功能,导致经血量增大、淋漓不尽、经期延长。

保护甲状腺必须做好3件事

护好甲状腺就是在保护其他组织和器官,西安交通大学第一附属医院内分泌科主任医师施秉银表示,尤其要做好以下3件事。

1.少熬夜别焦虑。每天23时前上床睡觉,避免过度劳累;保持心情愉快,焦虑、愤怒等情绪会使甲状腺激素过量分泌,导致甲状腺失控;心情压抑时可通过深呼吸、冥想、听歌、运动、倾诉等方式化解。

2.多运动控饮食。经常锻炼能促

进新陈代谢,提高免疫力,降低疾病发生率;保持均衡饮食,碘摄入过多过少都不好。

我国从1994年开始实行食盐加碘政策,如今很少有碘缺乏患者,但不少人认为碘盐有害,不宜长期食用。其实如果医生没有特别提醒,仍可作为日常调味品使用。

注意含碘药物或补剂的使用,比如盐酸胺碘酮、西地碘含片,甲状腺功能异常者需遵医嘱服用。

3.常体检排隐患。甲状腺疾病发病慢、病程长,应定期检查甲状腺,特别是以下高风险人群:颈部外照射史或碘131治疗史、甲状腺手术和甲状腺功能异常史、自身免疫甲状腺疾病家族史;患有其他自身免疫性疾病;血脂异常、高血压、糖尿病等代谢性疾病等。

(来源:生命时报 微信公众号《看眼就知道你甲状腺不好,6个表现提示异常》)

蚊媒传染病防治 5个关键问题

近期,我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。针对当前公众关心的诸多蚊媒传染病防治热点问题,国家疾控局组织中国疾控中心专家作出权威解答。

热点一:什么是蚊媒传染病?

蚊媒传染病指的是通过蚊子叮咬传播病原体的疾病。其中,登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病是在全球广泛流行的3种常见病毒性蚊媒传染病。

登革热

由登革病毒引起,典型症状包括高热(可达40℃)、剧烈头痛、肌肉关节痛、皮疹,严重者可出现出血或休克。

基孔肯雅热

由基孔肯雅病毒引发,突出表现为突发高热、剧烈关节痛(常见于手腕、脚踝)。

寨卡病毒病

约80%感染者无症状,少数出现低热、皮疹、结膜炎。孕妇感染可能导致胎儿小头畸形等出生缺陷。

热点二:有无特效药或疫苗,如何治疗?

目前国内尚无针对这三种疾病的疫苗或特效药。临床上主要采取支持性治疗、实施防蚊隔离治疗。

治疗原则

以休息、补液、退热止痛(如对乙酰氨基酚)等支持治疗为主。

重要提醒

患者在排除登革热之前,切勿服用阿司匹林或其他非甾体抗炎药(如布洛芬),以免增加出血风险。

热点三:个人如何有效预防?

在个人防护方面,尽量为自己打造一个安全的“无蚊空间”。

措施包括

- 户外活动时尽量穿浅色长袖衣裤
- 宜携带含有避蚊胺等活性成分的驱虫剂,并按照说明使用
- 住所安装纱门纱窗,睡眠使用蚊帐
- 避免蚊虫活跃时段(日出后2小时、日落前2小时)在野外逗留

热点四:出境旅行需注意什么?

专家建议:

行前: 查询目的地疫情(孕妇避免前往寨卡流行区),备足驱蚊用品、解热镇痛药

途中: 选择有纱窗纱门蚊帐的住所,户外活动加强防护

返程后: 2周内继续防蚊,若出现发热、关节痛等症状立即就医并告知旅行史

热点五:出现本地疫情时,公众如何配合防控?

- 主动配合社区清除积水容器,处理蚊虫孳生地
- 疫情区域居民外出做好个人防护
- 出现疑似症状尽早就医,并实施防蚊隔离,避免传播家人

专家强调: 三种蚊媒传染病的防控关键都在于切断“人-蚊-人”传播链。当前正值夏季蚊虫活跃期,全民参与防蚊灭蚊是保护健康的核心举措。

(来源:“科普中国”微信公众号《基孔肯雅热等蚊媒传染病怎么防?》)