

女性在妊娠期、更年期等特殊的生理阶段,更容易发生糖尿病。糖尿病本身并不可怕,真正可怕的是50%的患者并无典型的糖尿病“三多一少”的症状,但在血糖居高不下的情况下,机体重要脏器“悄悄然”受损,最终可导致残疾或死亡。为此,民众要建立主动健康的意识,提高识别糖尿病的能力,做到糖尿病早预防、早发现、早治疗。

——上海交通大学附属第六人民医院贾伟平院士

甲状腺疾病是内分泌领域的第二大疾病,好发于女性,不论是甲亢、甲减,还是甲状腺结节、甲状腺瘤,女性患病率均远高于男性。因此,关注女性甲状腺健康,加强甲状腺疾病的早认知、早筛查、早诊断至关重要。

——哈尔滨医科大学附属第一医院内分泌科匡洪宇教授

匡洪宇教授

邹梦晨教授

杨文英教授

贾伟平院士

糖尿病是一种家族聚集性疾病,其发生与家族成员间共同的遗传与环境因素密切相关。值得关注的是,中国人群中母亲糖尿病史较父亲糖尿病史对于个体糖尿病风险影响更大。对有糖尿病家族史的人群而言,定期进行筛查,并进行健康干预,意义重大。

——中日友好医院内分泌科杨文英教授

独立自主的现代女性都是十八般武艺样样精通,但生活中容易忽视的一些小事可能会影响女性甲状腺。我们建议广大女性朋友避免过度的压力和情绪波动,保持良好的饮食习惯,不采用极端方法减压,让我们一起守护甲状腺的健康!

——南方医科大学南方医院内分泌科邹梦晨教授

## 保护甲状腺 切忌“听风就是雨”

### “娇气”的内分泌器官

近年来,甲状腺疾病发病率呈现快速上升的趋势,然而甲状腺疾病领域的健康普及却仍处于起步阶段。进一步提高公众对甲状腺疾病的知晓率,对提升和改善甲状腺疾病的就诊率和治疗率意义重大。

要了解甲状腺疾病,自然绕不开甲状腺。郭教授介绍,甲状腺是位于人体颈部非常小的一个内分泌器官,质韧或稍大的甲状腺在做口水吞咽动作时可自行触及其上下滑动。若甲状腺肿大、变硬或是长了肿块,则会引起甲状腺激素水平过高或过低。

甲状腺分泌的激素对人体极为关键,是重要“产热源”,分泌过多人体就会怕热,分泌太少人体就会感到冷。甲状腺既稳定

又“娇气”:其水平在一定范围内动态变化,参与到心率调节、胃肠道消化、骨骼肌运动等人体各种复杂代谢中,它在天冷时增加“产量”,让人不惧严寒,在三伏天“节能减产”。因而,现在十分重视妊娠前期检查甲状腺激素水平,必要时予以干预,防止因甲状腺激素不足影响胚胎神经系统和骨骼正常发育,正所谓“不输在起跑线上”。

但有些时候,甲状腺也会因为情绪变化或是外界的突然刺激,激素水平大幅波动,从而“牵一发而动全身”,长此以往则会出现头发干枯、肌肉无力、心率异常等多种症状。“从这个角度来讲,甲状腺疾病确实和生气有一定关系。”

### 疾病早期有征兆

甲状腺疾病在女性人群中极为常见,根据我国甲状腺领域近年来最大的流行病学调查,18~49岁育龄期女性甲状腺疾病的患病率高达43.23%,育龄期女性为何易患甲状腺疾病?郭教授解释道,很多甲状腺疾病都源自免疫系统产生对抗自身组织的抗体,进而导致甲状腺炎症、甲亢或甲减等异常出现。

相比男性群体,女性因体内激素调节更为复杂,因而容易罹患包括红斑狼疮、干燥综合征等在内的多种自身免疫性疾病。在育龄期的不同阶段,激素水平的波动又和甲状腺疾病密切相关:妊娠期身体极度“渴求”甲状腺

激素,容易“供不应求”,胎盘分泌的绒毛膜促性腺激素则会刺激甲状腺“加速生产”,分泌过多又会“供大于求”,即发生甲状腺毒症;分娩后进入哺乳期,机体自身免疫情况改变巨大,加之易应激,甲状腺激素水平容易紊乱,但可能逐渐自行恢复;在更年期时,雌激素水平“断崖式”下降,也会导致甲状腺功能改变。

郭教授提醒,当出现习惯性无力、无精打采、长时间想睡觉,或是易躁易怒、静息状态下心率过快、过分怕冷怕热,以及快速消瘦等症状时,需要警惕甲状腺激素分泌异常,及时就诊。

医师报讯(融媒体记者 宋箐)在各种医疗知识的广泛传播下,很多人已经把情绪和甲状腺疾病关联了起来。“情绪不稳定爱生气的人,容易得甲状腺结节”似乎已成为口口相传的“医学常识”。情绪和甲状腺疾病是否真的有关联?甲状腺疾病为何“偏爱”女性?一旦发现甲状腺疾病后,又该如何诊疗?对此,《医师报》专访了北京大学第一医院内分泌科郭晓惠教授,邀请她对甲状腺疾病进行深入浅出的细致剖析。

医师报 OETV

WOMEN'S DAY  
3.8 女神节

《医师报》三八妇女节特别策划  
呵护健康 美丽绽放

郭晓惠教授  
北京大学第一医院内分泌科

宋箐  
《医师报》融媒体记者

### 甲状腺结节应对策略

甲状腺结节是甲状腺疾病中的特殊一类。临床上,在进行甲状腺超声检查时,医师一般会对甲状腺结节分级,若出现点状回声、强回声、边界不清楚时,结节级别较高,在4类及以上时,需行穿刺以明确是否为癌,若为癌则可手术治疗,反之可继续观察。3类及以下的结节,如囊实性结节,其边界清楚,除非结节过大,以及压迫到气管等特殊情况下,一般均不予过多干预。很小的结节,如直径<1cm,定

期行超声观察即可,大可不必贸然行介入性治疗。

郭教授建议,对于小结节,每半年到一年做一次超声检查复诊,同时复查甲状腺功能,监测促甲状腺素水平。“有的患者过分恐惧结节,恨不得1个月做1次超声,而不同医院不同医生测的结节大小又不尽相同,不具有太大的对比意义,完全没必要。”

总体来说,若超声表现更偏向良性,边界清楚,直径较小时,无需“大动干戈”,可行冷处理,仅观察即可。

### 诊疗要具体情况具体分析

甲状腺疾病种类较多,最常见即甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退。有时在上呼吸道感染后,仍会出现发热、咽部或颈部剧痛、颈部肿大等情况,可能为亚急性甲状腺炎,为自限性疾病,很多时候无须服药即可在1~2周后自行恢复。

对于部分症状严重,高热不退,疼痛难忍患者,则需予以非甾体类消炎药物、糖皮质激素等治疗,直至血沉水平恢复正常。此时血液中甲状腺激素水平升高乃炎症导致甲状腺细胞破坏所致,并非真正的甲亢,故不应使用抗甲状腺药物。

局部损伤如鱼刺卡住致甲状腺受损,继发脓肿时,则需和其他疾病进行鉴别诊断。甲状腺肿瘤则

随着超声技术的普及,常发现微小结节观察数年没有变化。

目前对于多数疾病的诊疗,都提倡早发现早治疗,以获得最佳临床结果。郭教授强调,对于甲状腺疾病,单纯强调早发现早治疗是不准确的。以甲状腺功能减退为例,很多患者并非有症状,而是在体检时发现促甲状腺素水平略高,实际为亚临床甲状腺功能减退,不一定需要主动干预。若是妊娠期或备孕女性,则治疗可以更积极一些。甲状腺功能亢进时,会出现轻微症状伴促甲状腺素偏低,若患者为青年,则可先观察,对症处理,不一定立刻需要抗甲状腺治疗。“并非早发现早治疗就都能获益,必须具体患者具体情况具体分析。”

生活

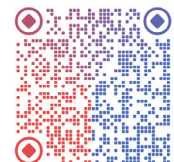
在日常生活中,女性群体该如何保护甲状腺和预防甲状腺疾病?对此,郭教授表示,甲状腺有它的昼夜节律,因此规律作息至关重要。在生活中要尽量避免长期熬夜,紧张焦虑,保持情绪稳定轻松,以及适量的碘摄入。

碘是甲状腺激素合成的重要原料,我国已经强制食盐加碘,近年也根据不同地区碘水平进行了碘浓度调整。切忌“听风就是雨”,换成无碘盐。在甲状腺出现些微异常时,采取过度措施,比如每日食用海带等海产品,最终反而会碘补充量过多,导致甲状腺功能异常加重。

补充碘应科学合理,育龄期女性在妊娠前可查尿碘,来决定是否需要额外补充。一些生活小习惯也会影响甲状腺健康,如穿衣时衣领过紧也可能导致较小的甲状腺囊肿或结节在反复摩擦下出血形成血肿,因此关爱甲状腺,还应从日常生活做起。



观看直播精彩内容



关联阅读全文