

四个不可忽视的身体预警信号

▲ 宁波市奉化区人民医院 毛海慧

胸部不适或疼痛

轻微的胸部不适或偶尔的疼痛，虽然看似无关紧要，却可能是冠心病悄然逼近的信号。这种疼痛可能有一种压迫感、胸部被紧紧抓住的感觉，或是一种内部燃烧感。研究表明，胸部不适或疼痛是冠心病患者的常见症状，尤其是冠脉未显著狭窄者，可能指向冠脉微血管功能障碍。约半数女性患者在缺乏明显冠脉疾病的情况下经历胸痛，心血管磁共振发现的心内膜下灌注异常进一步关联胸痛与缺血。长期随访显示，内皮功能障碍者发展为冠脉疾病的风险增加，强调了胸痛作为潜在冠脉疾病信号的重要性。

呼吸困难

呼吸困难不仅是心衰的常见症状，也与冠脉疾病的严重程度相关。研究表明，即便在未见明显心脏功能损害的患者中，呼吸困

难也可能暗示左心室壁运动异常，尤其是心脏特定区域的运动障碍。进一步的研究发现，呼吸困难的患者在进行心肌灌注成像时，显示出较高的死亡率，可见其是评估冠脉疾病风险的重要指标。此外，研究表明，即使静息状态下心脏填充压力正常的患者也可能在运动时出现呼吸困难，这对早期诊断心衰至关重要。

过度疲劳

持续不断的疲劳感，尤其是无法通过休息得到缓解的疲劳，是不容忽视的预警信号，这在女性中尤为常见，可能与心脏泵血效率下降有关，导致全身组织和器官的氧气供应不足。一项研究对冠脉疾病的无症状患者进行了日常活动期间的动态心电图监测，发现大部分受试者在日常生活中确实存在活跃的短暂缺血。这表明即使在无症状的情况下，

心脏的供血不足也可能在日常活动中发生，从而可能导致过度疲劳。

消化不良或胃部不适

这些症状通常会被归咎于消化系统的问题，也是冠心病的非典型表现。可能因心脏和胃部在身体中的位置相近，而被误认为是胃部疾病。有时，心脏问题可能表现为消化系统的症状，如持续的消化不良或胃部不适。

在现代快节奏的生活中，冠心病成为潜在的心脏健康威胁。幸运的是，通过健康的生活方式，如均衡饮食（蔬菜、水果、全谷物及富含omega-3脂肪酸的鱼类），增加适量运动（步行和游泳），戒烟、限酒能降低心血管病风险，定期监测血压、胆固醇和血糖水平可帮助我们筑起防御墙的基石，投资于个人健康，享受美好、充满活力的生活。

甲状腺疾病的预防措施

▲ 山东威海卫人民医院 冷家乐

甲状腺疾病是一种常见的内分泌系统疾病，其症状可能涉及身体的各个方面。为了减少甲状腺疾病的发生，应当采取一些积极的预防措施。

什么是甲状腺

甲状腺是位于人体颈部的关键内分泌腺体，负责生产甲状腺激素，这种激素对新陈代谢、生长和发育都起着至关重要的作用。因此，保持甲状腺的健康对于整体身体健康至关重要。

常见的甲状腺疾病

甲状腺功能亢进症 甲状腺功能亢进症是指甲状腺激素分泌过多，导致身体新陈代谢速度加快。症状包括心跳加速、失眠、情绪波动等。

甲状腺功能减退症 甲状腺功能减退症是指甲状腺激素分泌不足，导致身体新陈代谢速度减慢。症状包括疲劳、怕冷、记忆力减退等。

甲状腺结节 甲状腺结节是指甲状腺内出现的肿块或结节，可能由多种原因引起，包括炎症、损伤或肿瘤。

甲状腺疾病的预防

保持健康的生活方式 保持适度运动，均衡饮食，避免过度劳累和压力，有助于维持甲状腺的正常功能。

合理摄入碘 碘是合成甲状腺激素的重要元素，因此应确保饮食中适量的碘摄入。过少或过多的碘摄入都可能对甲状腺功能产生负面影响。一般来说，海带、紫菜等海产品是碘的主要来源。

避免暴露于辐射 长期的辐射暴露可能增加甲状腺疾病的患病风险，因此应尽量避免不必要的辐射接触。

定期体检 定期体检可以帮助发现甲状腺疾病的早期迹象，及时采取措施进行干预和治疗。医生会通过触诊检查甲状腺的状况，也可进行血液检查以检测甲状腺激素水平和

促甲状腺激素水平。在某些情况下，还可能需要进行超声检查或CT扫描等影像学检查。

管理压力 长期的压力可能导致身体免疫系统功能下降，从而增加患甲状腺疾病的风险。采取一些有效的压力管理技巧，如深呼吸、冥想、运动等，可以帮助缓解压力。

避免吸烟和过度饮酒 吸烟和过度饮酒都可能对甲状腺功能产生负面影响，因此应尽量避免或限制这些行为。

关注心理健康 心理健康问题如焦虑、抑郁等也可能对甲状腺功能产生影响。如有心理健康问题，应寻求专业帮助并进行积极治疗。

注意饮食安全 避免食用含有过多添加剂和防腐剂的食品，因为这些化学物质可能对甲状腺功能产生负面影响。尽可能选择新鲜、天然、无添加的食品。

避免过度使用手机和其他电子设备 这些设备可能会产生射频辐射，长期接触可能对甲状腺功能产生不良影响。建议尽量减少使用时间，并尽可能远离头部使用这些设备。

及时治疗口腔和鼻咽部感染 口腔和鼻咽部的感染可能扩散到颈部淋巴结，进而影响到甲状腺功能。如有口腔或鼻咽部感染，应尽快进行治疗。

避免使用可能影响甲状腺功能的药物 某些药物如利尿剂、消炎药等可能对甲状腺功能产生影响，如有需要使用这些药物，应事先咨询医生的意见。



老年人如何控制血糖和血脂水平？

▲ 聊城市人民医院 桑丽丽

随着人口老龄化的加剧，老年人患上糖尿病、高血脂、高血压等慢性疾病的情况日益严重，给老年人健康和社会医疗系统都带来了巨大挑战。血糖和血脂的不稳定不仅会增加心脑血管病、肾脏疾病等慢性并发症的风险，也会影响老年人的生活质量和长期生存率。

为何关注血糖和血脂水平？

血糖和血脂作为人体重要的生理指标，在维持机体正常功能和健康状态方面发挥着至关重要的作用。特别对于老年人群体而言，往往面临着更多的健康风险和挑战，更是需要高度关注血糖和血脂水平的波动。

血糖和血脂水平的稳定与否直接关系到心血管健康。高血糖和高血脂是导致心血管病的主要危险因素之一。长期高血糖会损害血管壁，导致动脉粥样硬化，增加心脑血管病的发生风险；而高血脂则会加速动脉粥样硬化的形成，使血管变得不畅通，易于形成血栓，增加心脑血管事件的发生率。因此，关注血糖和血脂水平，对于预防心血管病具有重要的意义。

血糖和血脂水平的不稳定也会增加老年人患上糖尿病和代谢综合征的风险。随着年龄增长，老年人群往往伴随着代谢功能的下降，容易出现血糖和血脂异常的情况，而一旦出现持续性的高血糖和高血脂，就会增加患上糖尿病和代谢综合征的概率。糖尿病是一种慢性疾病，严重影响患者的生活质量，甚至会引发各种严重的并发症，如糖尿病肾病、糖尿病视网膜病变等，对个体和社会都造成了沉重的负担。

如何控制血糖和血脂水平？

健康的生活方式对于老年人的血糖和血脂控制至关重要。保持良好的生活习惯，如规律作息、充足睡眠、戒烟限酒等，能够有效降低患糖尿病和心血管疾病的风险，



有助于维持血糖和血脂的稳定。

老年人在饮食和运动方面应根据个体情况进行调整和管理。由于老年人的身体机能和代谢功能有所下降，因此需要根据自身健康状况和医生建议进行饮食和运动方面的合理安排。避免过度节食和剧烈运动，以免影响营养摄入和身体健康，同时也要避免过度进食和久坐不动，以免诱发血糖和血脂异常。

老年人应定期进行体检和监测。定期测量血糖和血脂水平，及时发现异常情况并采取措施，有助于控制疾病的进展和发展。老年人还应定期进行心电图、血压监测、血管情况等相关检查，全面评估健康状况，及时发现并处理潜在的健康风险，在医师指导下进行自我血糖和血脂的管理。

老年人在药物治疗方面应遵医嘱用药，严格按照医生的处方用药，不可随意增减药物剂量或更换药品。在服药过程中，要注意药物的不良反应，如低血糖、胃肠道不适等，及时告知医生并调整用药方案。

老年人还应注重心理健康和社交活动。保持乐观积极的心态，参加适当的社交活动和娱乐活动，有助于减轻压力、缓解焦虑和抑郁情绪，有利于维持身心健康和提高生活质量。