

远离肥胖 享“瘦”健康

▲ 泰安市中心医院 邱静梅

肥胖已成为全球公共卫生问题，严重影响人类健康与生活质量。数据显示，我国近30年来超重和肥胖率逐年上升，目前成年人肥胖症患病率达16.4%。如今，我国医疗卫生健康工作已从“以治病为中心”转向“以人民健康”为中心，强化体重管理刻不容缓。

常见三大诊断标准

体质指数（BMI） 这是评估全身性肥胖的通用标准，计算方式为：体重（kg）除以身高（m）的平方。在我国成年人人群中， $24\text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 28\text{ kg/m}^2$ 为超重， $\text{BMI} \geq 28\text{ kg/m}^2$ 为肥胖症。

体型特征 我国人群以腹腔内脏脂肪分布较多为主要特征，故较易形成中心性肥胖（腹型肥胖）。腰围是反映中心性肥胖的常用指标，我国成年人正常腰围定义为 $< 85\text{ cm}$ （男性）和 $< 80\text{ cm}$ （女性），腰围 $\geq 90\text{ cm}$ （男性）和 $\geq 85\text{ cm}$ （女性）即可诊断为中心性肥胖。

体脂比 体脂比是指人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例，反映人体内脂肪含量的多少。成年人体脂比 $> 25\%$ （男性）或者 $> 30\%$ （女性）定义为体脂过多。目前常采用的测量方法包括皮褶厚度测量、生物电阻抗分析等。

肥胖加重身心负担

肥胖带来身体方面的主要疾病主要有三高症（高血压、高血糖、高血脂）、非酒精性脂肪性肝病、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、心血管疾病、生殖健康，主要表现在降低肥胖症女性自然受孕的机率，增加孕产妇的并发症风险，影响男性睾丸、附睾的正常结构和精子的发生发育。心理方面，常见的精神疾病为肥胖症引起的焦虑抑郁、暴食症。

持之以恒 告别肥胖

饮食调整 建议患者清淡饮食，避免暴饮暴食，减少高热量、高脂肪和高糖食物的摄入，如油炸食品、甜食、含糖饮料等。增加蔬菜和水果的比例，确保膳食中蛋白质、维生素、矿物质等营养素的充足供应。

养成运动习惯 定期进行有氧运动和力量训练可以增加能量消耗，提高基础代谢率。建议患者每周至少进行150 min的中等强度运动或75 min的高强度运动。适合肥胖症患者的中低强度有氧运动包括快走、慢跑、游泳、骑自行车等。同时，要注意避免运动过程中可能造成的损伤。

减少久坐时间 建议定时起身活动，每坐1 h起身活动5~10 min，如散步、做拉伸运动等。条件允许的情况下，可以尝试站立办公或使用站立式办公桌。

改善睡眠习惯 保证充足睡眠，成年人每晚应保证7~9 h的睡眠时间。睡眠不足会影响激素平衡，增加饥饿感和食欲。保持规律的作息時間，避免熬夜和睡眠不足。

药物治疗 如果行为干预效果不佳，可以遵医嘱选择药物进行治疗，如奥利司他、二甲双胍等。要注意避免自行服药，以免因药物剂量不对或药不对症导致身体不适。

心理干预 建议患者通过心理咨询、行为疗法等方法，建立正确的饮食观和运动观，提高自我效能感，减少情绪性进食，从而促进行为改变。学会应对压力和负面情绪的方法，如冥想、瑜伽、深呼吸等，避免通过暴饮暴食来缓解压力。

肥胖问题并非一朝一夕形成，预防和改善肥胖状况，同样需要坚持和努力，让我们“管住嘴”“迈开腿”“睡得好”，告别肥胖，享受美好生活！

一文了解甲状腺超声

▲ 山东省立第三医院 付媛媛

甲状腺虽然体积不大，却在我们的身体中扮演着至关重要的角色。它分泌的甲状腺激素影响着我们的新陈代谢、生长发育和体温调节等多个方面。然而，甲状腺也容易受到各种疾病的困扰，如甲状腺结节、甲状腺炎和甲状腺癌等。为了及时发现和治疗这些疾病，甲状腺超声检查成为了一种常用的诊断手段。很多人对甲状腺超声感到陌生甚至有些恐惧，其实这项检查并不复杂，也不痛苦。

甲状腺超声是首选筛查工具

甲状腺超声是一种利用超声波技术来检查甲状腺的影像学方法，其原理是利用声波在不同组织中的反射和传播特性，生成清晰的图像。简单来说，就是通过超声波探头在颈部滑动，从而清晰地观察甲状腺的轮廓、内部回声、血流情况以及是否存在结节、囊肿或肿瘤等异常。这项检查无创、无痛，且不需要注射任何造影剂，因此较为安全。与CT或MRI相比，超声检查更加便捷、经济，且没有辐射，因此成为甲状腺疾病的首选筛查工具。

及早发现异常情况

甲状腺超声的主要目的是发现甲状

腺的异常情况，尤其是甲状腺结节。甲状腺结节是指甲状腺内出现的局部肿块，可以是实性的、囊性的或混合性的。大多数甲状腺结节是良性的，但也有少数可能是恶性的。通过超声检查，医生可以评估结节的大小、形状、边界、内部回声和血流情况，从而初步判断结节的性质。

除了结节，甲状腺超声还可以发现甲状腺肿大、甲状腺炎、甲状腺囊肿等问题。例如，乔本氏甲状腺炎是一种常见的自身免疫性甲状腺疾病，超声可以显示甲状腺的弥漫性肿大和回声不均匀。此外，超声还可以帮助医生评估甲状腺的血流情况，判断是否存在甲亢或甲减等问题。

对于怀疑甲状腺癌的患者，超声检查尤为重要。甲状腺癌在超声图像上通常表现为低回声结节，边界不清，形态不规则，内部可能有微钙化或血流丰富。如果超声发现可疑的恶性征象，医生可能会建议进一步进行细针穿刺活检，以明确诊断。

甲状腺超声检查的注意事项

虽然甲状腺超声是一项较为安全

的检查，但在检查前，有一些小细节需要注意。首先，检查当天穿着宽松的衣服，尤其是领口部分，以便医生能够方便地进行检查。其次，检查当天不需要空腹，可以正常饮食。检查时，受检者需要平躺在检查床上，颈部稍微后仰，医生会在颈部涂抹少许耦合剂，然后用探头在颈部滑动。整个过程通常只需要10~15 min，没有任何疼痛感。检查结束后，医生会根据超声图像出具报告。如果发现结节，报告还会描述结节的大小、位置、形态、边界、回声和血流情况。根据这些信息，医生会给出进一步的建议，如定期复查、药物治疗或穿刺活检等。

甲状腺超声检查是一项简单、安全且较有价值的检查手段，能够帮助我们及时发现甲状腺的异常情况。无论是甲状腺结节、甲状腺炎还是甲状腺癌，超声检查都能为我们提供重要的诊断信息。如果你有甲状腺相关的不适或疑虑，不妨咨询医生，看看是否需要进行甲状腺超声检查。记住，早发现、早治疗是应对甲状腺疾病的关键。希望这篇文章能帮助你消除对甲状腺超声的恐惧，轻松面对这项检查，守护你的健康！

做好情绪管理 守护“颈部蝴蝶”

▲ 山东大学齐鲁医院 董月

别和钙片一起吃，不然药效会打折扣。

在饮食上，也要注意。甲亢患者多吃钙片和鸡蛋，少吃海鲜和辣椒；甲减患者多吃牛肉和南瓜子，少吃卷心菜和大豆。这些食物的选择都有讲究，比如卷心菜可能会影响甲状腺激素的合成。

第二步：心理调节，放松心情

呼吸训练是个好方法。试试“4-7-8呼吸法”：吸气4 s，屏气7 s，呼气8 s。这种呼吸方式可以刺激身体的副交感神经，帮助你快速进入放松状态。每天早中晚各练习3 min，能有效缓解焦虑。

运动也很重要。在急性期，可以选择太极拳或瑜伽，让心率保持在100次/min以下。在稳定期，可以尝试快走或游泳，每周坚持150 min。

睡好觉也很关键。建议大家睡前90 min不要看手机、电脑，把房间温度调到22℃左右，这样能帮助你更好地入睡。

第三步：家人支持，朋友帮忙

加入病友互助小组是个不错的选择。家人也很重要，他们要学会“三不原则”：不追问病情、不强行鼓励、不回避讨论。这样既能给予患者支持，又不会给患者带来额外的压力。

特殊时期的“小心思”

女性在特殊时期，情绪管理尤为重要。

月经期 经前一周，多吃点富含维生素B₆的食物（比如香蕉、鸡肉），每天补充50 mg维生素B₆，能帮助缓解情绪波动。同时，尽量避免在情绪波动大的时候做重大决策。

甲状腺，这个小小的腺体就像我们身体里的“小蝴蝶”，它虽然不大，但作用可不小。它能调节身体的新陈代谢，还能影响我们的情绪，如果甲状腺出了问题，情绪也容易跟着“闹脾气”。今天，我们就来一起聊聊怎么照顾好“小蝴蝶”，让情绪也能保持平稳。

甲状腺和情绪的“秘密”

甲状腺就像一个“情绪调节器”，它分泌的激素会影响我们的心情。如果甲状腺出了问题，情绪也会跟着受影响，会出现以下问题。

甲亢 甲状腺激素分泌太多，人就会变得容易生气、坐立不安，就像身体的“发动机”，马力过大，让人停不下来。

甲减 甲状腺激素不够，人就会变得没精神、情绪低落，甚至对什么都提不起兴趣，好像身体的“发动机”马力不足。

桥本氏病 这是一种免疫系统“误伤”甲状腺的病，会让情绪变得很不稳定。

临床有这样一则案例：小丽是一位29岁的设计师，她得了桥本氏病后，情绪波动很大。后来，她通过写情绪日记和练习正念训练，抗体水平竟然下降了40%。这个案例说明情绪管理很重要。

情绪管理的“三步曲”

第一步：医生帮忙，药物调整

医生会根据病情开药，比如甲亢患者要定时测心率，如果静息心率 $> 100\text{ 次/min}$ ，就要及时复诊。甲减患者吃药时，建议空腹，

孕期 怀孕前12周，一定要检查甲状腺功能，目标是让TSH值 < 2.5 ，孕期甲状腺功能的稳定对宝宝的发育非常重要。

产后 产后42 d，一定要复查甲状腺抗体水平，因为产后是甲状腺疾病复发的高危时期。

更年期 更年期的女性每季度检查一次骨密度，因为甲减患者骨质疏松的风险比普通人高3倍，每天补充维生素D（从800 IU开始），能帮助骨骼健康。

日常管理的“小妙招”

自查三步法 ①对镜吞水查肿物：看看脖子有没有异常。②晨测基础体温：如果体温低于36.3℃，可能是甲减的信号。③每月情绪量表自评：用焦虑或抑郁量表简单评估一下自己的情绪状态。

环境调控 生活中的一些小细节也很重要。比如，改用玻璃食品容器，减少双酚A的暴露，选择无氟牙膏，保护碘代谢。

就医提醒 如果出现突发手抖、心悸或体重骤变，一定要在24 h内就诊。另外，检查甲状腺功能时，建议选择上午8~10点抽血，这时候结果最准确。

结语

甲状腺疾病管理就像一场接力赛，30%靠药物，40%靠生活方式，30%靠情绪调节，精准用药、践行健康生活、调适好情绪，身体方能更康健。愿大家悉心呵护“小蝴蝶”，拥抱美好生活！情绪管理好了，身体也会更健康。