



# 为甲状腺保“甲”护航

本报记者 魏 濛

“病理活检结果是良性。”听到医生的告知，躺在手术台上的胡淑云心中一块石头落地。

29岁的胡淑云，在中心城区一家幼儿园当老师。体检时医生做颈部触诊，能明显摸到其甲状腺左侧有一个肿物，右侧触诊时有少许的碍手。随后复查的甲状腺超声结果显示：左叶的结节大小接近3厘米，右叶也散在分布着结节影，最大的直径也有0.5厘米，结节有多发的迹象。医生考虑到结节增长的速度，建议她尽早做手术切除。

甲状腺作为人体重要的内分泌器官，常被称“人体发动机”，这个位于颈部前方形似蝴蝶的小器官，虽体积不大，却在人体新陈代谢、生长发育、维持全身各个脏器的功能等许多生理过程中扮演着至关重要的角色，具有重要作用。

每年5月25日是“世界甲状腺日”，今年的主题是“体检查甲功，健康早掌握”。据了解，甲状腺疾病影响着全球数亿人的健康。甲状腺癌的发病率增长迅速，是增长最快的癌症之一。国家癌症中心最新数据表明，我国甲状腺癌新发病例达46.61万例，在所有新发癌症中排名第三位。甲状腺虽小，却在人体内分泌系统中不可或缺，掌控着新陈代谢、发育、心血管功能等核心生理过程。然而，随着生活方式变化及环境因素影响，甲状腺疾病已成为威胁公众健康的“隐形杀手”。

那么，生活中哪些不良习惯会使甲状腺受损？我们又该如何保护甲状腺？市中心医院内分泌科首席专家李平结合临床经验，用简单通俗易懂的语言告诉大家在日常生活中如何用科学的方式为我们的甲状腺保“甲”护航。

## 这几类人最易被盯上

48岁的王女士向来身体倍儿棒，连感冒都很少得。可就在上个月单位组织的常规体检中，被查出了甲状腺结节。

看着体检结果，她满脸不可置信：“我平时一点感觉都没有，怎么就得了这病？”

这样一个看似健康的人，怎么会突然与甲状腺结节挂上钩？相信很多人和王女士一样，觉得甲状腺疾病离自己很遥远。但事实却是，近年来甲状腺疾病的发病率呈明显上升趋势。那么，究竟什么样的人更容易被这个“无声杀手”盯上？

“甲状腺是人身体内很重要的内分泌器官，形似蝴蝶犹如遁甲。”李平介绍，临床中甲状腺疾病包括有：甲状腺功能亢进症（甲亢），甲状腺分泌过多甲状腺激素，导致机体代谢亢进和交感神经兴奋，出现心悸、多汗、烦躁、食欲亢进等症状；甲状腺功能减退症（甲减），甲状腺激素分泌不足，引起身体代谢减缓，出现疲劳、怕冷、体重增加、便秘等表现；亚急性甲状腺炎，亚急性甲状腺炎常继发于上呼吸道感染，春秋发病往往较多，亚急性甲状腺炎多数发生在40岁—50岁妇女，主要表现为颈部疼痛，一侧甲状腺有触痛，并可能出现发热、关节酸痛等全身炎症反应；甲状腺肿，碘缺乏等原因导致甲状腺肿大，一般无明显功能异常；甲状腺结节，甲状腺内出现异常肿块，大多数为良性，但部分可能为恶性。慢性淋巴细胞性甲状腺炎，多见于女性，多发年龄30岁—60岁，常见症状为全身乏力，大多数病人没有颈部不适，但有小部分病人会有局部压迫感和颈部隐痛；甲状腺癌，常见的有乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌、未分化癌等。

“甲状腺症状隐蔽，很多人直到体检才发现。”李平说，相关数据统计显示，甲状腺疾病每年呈上升趋势，多是由于工作、饮食、生活习惯等原因，不注重甲状腺的养护，甲状腺受到了损伤，诱发甲状腺疾病。生活中有几类



## 人群属于高危人群：

长期接触辐射。因为工作或其他原因，很多人不得已长期接触辐射。长期接触辐射就可能对甲状腺造成损伤，有可能引发甲状腺功能异常，甚至增加其癌变的可能性。

家族遗传。有一些疾病是与遗传因素有关的，甲状腺疾病就是其中的一种。如果家里人有出现这类疾病，下一代很有可能会出现这种疾病。有甲状腺疾病家族遗传史的，尤其要引起重视，定期进行体检，这样可以降低其发病率。

中青年女性。甲状腺疾病性别差异特别显著，高发人群多为中青年的女性，男性的患病率相对来说比较低。这是因为女性的内分泌活跃程度很高，没有一定的稳定性，如果压力大、情绪不良，就会导致自身免疫调节异常，致使甲状腺激素分泌紊乱，从而引发甲状腺疾病。

碘摄入不当。长期碘摄入过多或过少的人，患上各种甲状腺疾病的概率相当高。

情绪波动大。甲状腺是一个情绪器官，如果长期处于负面情绪状态内，或者是情绪波动较大的人群，也很容易诱发甲状腺问题。

## 让甲状腺失控的坏习惯

60多岁的李民生最近感觉身体不太舒服。早上起来总是嗓子发紧，说话没力气，晚上翻来覆去睡不着，体重还莫名其妙地涨了好几斤。日前，他去医院检查后回到家，刚一进门，

情绪过激。情绪总是过度激动或悲伤，这

都会影响甲状腺激素分泌，还会很容易出现甲状腺结节。所以一定要学会控制自己的情绪，学会调节坏情绪，才有助于甲状腺激素的正常分泌。

不合理碘摄入。碘是合成甲状腺激素的重要成分，有些地区由于碘缺乏，所以在饮食中加入过多的碘盐，此时更容易导致碘摄入异常，影响甲状腺功能。

甲状腺结节的出现与碘摄入不合理，是有密切联系的，所以在日常生活中，一定要调整好碘的摄入，根据医生的建议适当补充或减少碘食物的摄入。

懒惰不运动。不爱运动的人，身体代谢较慢，更容易造成体内毒素和垃圾堆积，使机体免疫力下降，建议大家平时一定要加强锻炼，有助于排出体内的毒素和垃圾，减轻对甲状腺的刺激。

## 科学预防护航甲状腺

甲状腺是人体最大的内分泌腺体，甲状腺激素影响着生长发育、新陈代谢等生理过程。然而，随着现代生活方式的改变和生活节奏的加快，甲状腺疾病的发病率逐年攀升，已成为公众健康的一大隐忧。

“甲状腺疾病并不可怕，关键在于早发现、早诊断、早治疗。”李平特别强调：日常生活中，若出现体重异常波动、情绪改变、心慌手抖、颈部肿大等症状，应及时就医检查；同时，保持规律作息、均衡饮食、适度运动及平和心态，对预防甲状腺疾病至关重要。

每天早睡。晚上11点之前上床睡觉，坚持早睡有助于身体的正常代谢，帮助内分泌系统保持稳定。科学研究表明，规律的作息能促进甲状腺功能正常运作，因此保持早睡习惯是甲状腺健康的基础。

调节情绪。情绪与甲状腺之间有着密切的关系。长期处于愤怒或情绪低落的状态，会直接影响甲状腺的功能，甚至可能引发甲状腺结节等问题。因此，学会适时调整情绪，保持心情愉快，是保护甲状腺的关键。

饮食有节。合理、健康且规律的饮食对甲状腺至关重要，尤其要适量摄入富含碘的食物。碘是合成甲状腺激素的必需元素，但要避免过多或过少摄入，平衡的饮食不仅能为甲状腺提供所需的养分，还能防止因缺碘或过量摄入引起的甲状腺问题。应多吃富含镁元素的绿色蔬菜、坚果，戒烟限酒。

经常运动。运动有助于提高新陈代谢，增强免疫系统，减少甲状腺疾病的发生。通过规律的锻炼，身体可以保持良好的免疫状态，同时有助于维持甲状腺的正常功能，降低各种甲状腺疾病的风险。

定期体检。甲状腺功能异常可对心血管系统、神经系统、生殖系统等多个器官造成长期损害。大多数甲状腺疾病在早期并没有明显的症状，通过定期体检可以及时发现甲状腺的潜在问题。定期检查不仅能早期识别甲状腺异常，还能防止因忽视健康问题而引发更严重的后果。

避免辐射。长期接触辐射，特别是来自电子设备和放射性物质的辐射，可能会损害甲状腺细胞，严重时甚至可能诱发甲状腺癌。因此，尽量避免不必要的辐射暴露，保护好甲状腺。

长期吸烟。吸烟对呼吸道有刺激作用，易引起咳嗽、痰多等症状。对于甲亢患者危害更大，香烟中的尼古丁可促进甲状腺激素分泌增加，出现高血压、心率加快、胃肠疾病、食欲亢进等甲亢症状。

大量饮酒。饮酒对神经系统、消化系统和循环系统有着明显的刺激作用，加重甲状腺功能的亢进，从而使得病情加重，对于甲亢患者来说，内分泌失调会导致甲亢患者出现肝功能损害和肝肿大，使得肝脏解毒功能下降。若饮酒过量，还会加重肝脏代谢负担，对肝脏造成的损害，严重的可导致肝硬化。

情绪过激。情绪总是过度激动或悲伤，这

## 健康科普

# 蒸煮烹饪 自带营养

产生有害物质量少 相比于煮、蒸、炖这样的以水导热的低温烹调，烧烤、油炸、烘焙这些水含量很低的高温烹调会产生更多的晚期糖基化终末产物。此外，油、炸、煎、烤等高温烹调的方式会促使食物生成丙烯酰胺、杂环胺、苯并芘等致癌物。相比之下，蒸、煮等烹调方式就会好一些。

不容易额外增加热量 蒸、煮等方法清淡少油，能减少食用油的摄入量，减少额外的脂肪和热量。相对而言，炸制食物往往会增加大量的油脂和热量，烤制食物容易产生有害物质，对身体健康不利。

营养保留相对多一些 长时间高温加热，会让营养损失变得更为明显。相关研究表明，蒸、煮、炖是最推荐的低温烹调方式，旺火快炒也尚可。适当蒸、煮可以促进食物蛋白质变性、软化膳食纤维、有利于改善菜品口感；蒸有利于营养的保留；旺火快炒比较适合绝大多数菜肴，可以适当采用上浆挂糊等方式，保留更多的营养。

不过，无论是炒菜、煮菜还是炖菜，都别烹调过长时间。虽然这些都是比较推荐的健康烹调方式，但烹调时间越久会导致营养流失越多。比如，炖菜10分钟，维生素C损失率为0.4%—45.2%，炖30分钟营养损失率会显著增加，达到11.4%—66.9%。

厨房中油烟产生少 相对于煎、炸、炒烹饪方式，使用蒸、煮的烹饪方式，厨房油烟的污染可以忽略不计，是比较健康的。

因此，在生活中可以多尝试蒸、煮方式，减少一些煎、炸、烤烹饪。

谷传玲

## 生活中要小心 这些“含盐大户”

**各类调味品** 厨房常用的味精、鸡精、酱油、蚝油等均含有较多盐分；黄酱、豆瓣酱、甜面酱等酱料含盐量尤其高；甚至连番茄酱、沙拉酱、蛋黄酱等，为提升风味，也会添加大量盐分。

换算比例参考：1克盐等于2克味精等于3克鸡精等于5克酱油等于8克蚝油。

**肉制品** 如腊肉、香肠、咸鸭蛋等，为保证口感和延长保质期，在制作过程中通常会加入大量盐。

**主食制品** 如面包、挂面、方便面等，在发酵过程中为了达到弹性筋道的口感，制作时会加入不少盐，每100克挂面的含盐量可达3克。

**卤味制品** 如香干、卤干、素鸡等，在加工时需使用盐或酱油调味，导致盐分含量升高。

**油炸食品** 除调味用盐外，油炸食品还会添加小苏打、泡打粉（主要成分碳酸氢钠），进一步增加钠含量。

**各类零食** 如冰淇淋、蛋糕、奶酪（尤其是天然奶酪）等甜品，为促进发酵、抑菌及提升口感，会加入大量盐；鱿鱼丝、牛肉干、膨化食品等零食，在加工过程中同样添加了大量盐分。

**各种饮料** 运动饮料、奶茶、速溶咖啡等饮品，以及罐装制品也可能“隐形盐”的来源。运动饮料为补充电解质含有一定量的钠；速溶咖啡依赖添加剂调味；罐装制品为长期保存需添加大量盐分。

薛庆鑫

## 健康中国 运城行动

运城市卫生健康委员会 主办

## 垃圾不分类危害多

**对土壤的危害** 生活垃圾中有些物质不易降解，长期露天堆放，其中的有害成分会渗透到土壤中，最终导致土壤成分和结构改变，对生长的植物产生污染，甚至无法耕种。

**对大气的危害** 生活垃圾在运输、处理过程中，如缺乏相应的防护、净化措施，容易造成细末和粉尘飞扬；堆放和填埋的废物及渗入土壤的废物，经过挥发和化学反应释放出有害气体，都会严重污染大气并使大气质量下降。

**对水体的危害** 堆放的垃圾经雨水的淋滤作用，或废物的生化降解产生的渗滤液，含有高浓度悬浮固态物和各种有机与无机成分。如果这种渗滤液进入地下水或浅层水层，将导致严重的水源污染，而且很难得到治理。

**对动物的危害** 随意丢弃的垃圾中的物体可以被动物摄入，并在它们体内产生毒性作用。动物会被杂乱的物质缠住，慢慢而痛苦地死去。垃圾中的碎玻璃、别针和其他锋利物品可能会无意伤害行走的动物。

**对人体的危害** 生活在环境中的人，以大气、水、土壤为媒介，可以将环境中的有害废物直接由呼吸道、消化道或皮肤摄入人体，使人致病。垃圾中，有毒气体随风飘散，空气中二氧化硫、铅含量升高，使呼吸道疾病发病率升高，对人体构成致癌隐患。

许 畅

## 聚焦城市生活垃圾分类

# 皱纹漫长有妙招

补足水分 多喝水，多吃些新鲜水果和蔬菜，少喝咖啡以及甜饮料。

皮肤薄、容易干燥的眼周较易出现皱纹，在真正的深层皱纹形成前，要注意补水保湿，可选择高保湿的护肤品，滋润角质层。

建议用35℃左右的温水洗脸，有利于保持皮肤水分，避免过度使用去角质产品，以免破坏皮肤屏障。洗脸后要趁皮肤没干的时候，涂抹保湿霜，才能锁住皮肤里的水分。

**注意防晒** 紫外线强度最大的季节是春末和夏季，尤其是上午10点到下午4点，应注意做好防晒工作，外出时尽量戴好帽子、穿长衣长裤，或者使用防晒霜，以保护皮肤。

**仰卧睡觉** 最好选择仰卧睡姿，或选择中空的睡眠枕头，避免挤压脸颊、眼睛、嘴巴。半

侧卧位也可避免长皱纹，即身体与床保持30度—40度的角度，既能保证血液循环，放松身心，又不至于挤压脸部。

平时午睡，尽量别趴在桌上休息，最好弄个靠枕，垫在椅子背上靠着睡。

**改掉不良习惯** 尽量不熬夜，不吸烟饮酒；减少不当表情，如少皱眉、防止形成川字纹；少眯眼看东西，以防加重鱼尾纹；双侧牙齿咀嚼食物、不托腮，减少法令纹。

王晓晴



## 市人民医院刷新全省异基因造血干细胞移植年龄新纪录——

# 69岁白血病老人重获新生

本报记者 郝丽莎

5月20日，在运城市人民医院造血干细胞移植病房门口，我省首例69岁异基因造血干细胞移植的患者毛先生在家人和医护人员的簇拥下，接过象征新生的鲜花。他向医护团队鞠躬致谢后，转入普通病房进行后续治疗。

69岁毛先生是一名退役军人。一年前被诊断为急性髓细胞白血病（高危组），经过系统化疗，病情一度处于稳定状态。今年2月，毛先生突然出现乏力症状，被确诊为白血病复发，经市人民医院医疗团队讨论，异基因造血干细胞移植是治愈疾病的唯一选择。但高龄患者普遍存在并发症较多、脏器储备能力弱、耐受性差等情况，异基因造血干细胞移植难度大。

为达到最佳治疗效果，该院移植病房主任段文义介绍，此次突破移植“年龄禁区”的成功得益于3大关键因素。一是患者作为退役军人，身体素质良好且无其他基础疾病，是成功

移植的先决和基础条件；二是该院通过大量的临床实践积累了很多经验，持续探索建立基层造血干细胞移植体系；三是护理团队的精心照护、心理疏导和家属的全力配合，为患者顺利出舱提供了重要保障。

4月27日，毛先生入住无菌层流病房，在前期预处理后，于5月6日顺利回输供者（其子）外周血200毫升。移植期间，毛先生要经过黏膜溃烂、胃肠道反应、移植前综合症等难关，但在医护团队的科学、精心照料下，他实现细胞恢复、造血植入，顺利完成移植第一阶段。5月20日，其指标达到出舱标准，转入普通病房进行后续治疗。

据该院血液三科兼造血干细胞移植病房主任段文义介绍，此次突破移植“年龄禁区”的成功得益于3大关键因素。一是患者作为退役军人，身体素质良好且无其他基础疾病，是成功

“以专业为桨，以仁爱为帆，引航希望之光。”正如毛先生一家赠送的牌匾所书，运城市人民医院将继续完善基层造血干细胞移植体系，当好“生命方舟守护者”。