

身体出现这些症状， 可能是甲状腺在“报警”



这些症状，可能是甲状腺在“报警”

甲状腺是人体重要的内分泌器官，虽然体积小，却在调节人体新陈代谢、心率、体温等方面，发挥着不可或缺的作用。

有甲亢倾向的人群，常见这些表现：

容易莫名心慌、手抖，怕热多汗，体重不明原因下降，情绪急躁易怒、烦躁不安，夜间入睡困难、失眠，排便次数也会明显增多。本身有甲状腺结节的人群，还可能出现颈部隐痛、异物感或压迫不适。

若是偏向甲减，多会出现这些症状：

畏寒怕冷、浑身乏力，整日昏沉嗜睡、总也睡不够，面部、眼睑浮肿，记忆力减退、反应迟钝，皮肤干燥粗糙，脱发问题也会明显加重。

还要格外留意亚急性甲状腺炎：

这类问题多在感冒、咽痛1~2周后出现，典型表现为颈部明显疼痛，按压耳后、下颌区域时痛感会加重，部分人还会在午后、夜间出现不明原因的低热。

提醒：仅出现一两种轻微不适，不必过度焦虑。但如果多种症状同时出现，与日常状态差异极大，尤其是颈部出现肿块、伴随疼痛不适时，一定要及时就医检查。

甲状腺异常，记牢这几点

1. 别因为“天气暖了、感觉好了”就自行减药。春夏人体代谢变快，激素水平容易波动，建议及时复查甲状腺功能，让医生根据指标调整药量。

2. 要好好护住脖子。换季气温变化大，日常做好保暖，少扎堆、少受凉，减少病毒找上门。

3. 情绪起伏会直接影响内分泌稳定。规律睡觉、少熬夜，压力大的时候学会放松身心，平稳情绪。

为啥甲状腺结节“偏爱”女性？

1. 激素波动影响大

多数女性一生要经历经期、备孕怀孕、哺乳、更年期等特殊阶段，雌激素、孕激素起伏波动明显，会直接刺激甲状腺组织，容易诱发增生。尤其在孕期，身体对甲状腺激素的需求大幅增加，甲状腺长期处于超负荷运转状态，出现甲状腺结节的概率也会随之升高。

2. 免疫机制更敏感

相较于男性，女性患上自身免疫类疾病的概率更高。像常见的桥本甲状腺炎，就是因免疫系统紊乱，错误攻击自身甲状腺组织，引发慢性炎症，长期发展就容易诱发甲状腺结节。

春夏交替，气温骤升、气压起伏，很多人都悄悄出现了身体“小情绪”：总觉得睡不醒、莫名心慌烦躁、体重忽上忽下，连脖子都隐隐发紧不适……别只当是普通的换季不适，这些症状，很可能是甲状腺在向你发出“报警”信号。

3. 压力更伤身

女性更容易受到情绪、精神压力的影响。长期焦虑、熬夜、精神高度紧绷，会打乱全身内分泌平衡，进一步加重甲状腺负担，也是诱发甲状腺结节的重要因素。

养护甲状腺，日常做好这5件事

1. 摄入碘要适量

甲状腺功能的发挥需要碘元素参与。碘不足，会引起甲状腺功能的改变、缺乏。碘过量同样也会对人体造成危害。

日常生活中，吃普通加碘盐完全可以满足身体的需求，不用再天天猛吃海带、紫菜、海苔这类高碘食物。此外，还要留意生活里的“隐形碘”，不需要长期摄入含碘保健品、复合维生素等，部分止咳药、医疗造影剂也含有碘，需要多加留意。

2. 做好辐射防护，重点保护孩子

不必要的CT、X光等放射性检查，尽量不做。给孩子做颈部检查时，一定要做好防护措施。同时远离有害环境辐射，减少外界因素对甲状腺的伤害。

3. 稳住情绪，别被压力拖垮

长期焦虑、爱生气，最容易影响甲状腺健康。平时多运动、好好睡觉，学会放松解压，不让负面情绪堆积。

4. 饮食作息规律，养成抗炎习惯

保持健康体重，少抽烟、少喝酒。肥胖、代谢变差、长期吸烟，都会悄悄增加甲状腺生病的风险，清淡均衡的饮食，更利于甲状腺稳定。

5. 简单居家自查，早发现早留意

日常可以对着镜子抬头，观察脖子有没有异常凸起，轻轻触摸颈前，做吞咽动作，感受是否有跟着上下移动的肿块。自查仅作参考，不能代替专业体检，有不妥一定要及时就医哦！

甲状腺保护，这些误区不要踩

误区1：吃某种“特效食物”或保健品可以预防或消除结节。

真相：没有任何单一食物被证实能预防结节，盲目服用反而有害。

误区2：按摩、刮痧等方式可以预防或消散结节。

真相：绝对不要按摩甲状腺区域！这可能导致结节出血、刺激其生长，若为恶性结节，甚至有加速转移的风险。

误区3：过度焦虑，频繁检查。

真相：对于低风险的良性结节，过度频繁的检查（如每3个月做一次超声）并无必要，遵循医嘱定期复查即可。

来源：新华网

枇杷大量上市， 多吃能润肺止咳吗？

初夏时节，金黄的枇杷大量上市，不少市民把它当作润肺止咳的“天然良方”。然而，南京市中医院呼吸与危重症医学科副主任中医师张慧指出，这是一个流传甚广的误区。“中成药枇杷膏的核心原料是枇杷叶。如果是为了缓解咳嗽而大量吃枇杷，不仅效果不佳，还可能带来健康风险。”

每天吃4~7个不宜过量

张慧介绍，枇杷全身是宝，果实、叶、花、根、核各有用途。其中，枇杷果肉性偏凉，味甘酸，确实具有润肺止咳、生津止渴的功效。从中医角度看，枇杷果对于肺热咳嗽、肺燥咳嗽有一定辅助作用。

“但正因为性凉，脾胃虚寒的人就不适合多吃。”专家举例说，一些患者平时就容易腹泻，吃点荤腥或生冷食物就会拉肚子，这属于脾虚体质。“如果大量吃枇杷，寒性会加重脾胃负担，反而容易诱发或加重腹泻。”

此外，枇杷果肉含糖，糖尿病患者及血糖偏高人群也必须严格控制食用量。根据《中国居民膳食指南》建议，普通人每天吃4到7个中等大小的枇杷就够了，不宜过量。

枇杷叶并非适合所有咳嗽

在临床治疗咳嗽时，中医师用得最多的其实是蜜炙枇杷叶。张慧告诉记者，市面上常见的枇杷止咳糖浆、川贝枇杷膏等中成药，核心成分都是枇杷叶。但很多人不知道，枇杷叶的用法大有讲究。“中药里有不同的炮制方法。枇杷叶用蜂蜜炙过之后，止咳效果最好；如果生用，则主要作用是止呕。”张慧解释，生枇杷叶配伍陈皮、竹茹，可用于胃热引起的呕吐。也就是说，枇杷叶并非呼吸科“专宠”，脾胃科同样会用到。

记者观察发现，不少市民喜欢自己从小区或路边摘几片枇杷叶，直接煮水喝。

“很多人不知道枇杷叶背面有一层细密的绒毛。如果不把毛刷洗干净，煮出来的水里带着毛絮，喝下去反而会刺激咽喉和气管，加重咳嗽。”张慧就接诊过一些自行采摘枇杷叶煮水、结果越咳越厉害的患者。“即便要用枇杷叶，一定要把毛彻底清洗干净，而且必须辨证后使用，若是风寒咳嗽、寒湿咳嗽，食用枇杷或者使用枇杷叶煮水后饮用，非但不能止咳，反而会加重咳嗽。”

据了解，枇杷叶并非适合所有类型的咳嗽。张慧指出，枇杷叶性微寒，主要用于肺热咳嗽，比如咳嗽、咳黄黏痰、口干；或者肺燥咳嗽，比如干咳无痰或少痰、喉咙干痒。“如果是风寒感冒引起的咳白痰、流清涕，用枇杷叶反而会雪上加霜。”

同时需要提醒的是，在临床处方中，枇杷叶很少单独使用，常与瓜蒌、金荞麦、贝母等配伍清肺化痰，或与麦冬、桑叶配伍润肺止咳。

枇杷全身是宝，但需遵医嘱

枇杷的花和根也有一定的药用价值。张慧介绍，枇杷花性温，能入肺经，有止咳润肺的作用，常用于感冒咳嗽或咳血。不过，花类药材在临床上多建议患者泡水代茶饮，比如金银花、菊花、玫瑰花，枇杷花直接入方剂并不常见。

枇杷根味苦性平，有止咳、通乳的功效，可用于虚劳咳嗽或产妇产后乳汁不通。专家提醒，枇杷核有小毒。“中医古籍虽记载枇杷核性平微寒，味苦，具有化痰止咳、疏肝行气、利水消肿功效，能治疝气、消水肿、利骨节、治瘰疬，但临床很少内服枇杷核，一般晒干磨粉外用，比如治疗瘰疬（相当于浅表淋巴结肿大）”。

“枇杷虽好，但不可盲目当药吃。”张慧再次提醒，咳嗽的原因很复杂，如果久咳不愈，还是应该到医院请医生辨证施治，而不是自己摘叶煮水或狂吃枇杷。食疗只是辅助，对症下药才是根本。

来源：扬子晚报

