

# 夏天来了 甲亢病人为什么会扎堆

随着夏季的到来,甲亢这种常见的内分泌疾病又开始悄悄地多了起来。为什么夏天甲亢病会扎堆出现?其实,这个病“蓄谋已久”,早在冬春之交就已启动,只不过早期不易察觉。但如果错过了早期诊治的时机,患者很可能出现甲亢性心脏病、甲亢突眼、甲亢危象等,增加治疗难度。

## 这些人群 更易被甲亢“盯”上

甲亢,是由于甲状腺合成释放过多甲状腺激素,导致内分泌水平失衡,从而引发以交感神经兴奋和代谢异常增高为主要表现的一组临床综合征。

甲状腺位于颈部喉结下方约2至3厘米处,形状如蝴蝶,重量约20-30g,虽然很小,却是人体最大的内分泌腺体。它合成分泌的甲状腺激素,是维持人体代谢、生长的重要激素,贯穿人类整个生命周期,发挥着调节机体生长、代谢、脑发育及其他组织器官的功能的重要作用。

哪些人是甲亢的高危人群?甲亢,从本质上来说是一种自身免疫性的疾病,可能会与其他常见的自身免疫性疾病合并存在。比如,1型糖尿病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征等等,可能与自身抗体或交叉抗原出现、免疫调节异常或遗传有关。因此,有其他自身免疫性疾病的患者群体也应定期筛查甲状腺功能。

另外,有甲状腺肿大、结节性甲状腺肿、有甲亢家族史的患者也属于甲亢的

高危人群,在定期体检时应注意复查甲状腺功能。

## 甲亢或“蓄谋已久” 夏季才显现

免疫系统失调是造成甲亢的主要原因之一,季节交替时,与甲亢相关的抗体容易波动,所以疾病发生或复发的可能性增大。

北京大学人民医院内分泌科主任张秀英介绍,进入夏天后,天气炎热,人体本身就更容易出汗,而甲亢患者体内的甲状腺激素水平高,交感神经兴奋性更高,各器官的代谢明显加速,所以甲亢症状就会更加明显。

值得注意的是,因为甲亢的发生相对隐匿,在发病初期,很多症状难以察觉,一些患者等到夏季气温升高,症状变得明显时才来就诊,往往错过了早期诊治的时机。有的患者甚至发生了甲亢性心脏病、甲亢突眼、甲亢危象等并发症,增加了治疗的难度。

## 拆穿甲亢“伪装” 这些症状要警惕

甲亢这么狡猾,如何早期识别甲亢?张秀英介绍,近一段时间内,如果自己的工作和生活压力比较大,加班熬夜连轴转,或遭遇精神创伤、家庭变故等应激事件,精神一直处于亢奋、焦虑或紧张状态,并已经出现了一些异常表现,比如汗如雨下、容易和别人生气、注意力不集中、失眠多梦等,都可能是甲亢引起的,遇有这样的情况一定要及时

就诊排查。

此外,日常我们在写字、用鼠标、敲键盘或夹筷子时,如果出现手抖拿不稳等情况,也要警惕了,这也是甲亢的重要体征。

张秀英提醒大家,如果出现了心慌心悸、手抖多汗、易饥多食、消瘦乏力、脾气暴躁、颈粗眼突、视力下降、肌肉震颤、月经失调等典型表现,建议及时去医院完善甲状腺相关的化验和检查。

值得注意的是,因甲亢症状与更年期综合征有些相似,有些女性患者容易认为是更年期,而延误了甲亢的早期发现和治疗。还有一些人“干吃不胖”,虽然很让人羡慕,但如果同时有体重下降、腹泻、乏力等表现,也建议去医院做相关检查,排除甲亢的可能性。

## 甲亢放任不管 后果会很严重

得了甲亢放任不管会怎样?甲亢如果不治疗,后果很严重。

为什么这样说,因为不去管它,甲状腺激素水平会持续升高,机体高代谢状态造成全身过度消耗,怕热、多汗、手抖、心慌进一步加重,此时的体内各个器官如同马达一样高速运转,如同跑步不休息,持续在工期。

如果长期得不到有效控制,就会增加心血管系统的负担,进而导致甲亢性心脏病,出现心衰、心律失常,继而成功能衰竭,一旦出现甲亢危象,甚至会威胁生命。若抢救不及时,死亡率将会大大

增加。

此外,甲亢合并突眼的患者,不仅因“怒目圆睁”的外观、怕光流泪、复视斜视等表现,对患者生活造成严重的影响,还会因眼球明显突出、眼睛闭合不全,造成球结膜和角膜长时间暴露在外,易受外界刺激出现结膜充血水肿、角膜炎和角膜溃疡,严重者因视神经受压损伤、全眼球炎而造成失明。

## 身处“亢奋期” 也能安然度夏

夏季天气炎热,甲亢患者更容易因体感不适而加重心慌、失眠及情绪波动。可选择透气舒适材质的衣服,避免阳光暴晒,外出时佩戴墨镜、帽子或打伞;饮食宜新鲜清淡,多吃瓜果蔬菜,多喝水;工作场所及居家时保持室内温度适宜,听听舒缓音乐,取得同事家人的配合,保持健康的作息习惯,适当放缓工作节奏,避免情绪激动等刺激。

按时服药,适当增加就诊复查的频率,及时调整药物剂量。一旦出现与自身原来症状加重或异常的表现,比如心跳节律明显不齐、情绪异常激动、失眠症状加重等等,要及时就医。

如何预防甲亢?要预防甲亢,除了提高自身素质,维持机体免疫平衡,定期复查甲状腺功能及甲状腺超声检查外,调整生活和工作节奏,调节好自身情绪,保持良好的生活习惯,平衡合理饮食,放松心情,避免应激,这也是预防甲亢非常重要的一点。 □钟艳宇

# 有些人为何动辄大打出手 或与基因突变有关

有人温文尔雅,有人暴虐无常。最新研究发现,那些有攻击行为的人,体内可能发生了基因突变。近日,南京大学医学院石云教授团队联合中外学者研究发现,编码大脑内谷氨酸受体GluA3的GRIA3基因突变,会引起人类攻击行为。该论文发表于国际精神病学领域学术期刊《分子精神病学》。

石云介绍,在过去的研究中,研究人员发现,将X染色体上编码谷氨酸受体GluA3的GRIA3基因从雄性小鼠体内敲除,小鼠会表现出强烈的攻击行为。所以,人类的同源基因GRIA3被学界普遍认为是人类攻击行为的易感基因之一。然而,迄今为止没有直接证据表明GRIA3基因和人类的攻击行为相关。

“此次研究,我们在4个有突发攻击行为的欧洲患者中,发现他们携带有GRIA3基因的罕见突变,其中3个患者的GRIA3基因突变,导致GluA3发生G630R的氨基酸残基变化,另一个患者的基因突变导致了GluA3发生E787G的氨基酸残基变化。功能检测表明,这两种突变都造成GluA3功能的丧失,相当于信号接收器坏了。”石云解释,也就是说,谷氨酸结合到突变的GluA3上,不能有效传递神经信号,因此初步判断人类GluA3的功能损坏会导致攻击行为,这与上述敲除GRIA3基因的小鼠的行为一致。

除了基因突变的病人,在普通人群中是否存在影响GluA3表达水平的遗传因素,诱发了攻击行为?

该论文的第一作者彭世笑表示,研究人员在GRIA3基因的192个高频单核苷酸多态性(由单个核苷酸的变异所引起的DNA重复多态性)位点中,发现rs3216834位点为连续的鸟苷酸重复序列,在人群中约78%的人的rs3216834位点带有9个鸟苷酸(9G),少数人带有7G、8G、10G和11G。实验表明,10G或11G的长的鸟苷酸重复序列会严重抑制GluA3的表达水平。

随后,研究者在294位男性暴力犯罪服刑人员中发现9人携带10G,另有1人携带11G,占总体的3.4%。而在没有犯罪记录的937位社区男性中,仅有2人携带10G(0.2%),并且没有发现11G的携带者。

“这说明10G、11G的携带者在暴力犯罪服刑人员中远高于正常对照人群,而10G和11G严重抑制GluA3的表达,增加了攻击行为的发生风险。”石云介绍。

为了进一步分析GluA3损坏或表达降低诱发攻击行为的神经机制,研究人员分析了GRIA3基因敲除小鼠,发现小鼠的内侧前额叶皮层的神经活动减低。而将前额叶皮层的GluA3补偿回去,可以显著缓解GRIA3基因敲除小鼠的攻击行为。

“这意味着前额叶皮层异常的神经活动是攻击行为的关键神经环路机制。”石云认为,这项研究揭示了人类攻击行为新的遗传因素,这对于缓解攻击行为的药物研发,或可提供参考。 □金凤

# 别再把抗菌药当消炎药

日常生活中,很多人认为抗菌药就是消炎药,事实真是如此吗?就此人民网记者采访了中南大学湘雅三医院药理学部主任左笑丛。

“消炎药和抗菌药不是一回事,不能混为一谈。”左笑丛介绍,消炎药是指消除炎症的一类药物,常用的消炎药包括非甾体抗炎药和糖皮质激素两大类。炎症是指机体对感染、外来物质或其他原因所致损伤的一种应激反应,外在表现会有特定部位的红、肿、热、痛或全身反应,如发热等各种不适,分为感染性炎症和非感染性炎症。抗菌药是针对引起炎症的细菌等感染性致病因子有抑制或杀灭作用的药物,本身不能直接抑制炎症反应,所以抗菌药不是消炎药。

“抗菌药的使用好比一把双刃剑,使用正确,它是人类健康的‘救命符’,而使用错误,它则是人类健康的‘隐形杀手’。如果滥用抗菌药会导致人体菌群失调,造成二重感染,更严重者会导致细菌耐药,使肺炎等感染性疾病,变得更难治疗。”左笑丛说。

左笑丛表示,避免抗菌药的滥用,除了需要医生严格把控抗菌药使用的指征外,患者对抗菌药使用“三不原则”的严格遵守,也是非常重要的一环。简单来说就是:不自行购买;不自行加量、减量或停药;不追求新的、贵的抗菌药物。 □闫妍

# 不明原因偏头痛或与心脏相关



饱受头痛折磨的郭小姐万万没想到,痛在头,病根竟然在心。据医生诊断,郭小姐头痛的“真相”竟然是心脏上的一个“孔”,由于这个“孔”的存在,静脉血会从右心房通过卵圆孔直接流向左心房,当静脉系统中存在微小栓子、化学物质、颗粒物并直接进入脑部后,可能引起脑缺血、偏头痛的发作。

今年29岁的郭小姐患偏头痛多年,经常是下午发作,持续到晚上,直到第二天醒来才能恢复。

为了对付这个折磨人的病痛,她在读大四那年,累计吃了100片止痛药来“续命”。

工作后,头痛依然困扰着她。笔者了解到,近年来,郭小姐的头痛一周能发作三次。直到一次偶然的机会,她了解到自己的偏头痛可能和心脏卵圆孔未闭相关。

今年3月,她到医院就医。TCD发泡试验提示为“阳性”,即存在卵圆孔未闭的情况。在医生的建议下,她完善了后续的检查并确诊了卵圆孔未闭,随即进行了卵圆孔未闭封堵术。

郭小姐的手术很短时间就完成了,手术是微创,在局麻状态下完成,术后第二天下午,她便可下床,医院观察了一天,便出院了。术后半个月,她告诉笔者,截至目前感觉良好。

## 什么是卵圆孔未闭?

据心内科专家胡承恒介绍,卵圆孔是心脏房间隔胚胎时期的一个生理性通道。出生前允许右心房的血液流入左心房,出生后,随着第一声啼哭,左心房压力升高,使左侧原发隔部分紧贴于右侧的继发隔上,发生功能性闭合,一年内卵圆孔达到解剖上的闭合。如果出生后年龄超过3岁时,卵圆孔仍不闭合,则称为卵圆孔未闭。

胡承恒介绍,成年人中下腔的静脉血流入右心房,再向下进入右心室,通过肺动脉在肺部过滤加氧后进入左

心房和左心室,再由主动脉输送到大脑以及身体各个器官。像郭小姐这样卵圆孔未闭的患者,静脉血会从右心房通过卵圆孔直接流向左心房,当静脉系统中存在微小栓子、化学物质、颗粒物时,就存在未经肺部过滤进入脑部的可能,从而引起脑部缺血、引发偏头痛。有研究表明,通过对卵圆孔封堵术后患者的随访中发现,进行封堵后,头痛总缓解率高达76%。

## 警惕:卵圆孔和脑卒中相关

据介绍,在成年人中,卵圆孔未闭发病率高达25%。胡承恒教授表示,大多数人若无明显症状,不需要特别处理。如果有明显症状,且未闭合的“孔”较大,则尽早就医,医生根据具体情况判断是否需要封堵。

需要引起警惕的是,卵圆孔未闭还是不明原因脑卒中的一个重要危险因素。有研究表明,通过对卵圆孔封堵术后患者的随访中发现,进行封堵后,头痛总缓解率高达76%。 □任珊珊 彭福祥 梁嘉韵

## 轻食搭配有了指南

# 营养师教你如何吃出健康



轻食,成为保持身材与追求健康生活人群追捧的对象,特别是在炎炎夏季,更是众多减肥达人餐桌上的常客。近日,中国烹饪协会发布《轻食营养配餐设计指南》(下称《指南》),明确了轻食的定义与内涵,并对其营养设计、加工烹饪方式和供餐等进行指导,进一步规范产品特征描述。如何吃轻食,才能健康又营养呢?听听东南大学附属中大医院临床营养师营养师夏朋滨怎么说。

## 轻食,就是“吃草”吗?

到底什么是轻食呢?轻食=沙拉、日

料、素食?其实,并不局限于此。《指南》中指出,轻食是以单例或套餐形式提供给消费者的控制总能量的配餐食品。轻食的营养成分需满足人体适宜营养需求,可通过减少脂肪和钠的总含量,以及合理设计蛋白质、碳水化合物含量控制总能量,通过增加膳食纤维、维生素、矿物质和其它微量营养素含量实现营养丰富。轻食的营养成分需来源或主要来源于天然食材,同类食材可使用食物互换法进行搭配。经营者选择食材时,宜选用具有不同营养特征的新鲜食材,尽量避免使用过度加工的存在营养损失的原料。

《指南》提到,轻食应遵循品种多样、合理搭配的原则,至少包括蔬菜类、水果类、谷类及薯类、动物性食品类、大豆及坚果类、奶及奶制品类、油盐类等食材中的4类,总品种不宜少于6种。

## 吃轻食,真的健康吗?

蔬菜沙拉成为了很多轻食店里的核心内容,除了蔬菜外,还添加了鸡胸肉或鸡肉丸、牛排、白煮蛋、全麦面包等多种食物。在烹饪方法上,在这类健康轻食当中,各项料理也都注重少油、低糖、低盐的健康烹饪理念,多是以凉拌为主。让人们感觉到新鲜、清爽。

这种饮食是否真的健康呢?夏朋滨介绍,对于正常人来说,轻食的食物搭配是合理的。既减少了能量的摄入,又摄入了丰富的维生素,还保留了其原本食物的味道。同时配有鸡蛋、鸡胸肉等蛋白质,达到了营养均衡,不会因为只吃蔬菜而导致营养不良。但需要注意的是,轻食搭配的酱料,也许会成为“热量炸弹”。轻食中常用的沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等热量都很高,比如沙拉酱脂肪含量一般为40%至60%,蛋黄酱最高可达80%,所以建议尽量选择热量较低的油醋汁等。

## 生吃蔬菜,一定营养吗?

说起轻食,首先想到的是沙拉。但是生吃蔬菜,保持蔬菜原本的味道,真的营养吗?

夏朋滨指出,根据烹饪方式的不同,蔬菜中的维生素和矿物质的确是会被破坏流失,尤其以水溶性维生素为代表

的维生素B族与维生素C最容易溶于水,维生素C在烹饪过程中也最容易流失。但烹饪并不会让蔬菜中的所有营养素流失,根据烹饪方式的不同一般会残留40%-80%。但是,对于脂溶性维生素如维生素A、D、E、K等,与油脂一同摄入更有助于吸收,烹饪过程中也不容易流失,比如胡萝卜只有跟脂肪一起进食才能更好地吸收。

夏朋滨提醒,并非所有的蔬菜都适宜生吃,如富含硝酸盐蔬菜、含草酸较多的蔬菜、野菜、淀粉类蔬菜、塌地生长的绿叶菜等生吃不仅容易造成消化不良,甚至引起食物中毒,会导致一系列不良的后果。

## 如何让轻食更加健康又美味?

夏朋滨营介绍,在轻食的搭配中,主食以全麦面包、全谷类食物为主。同时搭配鸡蛋、牛肉、牛奶、豆类等蛋白质食物,蔬菜的品种最好是深色与绿色同时兼顾。在调料选择上,可以淋上少量橄榄油或油醋汁等。

夏朋滨特别提醒,制作轻食各个环节要保持清洁过程,将蔬菜彻底洗干净,菜板切生熟食分开。制作好后要尽快食用,食用中双手不要随便再抓菜谱、玩手机等。

轻食好吃,但不是人人都适合。对于肠胃功能不好的人,特别是患有胃炎、胃溃疡、慢性腹泻、结肠炎等疾病的患者,建议少食用轻食。因为轻食大多是凉的,摄入冷的食物,促使他们虚弱的胃肠功能更加紊乱,可能会导致腹泻等。 □杨彦 刘敏

## 健康小知识

### 每周多次运动 可降低肠癌风险

英国科学家在最新一期《国际癌症杂志》上发表论文指出,他们首次确定了锻炼如何降低罹患肠癌的风险并减缓肿瘤的生长,并估计锻炼可将罹患肠癌的风险降低约20%。

在该研究中,科学家们招募了16名年龄在50至80岁之间的男性。研究人员先采集这些人的初始血样,随后让他们在室内自行车上以中等强度骑行30分钟,结束后立即采集第二份血样。作为对照,在另一天,科学家们在参与者休息前和后采集血样。结果发现,运动后直接采集的血样中IL-6蛋白增加。科学家在血样内加入肠癌细胞,并在48小时内监测细胞生长。结果发现,运动后直接采集的血样减缓了癌细胞的生长速度,也减少了DNA损伤的程度,这表明锻炼可以修复细胞。

该研究负责人、纽卡斯尔大学运动生理学讲师山姆·奥兰治说:“如果在较长一段时间内每周多次运动,释放到血液中的抗癌物质(如IL-6)就有机会与异常细胞相互作用,修复其DNA并抑制其生成癌细胞。” □敏稳

### 每多吃一种蛋白质 降低26%高血压风险

南方医科大学科研团队最近在权威期刊《Hypertension》上发表的一篇文章称,蛋白质摄入的异质性非常大,来自不同食物的蛋白质可能会对血压产生不同的影响。

蛋白质是维持良好免疫力的营养素之一,也是细胞更新和修复的必需原材料。人体所需的能量中,有10%-15%来自蛋白质。研究人员根据中国成年人膳食蛋白质主要来源的8种食物进行多样性评分,这8种食物分别是:全谷物、精制谷物、加工红肉、未加工红肉、家禽、鱼、鸡蛋和豆类。结果发现,不同来源的蛋白质与新高发高血压的关系并不一样,有的是“U”型、有的是“J”型,还有“L”型和反“L”型。

但总的来说,摄入的蛋白质来源越多,高血压的风险越低,每多吃1种食物来源的蛋白质,高血压风险降低26%。另外,与每天摄入少于2种来源的人群相比,吃4种或更多蛋白质的参与者患高血压风险降低了66%。 □禹建

### 减少看电视时间 有助预防冠心病

发表在最近出版的《BMC医学》杂志上的一项研究显示,如果人们每天看电视时间少于一小时,那么11%的冠心病是可以预防的。

英国剑桥大学和香港大学医学研究委员会的研究人员检查了来自英国生物库数据的一项研究,其中包括超过50万成年人跟踪预期大约12年。研究小组对每个人进行了多基因风险评估,研究结果显示,每天看电视超过4小时的人患冠心病风险最高。与这些人相比,每天看2-3小时电视的人患这种疾病的概率降低了6%,而每天看电视少于1小时的人患病概率更是减少了16%。不过,在闲暇时间使用电脑似乎不会影响患病风险。

世界卫生组织建议减少久坐时间,用任何强度的体育活动来代替,以保持健康。 □曹淑芬