雌激素水平、生育因素、情绪因素、遗传因素导致——

甲状腺癌“重女轻男”，年轻女性更应警惕

日前，某网红主播发微博称自己得了甲状腺癌，目前接受手术身体已经恢复……随后，有关甲状腺癌的话题引发热议。

甲状腺疾病一向是女性高发疾病，特别是甲状腺癌，女性发病率是男性的3倍多。那么，甲状腺癌到底是一种怎样的癌症？为什么女性会成为甲状腺癌的高发人群？甲状腺结节是不是甲状腺癌的高危因素？怎么做才能避免受到甲状腺疾病的侵害？

甲状腺癌更偏爱年轻女性

甲状腺癌是头颈部最常见的恶性肿瘤，主要与现代社会高速发展，人们工作及生活压力大、情绪不稳定、内分泌失调、电离辐射、甲状腺疾病史、肥胖及碘摄入量有关。

甲状腺癌的发病率呈逐年递增趋势早已是不争的事实，但有一个数据更加引人关注，即年轻患者越来越多，其中年轻女性患者（20-40岁）占女性患者的35%，比例较大。为什么甲状腺癌会更偏爱年轻女性呢？以下因素值得关注。

雌激素水平。有研究表明，甲状腺癌的发生、发展与体内激素尤其是雌激素水平过高有关。中青年女性的雌激素水平是一生中最高的时候，因此，该阶段的女性成为甲状腺癌的高发人群。

生育因素。女性一生中的内分泌激素变化比较大，如妊娠、哺乳、绝经后卵巢功能的衰退等，都会影响雌孕激素分泌。雌激素波动越大，对甲状腺的影响就越大。

情绪因素。女性较男性情绪更易波动，更感性也更敏感。而长期的不良情绪会干扰内分泌水平，导致甲状腺激素分泌异常；压力会作用在中枢神经系统，干扰下丘脑释放促甲状腺激素释放激素，同时会抑制垂体分泌促甲状腺激素，加大患甲状腺疾病的风险。

遗传因素。研究显示，甲状腺疾病的基因遗传给女性的概率要大于男性。无论是父亲还是母亲有甲状腺疾病，女儿携带甲状腺疾病基因的可能性都较高。

甲状腺结节与甲状腺癌不能画等号

甲状腺结节是指长在甲状腺内的肿块，由甲状腺细胞在局部异常生长引起的潜在病变，是一种常见的疾病，增生、炎症、肿瘤等都可造成甲状腺结节。2018年国家癌症中心发布的统计数字显示，甲状腺结节的发病率高达16.8%，但95%的甲状腺结节为良性，恶性（即甲状腺恶性肿瘤）比例只占约5%。在临床中，绝大部分甲状腺结节是没有症状的。

一旦被检出患有甲状腺结节，我们应该做些什么呢？

首先，评估鉴别甲状腺结节的良恶性尤其重要。如果是无症状、不影响健康和外观的良性结节，可随访选择动态观察，暂时不进行治疗，但需要根据结节情况和个体特质及时复诊；当超声报告里出现“低回声”“淋巴结增大”“钙化”“边缘不规则”这些字眼的时候，一定要提高警惕，找医生咨询。

一般来说，比较小的良性结节，每半年到一年做一次常规检查随访即可。如果结节超过2厘米或无法分清是否癌变，就需要做穿刺和更勤密的检查。如果结节体积在一年内增长超过50%或增长2毫米以上，就需要到医院专科门诊做进一步检查。

定期体检，莫陷入“懒癌”误区

近年来，由于甲状腺癌相对其他癌症具有治疗方案更有效，进展较缓慢，或者恶性程度低等特征，加上诊疗手段越来越先进，有些人把甲状腺癌视为“幸福癌”“懒癌”。

其实，甲状腺癌分为四种类型：乳头状癌、滤泡癌、髓样癌以及未分化癌。其中乳头状癌恶性程度相对较低。相比之下，滤泡癌、髓样癌以及未分化癌这三种类型的癌恶性程度高，转移复发率也更高，预后效果相对比较差，尤其是未分化癌，死亡率接近100%。所以大家要定期体检，争取早发现、早诊断、早治疗，切不可掉以轻心。

如果出现以下症状，建议立即就医检查：1.颈部出现局部肿大或无痛硬块（甲状腺肿大是甲状腺癌早期最为明显的症状），如果肉眼看到脖子前端有凸起，就需要引起重视；2.颈部疼痛或喉咙痛；3.持续性咳嗽；4.声音持续沙哑；5.吞咽困难，吃东西容易呛到，有压迫感；6.呼吸困难；7.体重异常减轻；8.出现其他不同寻常的症状。

防射线、情绪内耗，避免雌激素滥用

目前，核辐射被证实是甲状腺癌的致病因素。此外，过度补碘也会导致甲状腺结节的发生，增加疾病风险。

甲状腺癌的发病与内分泌因素，尤其是雌激素密切相关，体内雌激素过高是诱发甲状腺癌的因素。近年来，国外研究机构提出，更年期女性使用雌激素替代疗法对于减轻更年期症状、改善骨质疏松症有较好的效果，但使用不当也存在致癌风险，应慎用。尤其要注意的是，更年期女性多服用雌激素保养品来延缓衰老是非常危险的，有诱发甲状腺癌的可能性，如经常食用牛初乳、甲鱼、黄鳝等激素含量较高的食物，均可以致雌激素过高。

此外，卵巢功能亢进、下丘脑垂体功能亢进等也可以促使体内雌激素水平过高，同样需要特别警惕。

在日常生活中，女性朋友应当采取适当的措施缓解压力、调节情绪，养成良好的作息习惯。积极乐观的心态在任何疾病中都可以起到良好的效果，负面情绪对甲状腺功能可造成极大的不良影响，因此工作和生活中需避免“情绪内耗”，保持好心情，在心理和情绪状态上对甲状腺疾病说“不”。　□田春营

眼睛也需做足防晒功课

不只有皮肤需要防晒，眼睛也需要！我们的眼睛很脆弱，容易受到外界环境的刺激和伤害。尤其是强烈阳光中的紫外线，对眼睛的危害不能忽视。

紫外线的刺激性很强

紫外线是一种看不见的电磁波，它有很强的穿透力和杀菌力，但也有很强的刺激性和损伤性。紫外线分为三种类型：UVA、UVB和UVC。其中，UVA可以穿透云层、玻璃到达室内，可以穿透皮肤至真皮层，会造成晒黑；UVB会被臭氧层吸收一部分，但过量暴露会引起皮肤晒伤。

暴晒下眼睛面临四大伤害

如果忽略了眼睛的防晒，紫外线会给眼睛带来哪些伤害呢？

角膜炎。角膜是眼球表面的透明组织，它可以保护眼球免受外界物质的侵入，也可以折射光线进入眼内。紫外线可以直接刺激角膜，导致角膜上皮细胞坏死、脱落，引起电光性眼炎（也称“雪盲”），其症状包括眼红、流泪、畏光、视力模糊等。

白内障。紫外线可以促进晶状体中自由基的产生，导致晶状体蛋白变性、氧化、聚合，进而形成白内障。虽然几乎每个人都会随着年龄的增长出现白内障，但紫外线的过量照射会加速这一过程。

黄斑变性。黄斑是视网膜中心部位的一小块区域，我们90%以上的视觉信息都靠黄斑提供。紫外线可以损伤黄斑区域的感光细胞和色素上皮细胞，提高罹患黄斑变性的风险。

眼睑癌。眼睑也叫眼皮，是眼球周围的皮肤组织，它可以保护眼球免受灰尘、汗水等物质的侵扰，是眼睛周围的重要屏障。紫外线可以诱发眼皮的皮肤癌变，增加罹患眼皮癌的风险。眼皮癌的症状包括眼皮上出现异常的肿块、溃疡、色素沉着等。

眼睛的防晒注意这些细节

避免在紫外线最强的时段（11:00-14:00）长时间外出。如果必须外出，要尽量选择有树荫的地方，或者尽量在室内活动。

外出时，要戴上有防紫外线功能的太阳镜，特别是在水面、沙滩、雪地等反射光强烈的地方。太阳镜要选择正规厂家生产的，有“防紫外线”“UV400”等标识的，不要随便买一些没有质量保证的。此外，还可以戴上宽沿的遮阳帽或者打遮阳伞，以减少紫外线的直接照射。

记住，即便是阴天或者雨天，紫外线强度可能依然并不低，因此出门前可以参考当地紫外线指数，更加精准地防晒。

多吃一些富含维生素A、C、E和胡萝卜素等对眼睛有益的食物，例如胡萝卜、菠菜、西红柿、柑橘类水果等。这些食物可以增强眼部抵抗力，预防眼部疾病。　□崔浩然

有些蔬菜一洗就掉色

别担心，也许是宝贵的花青素

你是不是发现，有时候洗深紫色果蔬时，水会变成深紫色？有传言称某些果蔬被染色，一洗就掉色，别担心，这不是染色，而是花青素在“作怪”，它是非常宝贵的营养素。

花青素是什么

花青素，又称花色素、花色苷，是一种常见的水溶性色素，广泛存在于开花植物中。花青素是由法国波尔多大学博士生Jack于1947年在花生仁的包衣中首次发现，其在植物中的含量随品种、季节、气候、成熟度等不同有很大差别。

花青素是水溶性色素，顾名思义水溶性色素就是能溶解于水的呈色物质的总称。所以，洗菜水变色也就不足为怪了。

花青素的四大好处

花青素不但能吃，而且对健康有诸多益处。对于花青素的深入研究始于20世纪80年代，其对人体的健康功效主要包含以下四个方面：

清除自由基。花青素属于黄酮类化合物，该类物质通过酚羟基与自由基分子反应生成较稳定的半醌式自由基，终止自由基链式反应，从而减少并清除自由基。

促进、激活抗氧化酶。花青素对体内各种抗氧化酶具有促进和激活作用，如生物组织中具有超氧化物歧化（SOD）、过氧化物酶等抗氧化酶，能清除组织中的活性自由基，防止自由基对机体的伤害。

抗肿瘤作用。花青素主要通过调节相关酶的活性抑制癌变发生。具体来说，花青素通过抑制分裂素蛋白致活酶的活性，从而抑制肿瘤转移和生长。

抗炎、抑菌作用。花青素因具有抑菌作用，从而对病原感染的炎症有抑制作用。炎症反应俗称发炎，指生物组织受到外伤、出血或病原感染等刺激引发的生理反应，表现为红肿、发热、疼痛等。

此外，花青素还有提高记忆力、改善睡眠、保护视力以及保护肝脏等功效。

哪些食物中富含花青素

花青素在食物中分布广泛，如紫薯、葡萄、血橙、甘蓝、蓝莓、樱桃、红莓、草莓、桑葚、山楂等植物的组织中均有一定含量，其中有六种对食品较为重要，分别为：天竺葵色素（深红色）、矢车菊色素（艳红色）、飞燕草色素（蓝紫色）、芍药色素（玫瑰红）、牵牛花色素（紫色）及锦葵色素（淡紫色）。

总之，花青素不但无害，反而对人体大有好处。　□马博士健康团

长期熬夜和玩手机会亏损气血

最近，关于养生补气血的话题登上热搜，引发网友讨论。那么，什么是气血？气血对人体有何影响？听听专家怎么说。

广州中医药大学第一附属医院妇科副主任中医师曹蕾表示，气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，中医认为，“气血盈，则百病而不生，气血亏虚，百病皆生”。

“气有推动、温煦、防御、固摄的作用，能维持脏腑的功能活动，抵御外邪；血主要起到濡养作用，濡养人体的脏腑、肌肤、毛发等等。”曹蕾说。

结合门诊情况，曹蕾分析，生活不规律、思虑过多、营养不良（比如挑食或极端减肥，或长期慢性病的消耗）都容易耗伤气血，尤其是长期熬夜、长时间使用手机这两种行为，同样会暗耗精血，引起气血不足。

那么，在日常生活中，气血不足会出现哪些症状？曹蕾举例，乏力、疲倦、面色苍白或者萎黄、头发枯槁、脱发、指甲脆薄、胃口不好、失眠等，都是气血不足的表现。“气血不足可以是全身的，也可以体现在某一个脏腑功能上。比如有些女性月经过少或闭经，都有可能是气血不足导致的。”

曹蕾提示，气血不足和气血失调可能都有疲倦的表现，需要进一步分辨。可以结合舌象进行判断，如果舌质淡、舌苔薄白，唇色较淡，那么可能就是气血不足。但如果舌苔厚腻，或是舌质、唇色紫黯，则考虑有痰湿或者血瘀，影响了气血运行，就不是单纯补气血可以解决的，而是要通过祛除痰湿、瘀血这些病邪因素让气血运行顺畅起来，也就是要调气血。

如何更好地养生补气血？曹蕾建议，用百合、麦冬、沙参、玉竹等益气润燥的中药材煲汤或煮水喝，口感较好，也不会太影响膳食的味道。如果受寒受凉，则可以煮姜枣茶，用生姜、红枣加红糖或冰糖煮茶饮驱寒。需要注意的是，阴虚内热或痰湿、湿热较重的人群不适合。

有种抑郁症表现为“青春叛逆”

抑郁给人的印象大多是悲观消极、愁眉苦脸，但在临床诊断过程中，有很多青少年的抑郁症状却与此不同。

哪些是孩子抑郁的信号

15岁的小李一段时间以来总是莫名头痛，每天吃得特别多，短短3个月体重从92斤猛增到117斤。最明显的变化是，他动不动就跟父母发脾气，每天嚷嚷着不想上学。经过详细的精神检查及心理评估，小李被确诊为抑郁症。

跟父母发脾气、对着干，易怒、暴躁，这些表现容易让家长误以为是青春期的叛逆或学习压力太大所致，但这些也是青少年抑郁的一种表现。父母可以通过以下表现来初步判断孩子是否有抑郁症。

原先外向开朗的个性突然改变，不愿与朋友交往，甚至不愿上学、沉迷网络；变得易怒、烦躁，不让人接近自己，频繁与父母顶嘴、发脾气，喜欢摔东西；暴饮暴食，控制不住地吃大量的食物，体重增长过快（也有一些表现为食欲减退过快）；出现睡眠问题，表现为失眠、半夜易醒、频繁早醒以及做噩梦，也有的表现为嗜睡，总感觉睡不醒；身体持续出现各种不舒服，如头痛、肚子痛、恶心、心慌、胸闷等，但是到医院做检查又查不出原因。

还有一些孩子变“懒”了，对很多事情都提不起兴趣，甚至连门都不愿意出，还是会觉得自己很没用，总是自责，不是自己的过错也认为自己应该受到惩罚；做事变得拖延，面部表情减少、反应迟钝、肢体动作明显减少。

良好亲子关系是健康的基石

国内一项包含160多篇研究的荟萃分析结果显示，有15个心理社会风险因素与青少年抑郁障碍发病有关，包括亲子沟通不良、消极生活事件、学业压力、被虐待、家庭功能不良、被欺凌和家庭凝聚力差等。

父母要帮助孩子远离抑郁的泥潭，首先要做的就是给孩子建立规则和边界。著名儿童心理学家皮亚杰认为，2-8岁的孩子正处于认知发展的前运算阶段，家长一定要抓住这个给孩子立规矩的关键期，让孩子理解规则，同时，不应打着爱的名义过分干预和控制孩子。父母要尊重孩子的区域边界，不随意进入孩子的房间，不随意打开孩子的储物柜。

其次，父母要教孩子管理情绪，接纳自己的不完美。应引导孩子用语言清晰表达出自己的不良情绪。此外，运动是缓解压力的良方。研究发现，经常参与运动的群体罹患抑郁症的风险相对较低。所以，父母应鼓励孩子每天参加不少于1小时的户外有氧运动。

第三，父母要营造良好的家庭氛围，在孩子面前尽量保持平稳的情绪。一个健康的家庭会给予孩子足够的安全感。

心理学上有一句名言：不幸的人一生都在治愈童年，幸运的人一生都在被童年治愈。作为家长，有责任让孩子拥有美好的童年，一旦发现孩子有抑郁倾向，应及时带其就医，并积极配合医生帮助孩子早日走出抑郁的阴霾。　□陈敏

吃饭快的中年人身高易“缩水”

近期，一家科学杂志刊登了一篇探讨吃饭速度与身高关联性的研究论文。该项研究以8982名日本劳动者（平均51岁）为分析对象，将进食速度分为“慢”“正常”“快”三种，比较了体重过重（BMI在25以上的过胖状态）、身高缩水（男性1.78毫米/年，女性2.06毫米/年）的人的比例。另外，对可能影响研究结果的年龄、性别、饮酒状况、吸烟状况等因素进行了统计修正分析。

这项历时3.5年的跟踪调查结果显示，一方面，与吃饭速度“慢”的人相比，“正常”的人超重的比例是1.96倍；“快”的人超重的比例是2.92倍，在统计学上也有显著增加。另一方面，不超重但吃饭速度“快”的人，身高缩水的比例超34%；而吃饭速度“快”且超重的人，身高缩水的比例接近48%。

虽然关于身高下降的分析结果缺乏一贯性，但论文作者得出的结论是“中年以后开始的身高缩水是心脏病的危险因素，减慢吃饭速度可能有助于预防身高缩水和心脏病”。　□学界

养生杂谈

秋日养肺正当时

中医认为，“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾”。肺是人体最“娇嫩”的器官之一，秋后天气干燥，很容易伤肺，特别是老年人，如果因秋燥而伤肺，到冬季就容易感染许多肺部疾病。因此，秋季一定要注意对肺脏的保护。

中医认为，一天中养肺的最佳时间是清晨，这时肺脏功能最强，进行慢跑等有氧运动能增强肺功能。肺脏功能最弱的时间是夜晚。晚饭后口中含一片梨，到睡前刷牙时吐掉，可以滋润肺脏。

养肺并不难，可用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润。例如，将热水倒入茶杯中，用鼻子对准茶杯吸入水蒸气，每次10分钟左右，可早晚各一次。

另外，还可以通过按揉穴位的方式来养肺。

迎香穴在鼻翼外缘中点旁。可将两手拇指外侧相互摩擦有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右，然后按摩鼻翼两侧的迎香穴20次，每天早晚各做1至2组。

肺俞穴在背后第三胸椎棘突下，左右旁开两指宽处。每晚临睡前端坐椅子上，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，全身放松。吸气于胸中，两手握成空心拳，轻叩背部肺俞穴数十下，同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍，持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气，有养肺之功效。　□王迪

热销的软底拖鞋或带“硬”伤

最近，一种软底拖鞋在网上热销。相关商家宣称，这种拖鞋柔软轻盈有弹性，一脚踩上去，仿佛整个人都陷入云端，每根脚趾头都在放松，是拖鞋界的“天花板”。此外，这种拖鞋看上去也非常软萌，舒适感加上高颜值让不少人“种草”。

不过，天津体育学院运动人体科学系教授谭思洁接受媒体采访时表示，柔软的鞋底虽然能带来暂时的舒适感，但是长期踩着过软的鞋子，可能会对我们的脚部关节造成损伤，选择鞋子还是要根据自身情况，不可一味追求某种功能。

鞋底过软会让人不易转移重心

进入国内某电商网站，搜索“软底拖鞋”，会弹出上千个不同款式的相关产品。其中，有的商家为了突出“软”，把鞋底做得很厚；还有些商家在直播视频中展示软底拖鞋的时候，为了证明其柔软舒适，用手前后翻折、左右拧揉鞋底。

其实，这种拖鞋能如此之软，并非是用了什么黑科技，市面上大部分此类鞋都是由乙烯-醋酸乙烯共聚物（EVA）材料制作而成的，而EVA是用来制作拖鞋、箱包、手机保护壳等的常见材料。该材料之所以柔软，是因为与传统制鞋材料——聚乙烯相比，EVA材质的结晶度较低，从而有更好的柔韧性和抗冲击性。

“鞋底软看似更加舒适，其实穿久了就会对人体足弓造成伤害，继而增加踝关节、膝关节等出现疼痛和伤病的风险。”谭思洁强调。

众所周知，我们的足弓是由多块骨骼与关节组成，在足内肌、足外肌、韧带及筋膜的支撑下，共同维持形成的拱形结构。足弓像个避震器，可以缓冲人们行走、跑跳时产生的冲击力。

研究表明，人在正常行走时，足部需承受人体2倍至3倍体重的负荷，在跑步时需承受人体5倍左右体重的负荷。在跳跃时，足部承受的负荷更是达到了体重的10倍。

“与硬底的鞋相比，软底鞋的缓冲效果更好，可以吸收膝盖所受到的冲击力，减少关节压力，起到保护关节的作用。”谭思洁指出，“不过，鞋底过于软的鞋子，会让人在行走时不易进行重心的转移。太软的鞋底会削弱我们对足底的控制力，鞋子的不稳定性也随之增强，身体需要花费更多的力气来保持平衡，还会增大崴脚、扭脚的风险。”

需根据自身情况选合适的鞋

“选择一双合适的鞋，对于我们脚部的健康至关重要。”谭思洁建议，要挑选一双合适的鞋，首先要确定自己足弓的类型。

如果是高弓足，因为足底接触地面的面积较小，就要选择缓震效果好的鞋子。反之，如果是低弓足或扁平足，则应着重选择支撑性较好的鞋子，加强对脚底中部的支撑。

“特别是处在生长发育期的儿童，其骨骼正在生长塑形阶段，穿鞋底过软的鞋会对他们的足弓、腿部造成明显的损害。”谭思洁提醒道。

普通人选鞋子，可以根据不同情况选择鞋底软硬度不同的鞋子，平时居家散步时可穿舒适的软底鞋，需要长时间走路或爬山时最好选承托力强的硬底鞋。

在鞋子支撑力方面，需要注意，即使是平底鞋鞋底最好也要有一定厚度，后跟高度以1.5厘米至2厘米为宜，这样既有利于保护足弓、提升鞋子的抗震能力，又可以降低过度的定向转动，增强活动时的稳定性。要想判断鞋子的支撑性，可以扭一扭鞋子，看其中部会不会扭曲，支撑性强的鞋子，其中部具有较好的抗扭曲性。

“千里之行始于足下。”谭思洁最后提醒大家，选择鞋子切不能盲目跟风，一定要根据自己的情况选择适合自己的鞋。　□陈曦