

专家访谈

俗话说“春困秋乏夏打盹”。一到炎炎夏日,不少人就会犯困、做事没精神,而这种现象也常常被人们忽视。6月21日,市中心医院肝胆外科府城病区主任、副主任医师董静逊提醒,如果长期处于乏力、犯困状态,就要引起重视,此时的打盹可能是患上“甲减”所致。



# 长期乏力犯困 当心“甲减”作怪

## 受访专家

董静逊,太原市中心医院肝胆外科府城病区主任、副主任医师,中国促会神经内分泌委员会青年委员会副主任委员、山西省医师协会快速康复外科委员会主任委员、山西省医师协会MDT专业委员会副主任委员。擅长胃肠、肝胆胰常见病和相关肿瘤的常规及消化道肿瘤的腹腔镜手术的综合治疗。

## 乏力犯困可能甲功紊乱

“医生,我每天总感觉很累,没精神,是哪出了问题?”“医生,最近就想睡觉,但睡起来还是困。”……近期,有不少出现乏力、犯困、没精神等症状的患者前来就诊。董静逊表示,如果经常出现疲惫、乏力、睡眠困难等现象,这可能和甲状腺功能减退有一定的关系,需要进一步检查。

“甲状腺功能减退症是由于甲状腺激素缺乏,机体代谢活动下降所引起的临床综合征,简称‘甲减’。在儿童期发病的称之为‘幼年甲减’,成年后发病的称为‘成人甲减’。”董静逊说。

为何甲减会造成犯困和疲惫?董静逊表示,甲状腺在人体内是至关重要的内分泌腺体。尽管它仅有20克左右,可是它的功能却不小,其代谢的甲状腺激素能维持身体的正常运转,如调节新陈代谢、促进骨骼及神经系统的发育等。得了甲亢,人的代谢速率可能会加速,相反,得了甲减,基础代谢速率会减慢。减慢的结果就是许多组织细胞都在“消极怠工”,不做事,就让人感觉困、没劲儿。“当有不明原因的体力不好、什么也没做就感觉疲乏,且长时间有这种现象时,要尽快就医,检查甲功。”董静逊提醒。

## 甲减隐匿病程长不易发现

“大家可能知道甲亢,但很少有人知道甲减。其实,甲减已成为现代生活中较常见的疾病。”董静逊说,“导致甲减的最主要原因是慢性甲状腺炎引起的。慢性甲状腺炎一般多为遗传,其会诱发甲减病。此外,甲减与生活环境、压力、情绪、饮食等因素也有关,其他疾病并发症也可诱发甲减。”

董静逊介绍,成人甲减多见于中年女性,男女比为1:5。甲减具有“隐匿性”,且病程长,很多患者在发病过程中并没有特别明显的感觉和不适。早期症状表现为乏、困,还会有怕冷、便秘的现象。而这些症状常被人们误认为是自然衰老,或者压力所致,不会引起足够重视。随着病情的发展,还会出现畏寒、少汗、说话缓慢、行动迟缓、皮肤干燥增厚、粗糙并多脱屑、不爱吃饭等症状,甚至还会出现非凹陷性黏液水肿。而小孩得了甲减,除了有乏力、犯困等症状外,学习成绩也会因其下降。

“一旦出现上述如怕冷、便秘、皮肤变干变粗变厚时,就要尽快就医。”董静逊提醒。

## 定期检查早发现早治疗

“甲减的症状比较像人们常说的抑郁,以为是简单的情绪波动导致的,很容易被忽视。”董静逊提醒,“甲减是一种慢性疾病,定期检查、早发现早治疗尤为重要。”

董静逊建议,超过32岁的人群,每5年检查一次,尤其是怀孕期女性、不孕和排卵功能异常者,以及有甲状腺病家族史或个人史,症状或体检提示甲状腺结节、甲减、I型糖尿病,以及自身免疫功能紊乱的人更需要定期检查。如果是孕期患病,一定要遵医嘱服药,不可以随意更换药物剂量,或者私自停药,要定期复查。

“如果甲减不及时干预治疗,会影响全身多个系统的功能,如会发生血脂异常、心力衰竭、动脉粥样硬化、冠心病、早产流产等风险。”董静逊强调,“预防甲状腺疾病最重要的是要保持情绪放松、心态平和、生活规律、饮食均衡、少抽烟、多运动等良好的生活习惯。” 记者 刘涛

## 误区警示

### 大热天别做“危险事”

范萍

夏季炎热,是心脑血管疾病的高发季节。心脑血管病人尤其是老年人、有既往心脏病史以及高血压、高血脂等基础病的患者,更要多加注意,有些“危险事”别再做!

#### ◆空调房凉睡一夜——易致热中风

有人喜欢开着空调盖被睡觉,室内外温差过大,会使全身毛孔闭合,体内热量难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起脑供血不足,有高血压、心血管疾病史的人更容易发作“热中风”。

建议室内空调温度不要过低,使用空调时间不要过长,室内外温差最好不超过5℃。

#### ◆一大早去晨练——易致心脑血管意外

夏季早晨6点前,各种有害物质在空气中聚集较多,是污染高峰期。而人体新陈代谢加快,能量消耗大,对氧气和养分的需求量也明显增加,人体耐受力将受到很大的挑战。如果一大早到公园晨练,容易发生心脑血管意外。

夏季应尽量避免过早晨练,改为黄昏时间。

#### ◆渴极了猛灌水——严重可致心梗

气温高,身体缺水速度也会加快。但如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可导致心梗。

夏天喝水不能太快,要少量多次,每次100~150毫升即可。

#### ◆运动后猛喝冷饮——诱发心梗

如果在剧烈运动后大量饮用冰饮,会造成血管迅速收缩,心脏、大脑等脏器的耗氧量加剧,引起血压波动,所以容易诱发心脑血管意外,尤其是心梗。

夏季降温要适度,最好采用逐渐降温的方法,尤其是有心脑血管病史的中老年人。

#### ◆刚吃饱就午睡——易诱发脑梗

高温天,很多人晚上睡不好,午睡半个小时左右很有好处。但忌餐后即睡。因为高温导致皮下毛细血管扩张,加上饱餐后血液涌向消化器官,和大脑争血,此时入睡便有诱发脑梗的危险。

可以在午餐前小睡30分钟,或者午餐后半小时内再睡。

#### ◆出汗后洗冷水澡——易形成血栓

气温高,人体温度也高,洗冷水澡这种突然的冷刺激,不仅会造成外周血管收缩,血压升高,有时甚至会导致冠状动脉严重痉挛,斑块破裂,形成血栓,造成急性心梗,危及生命。

满身大汗的时候,先用毛巾擦干汗,再去洗澡。如果要冲冷水澡,最好先用冷水冲四肢,等身体适应后,再冲全身。

## 养生之道

### 清热解暑酸梅汤

周鑫媛

酸梅汤具有生津止渴、收敛肺气的功效,夏季适当多喝酸梅汤,在消暑的同时可补充人体缺乏的水分,是夏季必备之良品。其实,酸梅汤不只是一种饮料,它还是治疗温病的良药。

温病和一般的感冒发烧不一样,主要症状就是喉咙痛,周身痛,头痛,发烧。其中有两个辨证要点:一是发烧时神志昏沉,二是脉大而虚。民国时期的名医彭子益先生认为,温病是人体感受节气变化,引起肝的疏泄失常,胆火上逆造成的。治疗这种内在虚热,不宜用清凉的泻火药,只要调整肝的疏泄功能,收敛外浮的胆火就可以,因此家喻户晓的酸梅汤就诞生了,在中药里,我们叫做“乌梅白糖汤”。

做法:取乌梅5~7颗,白糖1两。乌梅煮好后,放入白糖调匀即服。

乌梅奇酸,性收敛,有收敛去火、补肝气、生津的作用。白糖补中益气,不滞腻,与乌梅配伍,酸甘相应,生阴液,最适宜温病的虚症。

若遇暑月发热,心慌意乱,坐卧不安,面红肤热,身软无力,不思饮食,舌净无苔,或舌色满红者,方用乌梅5大枚,冰糖2两,煎汤热服,酸甘相得,痛饮一碗立愈,可见奇效。

**提醒:**酸梅汤虽然具有养阴祛暑之效,但是建议大家温饮,不宜冰镇。胃酸过度的胃病患者也不宜饮用。(作者单位:山西省中医院脾胃病科)

## 健康新知

### 吃冷饮为啥会头痛

徐梦莲

吃冷饮时,你可能有过这样的体验:为了解暑快速吞下几口,不久便开始头疼,有时甚至会产生恶心的感觉……

“脑结冰”是一种形象的说法,其实是指大量进食冷饮后引起的头部神经疼痛。上世纪80年代,西方国家对类似病例进行讨论,并取名为“冰激凌头痛”,也称“冷刺激头痛”,学名叫“蝶腭神经节神经痛”。

当冰冷的食物突然进入温热的口腔时,对黏膜造成了强烈刺激,使头部和面部的血管急

速收缩,引起颞动脉痉挛,继而传导到大脑。这个时候,人会感觉额头中部或太阳穴附近非常疼痛,有的人甚至会恶心呕吐。

头疼发生得迅速而短暂,一般快速吃下或喝下冷饮后的几秒钟就会出现,30~60秒后疼痛达到顶峰,持续时间一般不会超过2~5分钟,也有少数人的头痛会持续更长的时间。

爱吃冷饮的儿童、青年群体,有偏头痛的人更容易出现这种情况。

大量进食冷饮,除了导致冷刺激头痛,还会刺激肠道,导致胃痉挛、消化液分泌量减少,引起消化不良、食欲不振、腹痛等。

## 延伸阅读

### 夏日科学吃冰攻略

建文

#### ◆控制每次摄入量

尽量不要一次连续吃雪糕、冰棍超过两根,冰镇瓶装饮料一次别喝超过半瓶。

#### ◆含一会儿再吞咽

喝液体冷饮最好使用小口慢饮的方式,吃固态的冷饮,可以先含在嘴巴前端,等接近体温后再慢慢吞下,以减少对大脑血管、咽喉和呼吸道的刺激。

#### ◆两餐之间吃

对于多数人而言,冷食最好选择两餐之间吃,且不

要吃太多;比如在饭后、至少隔1小时再吃冷饮。

#### ◆特殊人群慎吃

比如心脑血管病患者,包括高血压、冠心病、动脉粥样硬化等,血管自我调节的能力相对较差,“骤冷”会导致血管突然收缩,可能引发不适。

#### ◆特别提醒

吃冷饮时如果感觉头痛不适,可以用舌头顶住上颚,有助加速上颚恢复常温。还可以用手捂住嘴和鼻子,快速呼吸,增加进入上颚的热气流,缓解头痛。