

甲状腺要重视,因为很重要,不要等到手术时候才了解

甲状腺,是属于我们人体内的一个内分泌器官,甲状腺像蝴蝶型,如果我们脖子好像粗了,那我们就要重视了,因为有可能是甲状腺出现了问题,它是调节体内钙平衡的一个器官,我们不要忽视,很多人等到一定要手术治疗的时候才开始了解自己为什么会有这种情况,实际上,我们可以提前干预,效果会更好。

甲状腺大怎么办?

甲状腺大的原因比较多,我们要看甲状腺的大小,大了多少,以及深究病因,才能够解决这个问题,有些朋友是因为缺碘,或者是碘过量而形成的,这种情况好办,补充或者减少,症状就能够得到缓解,但是我们一定要及时到医院检查,不然长期缺碘或者长期碘过量,都是一种对甲状腺不好的方式。

还有甲亢,甲状腺肿瘤,甲状腺癌,这些

都是有可能的,我们要根据甲状腺的彩超进行判断,这个要找到当地医生进行检查才能够得到相应的结果。

甲状腺大,怎么治疗

第一:如果很严重了,并且医生建议切除,那就要考虑微创或者手术,不要一拖再拖。

第二:如果还没有太过严重的情况下,医生说可以观察一下,我们也不要等着病情加重,应该转到中医科进行就诊,然后,问一下医生是否有什么中药能够调理,这样能够延缓甲状腺大的问题,或者能够得到一点减轻都是有可能的。

第三:不严重的情况下,医生建议服用一些药物,或者多吃含碘的食物,减少含碘的食物一段时间就能够得到改善,这种情况就相对来说是最好的,我们就按照医生的叮

嘱来做就可以了。

第四:我们不管是在体检的时候发现,还是自我怀疑自己的脖子大,感觉自己的脖子异常,都可以到医院进行检查,以免病情耽误。

甲状腺肿大,不可自己判断

市面上有一些关于甲状腺的药物,以及一些建议,我们可以了解,可以当知识来学习,但是,我们不要自己乱吃,因为甲状腺的原因实在是太多了,很多原因造成的,我们一定要经过医生的判断,才服用医生开的药物,我们自己的判断不是说完全不准确,但是,基本上来说,很多都是不怎么准确的,我们没有必要冒这个风险。

不然,我们吃错了药,病情加重了以后,那就更加完了,对吧?吃错药,还不如不吃药,这话是真的劝告大家,不要私自乱用药,



特别是内分泌类的疾病,它和感冒发烧不一样,我们不要自己乱来。

总而言之,甲状腺并不可怕,现在我们的医疗手段对治甲状腺肿大,已经到了炉火纯青的技术了,成功的案例,遍地都是,我们要对当地的医院,医生有信心,也要对自己有信心,知道吗?记得,不要自己乱服用药物,以免病情加重,大家都要注意喔。

最新研究:超重者或更健康,但这类肥胖竟是导致脑梗、心梗的元凶



肥胖是多种疾病的高危因素,尤其对心脑血管疾病患者来说,适度减重对控制病情甚至能起到很大的作用。但随着年龄的增长以及工作、生活习惯等的影响,维持体重在一个健康的标准内变得越来越艰难。

这无形中给了肥胖群体以及心脑血管病群体很大的压力,他们减肥存在很多困难,不减肥又意味着巨大的健康隐患。在外貌

之外又增加的健康影响,加深了身材焦虑。

不过,最近一项研究发现,与体重较轻、体重正常以及肥胖者相比,超重的心脑血管疾病患者发生主要不良心血管事件的可能性更小。这在一定程度上缓解了身材焦虑,起码超重者不用再因为体重超标而担心对健康带来不利影响了。

身材与心血管疾病结局

体重比较常见的衡量标准是体质指数(BMI),它是体重与身高平方的比值,体重的单位是千克,身高的单位是米,计算简单,可操作性强。

但它并不能精准反应一个人体内脂肪含量的多少,脂肪的位置是在内脏还是在皮下,只是一个粗略的对身材状况的估计。如果仅仅以体质指数超标作为对健康造成隐患的标准,确实有失偏颇。

一项纳入6920名样本,年龄在60—70岁,随访时间在2年左右的研究显示,腰围与

体质指数的比值和主要不良心血管事件之间存在显著的正相关性,也就是说,腰围与体质指数的比值越大,发生不良心血管事件的可能性就越高。

这可以作为预估身材与心血管疾病结局关系的依据,或者说,对健康带来较大不良影响的,主要是腹型肥胖。

腹型肥胖的危害

腹型肥胖是脂肪在内脏聚积所造成的,内脏被脂肪包裹以后,机体就更容易产生炎症反应,心血管疾病、癌症等疾病的患病率由此升高。腹型肥胖存在以下危害。

1、影响人的性功能

腹型肥胖人群腹部压力要更高一些,而且往往有久坐、不爱运动等生活习惯,久而久之,他们的盆底肌肉会比非腹型肥胖人群松弛。腹型肥胖人群出现前列腺增生、阳痿、前列腺炎等疾病的概率会更大。

2、损伤脏器

有研究表明,在控制了血压、血脂、血糖、尿酸浓度等危险因素后,腹型肥胖患者发生脂肪肝、心脏病、肺病等疾病的概率仍然比较高。这是因为脂肪包裹后,脏器代谢负担加重,炎症风险增加。

3、扰乱内分泌

对女性来说,腹型肥胖容易扰乱内分泌,导致雌激素分泌增高。因此腹型肥胖的女性,多囊卵巢综合征、乳腺癌、宫颈癌等疾病的发病率会大幅提升。

而针对腹型肥胖,比较有效的方法是运动。运动减重,即使体重没有变化,包裹内脏的脂肪也会减少,这是因为运动在减脂的同时增加了肌肉含量。

有氧运动是解决腹型肥胖最好的运动方式,常见的有氧运动有慢跑、游泳、骑行、健身操、跳绳等。如果体重基数较大,建议先从游泳开始,这是对关节损耗最小的运动。

冬季警惕流感变肺炎,带爸妈做好这一步,尽早预防!

冬季是呼吸道疾病高发期,在疫情之下,要格外警惕流感与普通肺炎的交叉感染。

尤其是年纪较大的高龄人群,抵抗力差,很容易因为感冒着凉而引起流感、肺炎等一系列严重并发症。

因此秋冬季,中老年人要格外警惕肺炎,最直接有效的预防方式,就是接种23价肺炎疫苗。

肺炎的危害不可忽视

世界卫生组织在一份报告中指出,在全球引起发病和造成死亡的疾病中,肺炎是下呼吸道感染最主要的疾病,被列为第三位高危疾病。

在老年人和患有特定慢性疾病者中,继发细菌性肺炎很常见。通常会出现咳嗽、胸痛、咳痰、发热、呼吸困难等体征,严重者出现呼吸衰竭。

在我国,50岁以上中老年人肺炎的病死率高达28.6%。

肺炎的发病与传播途径

肺炎是由细菌、病毒、支原体等多种病原体引起的感染性疾病,其中由肺炎球菌引起的肺炎最为多见。

这类病菌常寄生在人的鼻咽部,主要通过呼吸道飞沫传播,约有40%~70%健康人群带菌。其中中老年人抵抗力低下,是主要易感人群。

如何保护老人避免感染呢?最直接有效的手段就是接种肺炎疫苗。

冬季对老年人来说是个坎儿

为父母预约23价肺炎疫苗,放心过冬

23价肺炎疫苗推荐人群

以下5类是感染肺炎球菌的高危人群,是23价肺炎疫苗的重点接种对象:

1. 老年人。

2. 患有慢性心血管疾病的患者,比如充血性心力衰竭、心肌病、肺气肿、慢性阻塞性肺病、糖尿病等。

3. 有酒精中毒、慢性肝脏疾病(包括肝硬化)及脑脊液漏的人群。

4. 没有脾脏的人群(包括先天性无脾和后天切除脾脏)。

5. 免疫功能受损人群,比如HIV感染、白血病、恶性肿瘤、进行免疫抑制治疗(包括使用糖皮质激素类药物)、慢性肾衰、淋巴瘤、霍奇金病、多发性骨髓瘤、器官或骨髓移植患者。

疫苗如何接种?

23价肺炎疫苗通常只需要接种一剂。

但存在感染肺炎链球菌高危因素者,如果首次接种后已超过5年,建议可以再次接种以加强免疫。

目前研究显示,接种肺炎球菌结合疫苗

(PCV)对相应血清型肺炎球菌引起的疾病的预防效力约为95%。

可能出现哪些不良反应?

接种疫苗后最常见的是注射部位局部红肿、疼痛以及注射部位手臂活动受限;还有一些全身反应,比如发热、头痛、寒战、厌食、肌肉酸痛、关节疼痛,症状轻微且能自行好转。

如出现比较严重的不良反应,应及时就诊。

得过肺炎,还有必要接种吗?

肺炎球菌有多种血清型,即使得过肺炎,也不可能对所有血清型的肺炎球菌产生抵抗力,因此仍然有必要接种肺炎疫苗,可以有效预防疫苗包含的肺炎球菌血清型感染。另外,肺炎疫苗是灭活疫苗,没有致病性,因此接种后也不用担心会导致肺炎复发。

早春易上火,祛火食为先

早春季气候干燥,“上火”成了多发病。身边不少人口角发炎、眼睛干涩发红,甚至出现大便干结,小便发黄,牙龈、咽喉肿痛等“上火”的表现。

早春为何易上火

造成“上火”的原因有很多,多由于饮食起居不当引起,一般分为外感之火和内生之火两种。

外感之火主要与自然界的气候变化相关,如春天干燥,属于温热的气候,这种条件下人体就容易上火。

内火的产生则主要与人们在日常生活中的饮食结构、消化代谢功能、体质及情志变化等密切相关,此外还与人体免疫功能、某些维生素及微量元素的缺乏有一定的关系。

“上火”属于中医所说的热证范畴,不论内火还是外火,都是因人体脏腑功能失调而引起的。

然而,春季又是万物生发之际,人体阳气逐渐旺盛。专家提醒,祛火切莫单纯依赖药物,以免有伤阳气之虞,最恰当的选择是从饮食上进行调整。

多吃凉性的食物

中医学讲热者寒之,平时可以多吃一些凉性的食物,如苦瓜、番茄、茭白、荸荠、菱角、百合、藕、竹笋、慈姑、魔芋、空心菜、蒲公英、败酱草、鱼腥草、马齿苋、蕹菜、苦菜、芥菜、香椿、莼菜、黑鱼、鲤鱼、河蟹、泥螺、海蜇、海带、紫菜、田螺、河蚌、蛤蜊、牛奶、豆豉、桑葚、甘蔗、梨、西瓜、柿子、香蕉等。

多吃些凉菜,能迫使身体自我取暖,多消耗些脂肪而达到减肥的目的,确保健康。

需要注意的是,胃肠功能欠佳者应当少食这些凉物。

常喝凉开水

若能经常饮用凉白开水,有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床先喝一杯凉开水,能增强肝脏的解毒能力和肾脏排泄能力,增加胃肠蠕动,排出体内代谢废物,促进新陈代谢,加强免疫功能,还有助于降低血压,预防便秘,导致心脑血管事件的发生。

少吃生火食物

严格做到少吃或不吃油脂多、高热量的食品及辛辣的食物,不喝烈酒;多吃新鲜的

蔬菜,多鱼少肉,特别是应少吃牛、羊肉以及火锅等。

适当选用药物治疗

若饮食调理作用不佳,可在医生指导下选用药物治疗。但药物祛火要因人选药。

小儿易发肺火,出现肺热郁闭、痰热咳嗽的患儿可服用通宣理肺丸、麻杏石甘汤;阴虚肺热、双颧潮红、咽干消瘦者,可服用养阴清肺口服液。

青壮年人易发肝火,可服用杞菊地黄丸等;中年人易发胃火,可用龙胆泻肝汤等;老年人易发虚火,可用知柏地黄丸滋阴降火。

妇女易发心火,可用枣仁安神丸。

如果是由于情绪变化引起的肝火上炎,还应注意调节自己的心态,尽量避免大喜、大悲和焦虑、烦躁等不良情绪。而且用药时间要短,中病即止,千万不可盲目滥用。

附:祛火小验方

喉干嗓哑

每天清晨饮适量淡盐水,或以橘皮糖茶代茶饮。

咽喉肿痛

嫩丝瓜捣烂挤汁,频频含漱;或用醋加



同量的水漱口,可减轻疼痛;用一匙酱油漱口,约1分钟左右吐出,连续3~4次,亦有良效。

口长水泡

清晨起床外出前,切几片生姜入口咀嚼,可使水泡慢慢消除;亦可生嚼1~2瓣大蒜或蒜叶,使水泡渐渐消失。

咳嗽有痰

桑树皮10克,甘草、竹叶各5克,洗净入锅,加水适量煎服,可治清晨多痰;或取生姜1块切碎,鸡蛋1个,香油少许,像煎荷包蛋一样,把姜和蛋一起用香油煎熟,趁热吃下,每日2次,有化痰止咳之效。