



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 泌尿和代谢康复中心 副主任医师 彭彦平

甲减到底是怎么样的一类疾病，患甲减后又有哪此注意事项，下面就由北京康复医院泌尿与代谢中心内分泌专家彭彦平主任和大家聊一聊：

记者：什么是甲状腺功能减退症？其病因有哪些？

彭彦平：甲状腺功能减退症简称甲减，是各种原因引起的机体甲状腺激素合成、分泌或生物效应不足所致的全身低代谢综合征。成年人甲减按发病原因不同可分为5类：①原发性甲减或甲状腺性甲减；②继发性甲减或垂体性甲减；③三发性甲减或下丘脑性甲减；④甲状腺激素不敏感综合征或是组织对甲状腺激素抵抗；⑤消耗性甲减。

记者：甲减常有哪些症状？如何早期发现甲减？

彭彦平：甲减起病多缓慢、隐匿，缺乏特异性症状，可根据以下症状进行自查：

甲状腺是位于气管前的蝴蝶型器官，通过分泌适量的甲状腺激素，影响人体新陈代谢和生长发育。全球范围内有超过三亿的人口患有甲状腺疾病，已严重威胁到人类健康，成为内分泌领域的第二大疾病，但公众对甲状腺疾病的知晓率非常低。而甲状腺功能减退症是甲状腺疾病中最常见的一类，可以发生在各个年龄，从刚出生的新生儿至老年人都可发生“甲减”，以老年人多见。

# 亚健康？也可能是“甲减”了！

□本报记者 陈曦



我感到乏力，常常犯困，体力和精力都很不足；

我的大脑思维迟钝，注意力很难集中，记忆力下降，我的行动和反应变慢了；

我的体重增加了；  
我的皮肤变得干燥，我的指甲变得很脆、灰白、易折断；

我常常会觉得冷（即使其他人都觉得很舒服的时候也是如此）；

我有许多负面的想法，感到

情绪低落抑郁；

我的肠道功能和代谢水平，好像也都运转慢了，有时还会便秘；

我感到肌肉和骨骼僵硬疼痛，我的手感到麻木；

我的血压增高或心跳变慢了；  
我的胆固醇水平增高。

若您上述症状出现5条或5条以上，那么请及时到内分泌专科门诊就诊，完善甲状腺功能等检

查。

记者：甲减与食物中碘缺乏的关系？

彭彦平：碘是身体中必需的微量元素，人体内的碘主要来自饮水和摄食，摄入的碘经肠道完全吸收后进入细胞外液，甲状腺由此获取碘，一半用于合成甲状腺激素，一半再返回细胞外液。不论是在胎儿、幼儿、儿童时期还是在成年后，缺碘均会引发甲减，这些均会导致脑功能障碍；然而碘过量也可使甲减的发病率提高。近年来碘盐的补充纠正了碘缺乏，使得缺碘性甲状腺肿和非自身免疫性甲减明显减少，但同时自身免疫性甲状腺疾病及与此相关的甲减增多，不过总体说来益处还是主要的。

碘摄入不足者应当增加碘摄入量，包括坚持食用碘盐和适当多食用富含碘食物如海带、紫菜、海鱼等海产品；碘过量者应减少“碘”的摄入，如调换为无碘盐并减少海产品的摄入，以纠正体内过高的碘。经过上述调整可每2~4周复查尿碘，直到尿碘水平正常为止。

记者：一旦确诊甲减后如何治疗？

彭彦平：1、临床原发性甲减一般均需终身甲状腺激素替代治疗，但甲亢治疗过程中抗甲状腺药物引起的一过性甲减及甲状腺全切除术引起的暂时性甲减，甲状腺激素的补充往往是少量并且短时间的，经过复查甲状腺功能恢复即可酌情减量直至停药。

2、继发性甲减的治疗：下丘脑性、垂体性甲减患者主要补充甲状腺激素和肾上腺皮质激素，应先补充肾上腺皮质激素。

3、老年甲减的治疗：对老年甲减的治疗更应从小剂量开始，逐渐谨慎加量，尤其是有心血管疾病的患者，对补充的甲状腺激素耐受性较差，剂量增加过快或剂量过大，增加心肌耗氧量，有可能引起心绞痛或心肌梗死。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

## 考前焦虑 膳食助眠更安全

崔先生最近很苦恼。他的儿子今年高考，由于复习高度紧张，往往到凌晨一两点还辗转难眠。崔先生专门到医院咨询，是否可以给孩子服用安眠药改善睡眠。

第三军医大学新桥医院神经内科主任杨清武介绍，临考这一关键时期，家长应多关注孩子心态。若考生因焦虑失眠，家长应及时带其到医院就诊。安眠药一

定要在医生指导下服用，切忌擅自服用。

专家提醒，在考前利用膳食辅助睡眠更为安全。考生考前在饮食上应清淡、少油、易消化，多吃小米粥、菜粥、红枣粥等，不喝咖啡、浓茶。睡前两小时内不要吃东西，可以选择易消化的水果充饥，临睡前喝一杯热牛奶或酸奶。（新华）

## 丰台工商分局 加强对儿童玩具市场检查

“六一”国际儿童节即将来临，为确保少年儿童消费安全和身心健康，丰台工商分局从5月中旬开始开展“六一”儿童节前市场专项检查，严厉打击制售假冒伪劣儿童用品违法行为，净化节前儿童玩具市场消费环境。丰台工商分局一是严查经营主体资格，把好市场准入关。组织执法力量对辖区内各大商场超市、市场内儿童相关用品和服装经营户的

主体资格进行检查，对超出核准经营范围经营儿童玩具、儿童用品、学习用具的行为予以行政处罚，对无照经营行为，坚决依法查处取缔。二是明确检查重点，把好市场巡查关。以儿童服装、玩具、童车、儿童安全座椅为检查重点，以校园周边、商场超市、儿童用品专卖店为重点检查区域，对流通领域儿童用品包装、标识以及商品质量强化监管，重点检查是否符合商品质量



## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年5月25日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.16	8.38	7.96	7.50	7.38	7.60	7.98	7.58	7.69	6.1%
土豆/公斤	3.16	5.16	3.36	7.38	5.98	4.96	5.56	3.98	4.94	-2.0%
白萝卜/公斤	1.98	/	1.36	1.98	1.98	1.36	1.98	2.58	1.89	-17.2%
胡萝卜/公斤	7.76	5.16	7.16	7.98	5.96	13.96	7.96	5.98	7.74	-16.2%
大白菜/公斤	1.36	/	1.14	1.98	2.76	1.76	1.96	1.98	1.85	2.9%
西红柿/公斤	4.36	/	3.96	3.18	5.16	3.16	6.56	3.98	4.34	-8.1%
黄瓜/公斤	2.76	/	2.36	1.98	2.76	1.96	3.32	1.98	2.45	-11.4%
葱/公斤	11.98	9.98	9.80	11.98	13.98	15.96	13.96	11.98	12.45	-4.2%
姜/公斤	6.36	5.96	3.96	5.38	5.96	6.36	5.12	5.98	5.64	11.7%
蒜/公斤	9.96	9.96	11.20	16.50	11.36	29.96	17.96	7.98	14.36	5.3%
圆白菜/公斤	1.76	1.36	1.36	1.38	1.98	1.76	1.56	1.38	1.57	-18.4%
芹菜/公斤	3.76	3.98	2.56	1.76	3.96	5.96	2.16	3.38	3.44	1.3%
菠菜/公斤	3.16	3.96	2.76	2.76	3.16	1.96	2.76	5.38	3.24	2.3%
油菜/公斤	1.98	1.98	/	1.76	1.58	3.96	1.92	1.58	2.11	13.7%
富强粉/公斤(古船)	/	/	3.36	4.36	3.98	3.30	3.96	/	3.79	-6.8%
大米/公斤	4.18	4.18	4.56	3.78	5.58	3.98	5.56	4.98	4.60	0.8%
玉米面/公斤	2.58	2.58	4.36	11.60	2.58	/	4.78	5.98	4.92	-10.3%
绿豆/公斤	9.76	9.96	9.98	11.98	9.76	/	13.98	11.98	11.06	4.6%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.79	27.98	27.98	27.98	27.96	27.95	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	9.68	9.68	8.70	8.58	8.96	9.22	0.1%
香油/升(古市)	57.56	57.56	56.44	57.56	57.56	50.88	57.11	57.56	56.53	0.0%
后臀尖/公斤	41.80	27.96	29.80	24.78	24.96	27.00	28.60	23.96	28.61	3.0%
前臀尖/公斤	41.80	23.96	29.80	29.60	24.96	23.60	26.90	21.96	27.82	7.0%
五花肉/公斤	57.00	23.96	39.60	19.60	23.96	29.60	48.60	23.96	33.29	-0.1%
牛腩/公斤	87.60	33.98	67.60	79.60	33.98	105.60	79.80	57.96	68.27	-5.5%
羊肉片/公斤	87.60	/	53.00	77.60	79.60	79.60	65.60	79.60	74.66	-3.8%
鲤鱼/公斤	19.60	17.98	21.60	39.60	15.98	19.80	/	11.98	20.93	8.9%
整鸡/公斤	25.80	13.76	27.60	17.96	13.96	17.96	19.96	19.96	19.62	-9.2%
鸡翅中/公斤	67.60	45.96	39.60	43.96	45.96	43.60	/	45.96	47.52	-4.0%
鸡胸/公斤	25.80	17.98	12.56	9.96	17.98	13.60	/	17.96	16.55	-18.7%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.0%
加碘低钠盐(果价)(400克)	2.80	2.80	2.80	2.80	/	2.80	2.80	2.80	2.80	0.0%
白糖/公斤	10.80	5.98散	12.00	10.12	10.98	11.80	13.00	11.60	11.47	1.3%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)