

# 甲状腺疾病为何重女轻男?

甲状腺是人体内一个非常重要的器官，可以调节身体对其他荷尔蒙的敏感性以及体内钙的平衡，从而维持身体的正常运转。甲状腺疾病的发病率近年来有逐年提升的趋势，与生活习惯、精神压力、饮食因素等密切相关，尤其在青壮年人群和育龄期妇女中发病率较高。甲状腺疾病为什么“重女轻男”？在生活中又该如何预防甲状腺疾病？我们一起来了解一下。



## 甲状腺疾病的危害有哪些?

甲状腺疾病可以分为甲状腺功能紊乱和甲状腺结节（包括良性结节和恶性结节）两类。但二者并非独立发生、发展的疾病，往往相互影响，同时出现。对于单纯性的良性结节患者，一般无需特殊治疗，只需定期随访；而当结节患者出现甲状腺功能紊乱时，会影响全身各个系统，必须及早治疗。

**代谢** 甲状腺功能异常时，对糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢、维生素代谢、水盐代谢都有重大影响，表现为甲亢怕热、消瘦且食欲强烈，或甲减怕冷、食欲减退等。

**生长发育** 儿童时期缺乏甲

状腺激素，很可能造成生长期发育迟缓、智力下降，导致呆小症。

**心血管系统** 患者可出现心动过速、心律失常，严重时甚至会心力衰竭等。

**消化系统** 易导致患者便秘/腹泻、肝功能紊乱等。

**生殖系统** 导致女性月经紊乱、不孕；男性阳痿、早泄甚至不育等。

**泌尿系统** 导致电解质排泄紊乱、水肿等。

**神经系统** 患者会出现精神亢奋、喋喋不休，或精神抑郁、郁郁寡欢等。

**血液系统** 导致贫血等。

## 甲状腺“闹”毛病的两种情况

**甲亢** 甲状腺分泌多了甲状腺激素——会得甲亢。身体代谢加快，出现心慌、心动过速、怕热、多汗、食欲亢进、消瘦、性情急躁、失眠、眼球突出等等。

**甲减** 甲状腺分泌少了甲状腺激素——会得甲减。身体代谢减慢，然后出现怕冷、少言乏力、表情淡漠、皮肤干燥发凉、眉毛稀疏外1/3脱落、记忆力减退、智力低下等等。

## 甲状腺结节的临床表现

甲状腺结节是常见的疾病，多发于中年女性，发病率高，危害大，已经成为了中国患者最多的甲状腺疾病。甲状腺结节在临床上可以分为很多类，不同的结节有不同的症状，这给我们诊断甲状腺结节带来很大的麻烦。那么，不同的甲状腺结节有哪些表现呢？

**炎性结节** 分感染性和非感染性两类，前者主要是由病毒感染引起的亚急性甲状腺炎，其他感染少见。亚甲炎临床上除有甲状腺结节外，还伴有发热和甲状腺局部疼痛，结节大小视病变范围而定，质地较坚韧；后者主要是由自身免疫性甲状腺炎引起的，检查时可触及多个或单个结节，质地硬韧，声带麻痹，少有压痛。

**结节性甲状腺肿** 以中年女性多见，在机体内甲状腺激素相对不足的情况下，垂体分泌TSH增多，甲状腺在这种增多的TSH



长期刺激下，经过反复或持续增生导致甲状腺不均匀性增大和结节样变，结节内可有出血、囊变和钙化，结节的大小可由数毫米至数厘米。

**甲状腺囊肿** 绝大多数是由甲状腺肿的结节或腺瘤的退行性病变形成的，囊肿内含有血液或微混液体，与周围边界清楚，质地较硬，一般无压痛，核素扫描

示“冷结节”。

**结节性毒性甲状腺肿** 本症起病缓慢，常发生于已有多年结节性甲状腺肿的病人，可伴有甲亢症状及体征，但甲亢的症状一般较轻，常不典型，且一般不发生浸润性突眼。甲状腺功能检查示血中甲状腺激素升高，由功能自主性结节引起者，核素扫描

## 甲状腺疾病为何“重女轻男”

甲状腺疾病是一类具有严重危害的代谢性疾病，往往牵一发而动全身，如果不加注意和重视，就会给机体带来可怕甚至致命的“蝴蝶效应”危害。甲状腺疾病发病率已超过5%，尤其在青壮年和育龄期女性人群中明显增高。

甲状腺疾病确实是“重女轻男”喜欢折腾女性。女性甲状腺疾病的发病率几乎是男性的3-4倍，这和很多女性天生的特质有关。

**情绪、压力** 面对来自于生活，工作的压力时，或者严重的精神刺激时，敏感的女性比男性更容易出现情绪波动，导致免疫

调节异常，从而使甲状腺分泌出过多的甲状腺激素，引发甲状腺结节或甲状腺疾病。

**雌激素波动** 甲状腺对雌激素非常敏感，而女性的雌孕激素每个月都要周期性变化，一生中还会遭遇几次重大的雌孕激素波动，比如在女性怀孕期间，人体对甲状腺素的需求增大，有的人孕期出现甲状腺肿大，产后出现甲状腺炎。再比如在更年期后，一部分女性还会有甲减的倾向。

**营养不良** 很多女性为了漂亮，挑食、减肥、饮食也不规律，身体营养跟不上，甲状腺“没吃没喝”的无法正常工作。

## 日常生活如何预防甲状腺疾病

**保持良好的情绪**

《黄帝内经》认为，人的情绪等可以统称为“神”，而身体可以称之为“形”。神对形的影响是非常大的，当一个人情绪激动，发脾气或者沮丧、恐惧时，身体的内分泌就会重大失衡，甚至产生紊乱。

这些情况都会影响甲状腺的正常工作，对其产生不利影响。所以在平时，一定要保持情绪稳定，尽可能做到心态平和，遇事不要有过激的情绪反应。特别是现代人工作和生活压力都比较大，更加要学会释放自己的压力，调节好自己的情绪，这样才能有效预防甲状腺结节的产生。

**多加强运动**

运动能够加速人体的血液循环，促进身体的新陈代谢。运动是一种对全身的器官都有帮助的方式，同样也可以调节甲状腺的功能，排出毒素，预防甲状腺结节。

**多补充蛋白质**

蛋白质是人体的一种基础物质，对内分泌的稳定有非常好的作用。平时多补充一些蛋白质，可以帮助预防甲状腺结节。

对于本身就具有结节的人来说，多补充一些蛋白质，有利于结节的恢复。日常生活中的牛奶、鸡蛋等都是非常好的蛋白质来源，平时可以多吃。

(杜静)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 去户外选含避蚊胺的驱蚊剂



很多人以为去郊区露营或爬山带瓶花露水或风油精就能一劳永逸。实际上，对于蚊虫、恙虫、隐翅虫等毒虫，花露水、风油精也无能为力。外出丛林草地需防范“毒虫”危害，使用一些含避蚊胺或避蚊酯成分的驱蚊剂，才能起到驱除毒虫的作用。涂抹的时候要注意喷在皮肤和衣服上即可，不可喷在伤口、眼、鼻、嘴、耳这些特殊部位。

#### 3种贴身衣物各有“保质期”



内裤，半年一换。内裤每天都要和私密部位接触，免不了沾染多种细菌，可能带来异味、炎症。文胸，半年就要换。如果长时间使用，文胸面料的弹性会下降，肩带也会松懈，承托、保护乳房的作用大打折扣。袜子，3个月就淘汰。建议袜子不要连续穿着超3天，最好每天清洗。

### 红灯

#### 用牙签很伤牙



吃饭最扫兴的，莫过于还没吃两口，已经塞牙了……塞牙后应该立刻剔除食物残渣，如果继续咀嚼，容易引起牙齿敏感、牙龈发炎等。但塞牙后最好别用牙签剔，因为牙签较粗，不能深入到齿缝中，清洁效果会大打折扣；且材质偏硬，容易伤及牙龈。

#### 高温天气容易脾气差



夏季炎热，不少人的脾气也变得“一点就着”。这在心理学领域里也是个有趣的研究话题。许多司法报告发现，暴力犯罪的发生率在夏天上升，特别是在气温较高时。科学家认为，气温升高会导致人体心跳加快、睾酮水平增加以及其他一些代谢反应，它们会刺激交感神经系统，该神经系统负责战斗或逃跑反应，因此人们更有可能发生冲突。

## 丰台区市场监管局

# 开展电梯安全风险隐患专项整治

电梯质量安全事关人民群众生命财产和经济社会发展稳定。丰台区电梯保有量大、增速快，公共交通、商场、学校、医院等公众聚集场所电梯使用频次高，老旧小区电梯占比比较大。为了进一步消除电梯安全隐患，保障电梯运行安全，丰台区市场监管局开展了电梯安全风险隐患专项整治行动。

一是开展高风险电梯综合

整治。以老旧小区使用年限长、评估结果为1、2、3、4等级的高风险电梯为重点开展专项整治，针对不同风险等级采取不同措施，对存在严重安全隐患的4级高风险电梯实行专项督查检查，逐台消除安全隐患。

二是科所联动对超期未检电梯进行双循环治理。一方面及时发送超期未检清单，对风险点逐一排查；另一方面加强

疑难点位重点排查。主动约谈军委机关检验机构，推进历史遗留的疑难点位整改落实。通过双向督导检查，形成良性循环，目前超期未检设备数量已大幅减少，丰台区特种设备超期未检率始终控制在0.5%以下。

三是未诉先办，解决电梯难题，提升服务群众能力。针对接诉即办投诉量较集中的小区，提前约谈相关物业单位，

加大电梯隐患排查力度，督促相关单位严格落实安全管理责任，切实保障人民群众安全乘梯，解决群众难题40件。

四是加强重点地区电梯的专项治理。结合电梯鼓式制动器、报警对讲装置专项检查，加大对公园、旅游景区、大型商超等人员密集场所所在用电梯的监督检查力度。

(张芳)