

贪吃又任性?小心“大脖子”

这些女人的“小习惯”，使其患病几率比男性高8倍

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 朱文青
一哭二闹三撒娇……网络段子经常说：“任性的女人更好命。”殊不知，这样的说法却受到不少医生的反驳——有些“女性特色”，反倒可能成为一种致命的危害，让你“粗了脖子红了脸”！
5月22日，是国际甲状腺知识宣传日，一则来自美女医生的温馨提醒引起了大家的注意：“甲状腺疾病的女性患者是男性的8倍！身为女人，你得改改这些‘小任性’啦！”



专家名片 >>
刘婷
(长沙市中心医院
内分泌科副主任
医师)



扫一扫，养生知识转起来

有一种病“重女轻男”

“年纪不大，脾气不小。”5月22日，长沙市中心医院门诊大厅内，一群大爷正陪着女儿来医院听讲座——“以前还以为她是得了病才会脾气大，谁知道先是脾气大才惹上这个病！”

生气容易“粗脖子”，本以为是句玩笑，谁知道，这样的一句玩笑却是女性高发“大脖子病”的主要原因。

今年5月，长沙市中心医院内分泌科门诊已连续接诊14例甲状腺病患者，其中有11名女性，表现为颈部、耳后疼痛，伴发热症状。

只是，这样一个不容易发现的疾病为啥偏爱女性？“目前还没有医学研究证明为什么女性更容易得病，不过，从临床经验分析，女性的‘小任性’与患病有一定的关系。”刘婷介绍，早有数据表明，甲状腺疾病的女性患者是男性的8倍。之所以“偏爱”女性，与女性的心理性格特征、生理特征、遗传特征都有一定的关系。

怀孕贪吃脾气大，甲状腺病来“敲门”

“女性比男人更爱生气，更容易受情绪困扰。”刘婷说，不良情绪因素是甲亢的主要诱因，也是导致许多甲状腺病加重的重要因素，70%左右的甲亢患者发病前有精神刺激史。也就是说，所有负面的过度反应，如过度愤怒、过度悲伤，都会使人体释放有害机体健康的物质，使人体的正常生理机能造成紊乱和损害。不过，针对这方面的病因，要靠患者自身去调整心情，不要太任性。

另外，女性在怀孕期甲状腺激素需求量增大，有的人就会出现妊娠期甲状腺肿大；产后，甲状腺炎在临床也不少见，而更年期后，26%左右的女性会出现甲减倾向，值得注意。

刘婷说，除了爱生气，一些女性“管不住嘴”的习惯也加大了甲状腺病的患病几率，比如说经常在路边吃油炸、日常饮食多油多盐等。而在甲状腺病患者中，许多人有家族史，有一定的遗传倾向，而遗传女性的几率大于男性。“不过，这不是一种遗传病，没有家族史的女性也可能得。”



女性有这样四个“疾病高发期”

“甲状腺是一个位于气管前的、蝴蝶形的小器官，它在调控我们身体的许多功能方面发挥着关键作用。”刘婷告诉记者，甲状腺制造、储存并释放甲状腺激素入血，调节身体的代谢。这些激素对维持身体的所有组织、器官正常运转非常重要。它们能使身体更有效地利用储存的能量，保持体温，保证肌肉正常工作。当甲状腺患病时，就难以实现这些作用。

刘婷表示，女性在一生中的某些特定时期更容易得甲状腺病，大约分为四个时期——比如生长发育期（青春期和月经初潮）、怀孕期间、分娩后的6个月以内以及更年期（绝经期）。

“这些时期的女性内分泌有变化，情绪波动较大以及饮食方面也有所改变等，都对甲状腺病有一定的影响。”刘婷说，所以女性在这四个特殊的“节点”，更应当对甲状腺疾病的症状和体征有更多的了解，以便能够及时发现并治疗疾病。

需要提醒广大家长的是，女儿“大脖子”还得当心青春期提前。“甲状腺疾病会干扰月经初潮出现的时间。”刘婷介绍，一些患有甲亢的女孩初潮时间较正常人早很多，一些甚至在9岁前出现。如果女孩患有甲减，她的青春期可能会延迟出现，并且身高会停止增长。

青春期后的甲减能导致月经频繁、量多，造成贫血（血中健康红细胞数量减少）。青春期后的甲亢能导致月经稀发、量少，甚至闭经。甲状腺功能异常还会影响学生的表现和学习成绩。另外，患有甲状腺疾病的女性应当在怀孕前进行治疗，并且在怀孕期间定期监测，将激素水平保持在正常范围内是非常重要的。

专家帮帮忙 >> 学会听身体的声音

张弛 (湖南省人民医院内分泌科主任医师)

每个人随着年龄增大，身体都会发生变化，但是女性不应该把情绪低落、疲乏无力或疼痛当作生命的正常部分。对甲状腺疾病的症状和体征有进一步的了解，将会帮助数以百万的未被诊断的甲状腺疾病女性患者从她们失控的激素中解脱出来。

那么，如何预防甲状腺疾病呢？首先，长期使用电脑的女性要多喝水。由于颈部位置直接对着电脑屏幕，大部分的辐射都直接照到甲状腺，虽然剂量不大，但日积月累的辐射会损伤到人体的正常细胞，引起甲状腺细胞的异变。多喝水，可以推动人体血液循环，促进新陈代谢。此外，最好每15~20分钟起来活动一下，让下肢血脉活动开来。

其次，经常熬夜的女性尽量10点前睡觉。夜晚是全身细胞更新的时间段，这时即使没法立即入睡也不能瞎折腾，听听音乐看看书，都能帮助入睡。

最后，压力大的女性多哭出来、找人倾诉或运动发泄。心情抑、脾气大都是甲状腺病的致病源，所以要找到适合的发泄方式，如大哭一场、找人聊聊、出去跑步，甚至大喊一声都是可以的，千万不要闷起来一个人哭或者大吃零食。



小科普 >> 醉酒后，试试这样的急救法

文/田磊
(湖南省儿童医院麻醉手术科)

酒精的化学名称叫乙醇，对中枢神经系统先兴奋后抑制。严重时，可引起呼吸中枢的抑制甚至麻痹，而且对肝脏也有毒性。一旦酒醉，先出现兴奋现象：红光满面、爱说话、语无伦次，行走不稳以致摔倒；呕吐、昏睡、面色苍白、血压下降，最后陷入昏迷，极严重的甚至可造成死亡。

急救措施：1. 浸冷水。当酒醉者不省人事时，可取两条毛巾，浸上冷水，一条敷在后脑上，一条敷在胸膈上，并不断地用清水灌入口中，可使酒醉者渐渐苏醒。2. 敷花露水。称在热毛巾上滴数滴花露水，敷在酒醉者的脸上，此法对醒酒止呕吐有奇效。3. 多喝茶。沏上些绿茶（浓一些为好），晾温后多喝一些。由于茶叶中所含的单宁酸能分解酒精，酒精中毒的程度就能减轻。

注意事项：1. 轻度酒醉的人，经过急救，睡几个小时后，就会恢复常态。如果过度兴奋中已陷入昏迷，就应请医生处理。2. 空腹喝酒还能引起低血糖症。此时应喝点糖开水，禁忌喝醋。要注意保暖和卧床休息。如出现抽搐痉挛时，要防止咬破舌头。

宝宝咳嗽怎么办

文/谢茜
(湖南省儿童医院神经内二科)

经常听家长感慨，宝宝每次咳嗽都必须去医院输液3—5天才好，其实，不用过于担心。一般来说，感冒引起的咳嗽通常一周后会自愈，无需太担心。除了感冒引发的咳嗽，小儿咳嗽还有很多其他病因，比如：急性慢性支气管炎、肺炎、过敏等。

成人通过咳嗽可将痰咳出体外，小儿却比较困难。那么，咳嗽有痰的孩子该怎么办呢？第一，一定要让孩子多喝温水，稀释痰液促进排出，以免阻塞呼吸道。第二，痰液黏稠时要及时祛痰，如口服氨溴特罗口服液或是雾化治疗。无论是雾化还是口服祛痰药物，其目的就是“溶解”痰液，让痰液稀薄才容易排出。第三，平时多给孩子拍拍背，通过拍打震动，会使痰液容易咳出。

如果宝宝咳嗽伴有发热，腋温超过38.5℃，就要及时口服退烧药，口服退热药后要要及时就医。需要提醒的是，孩子的成长过程，就是个不断受到外籍病菌的侵扰不断调整自己增加体抗力的过程，病菌被打败了，病就痊愈了，身体也因此会有更强的抵抗力。

