

# 嗜睡乏力还长胖？ 提防甲状腺“搞事情”

春天嗜睡、没力气、体重悄悄长？别归为“春困、换季乏力”！这些不适可能是甲状腺的“求救信号”。

春季气温波动大、万物复苏，人体代谢随之调整，是甲状腺功能异常的高发期和暴露期，甲亢、甲减、甲状腺结节等问题都可能在此时显现或加重。北京大学人民医院内分泌科张秀英主任医师教大家春季如何自查甲状腺健康，帮您避开误区，安稳度春。

## 春天甲状腺更容易“报警”

甲状腺是人体“代谢总开关”，负责分泌甲状腺激素、调节代谢平衡。春季气温忽冷忽热，人体代谢随之波动，对甲状腺激素需求也会发生变化，原本轻微异常的甲状腺会“超负荷工作”，症状更容易凸显而被发现。

甲状腺功能亢进(简称：甲亢)和甲状腺功能减退(简称：甲减)都属于甲状腺功能异常。专家提醒，甲减的症状和春季常见的“春困、换季乏力”很像，最容易被忽略。若症状持续超过两周，且没有明确诱因，比如感冒、过度劳累等，需警惕甲状腺异常。

## 甲亢VS甲减 症状可自查

甲亢(代谢过快)与甲减(代谢过慢)的症状反差明显，无须专业仪器，可以结合以下症状表现进行自查。但自查不能替代专业诊断，若两个及以上症状同时出现，建议及时就医检查。

**甲亢** 属于代谢过快，耗能过多。春季体感表现为不怕冷，怕热、稍活动就出汗；精力旺盛、失眠、易急躁；吃得多、体重反降；皮肤潮湿、多汗，头发细软易脱；还可能出现心慌、手指细微颤抖等症状。

**甲减** 属于代谢过慢，耗能不足。春季体感表现为比常人更怕冷，手脚常年冰凉；嗜睡懒动，记忆力下降；吃得少，体重却莫名增加或出现水肿；皮肤干燥、毛发稀疏，特别是眉外侧易脱；此外，还有可能便秘、精神萎靡、情绪低落等症状。

## 预警！这些人最易中招

甲状腺异常并非随机发病，以下六类人群患病风险更高，春季需重点警惕，出现不适及时就医。

**育龄期、孕期、更年期的女性** 雌激素波动影响甲状腺，春季代谢调整期，患病风险更高。

**有甲状腺疾病家族史者** 遗传倾向明显，患病概率比普通人高2~3倍。

**长期高压、熬夜、情绪波动大者** 春季肝火易旺盛，加上作息及情绪紊乱，会干扰甲状腺激素分泌。

**碘摄入异常者** 缺碘或过量补碘，均易诱发甲状腺问题，春季进补不当更易加重负担。

**长期接触辐射者** 甲状腺细胞易受损，增加异常及结节恶变风险。

**50岁以上中老年人** 甲状腺功能随年龄衰退，甲减症状易被误认为是换季乏力。

## 怀疑异常要做哪些检查？

怀疑甲状腺有问题，挂内分泌科，主要检查分两类：

**血液检查** 甲状腺功能检查是核心诊断指标，甲功三项可初步判断甲

亢或甲减；需排查自身免疫性疾病，可做甲功及甲状腺相关抗体的化验。

**超声检查** 可视化观察甲状腺形态、结节、肿大情况，初步判断有无甲状腺肿大或缩小、甲状腺血流信号、结节良恶性等。

如怀疑甲亢或结节有自主功能，可加做甲状腺核素扫描；如结节性质不明，可能需做细针穿刺活检等进一步检查。

**检查注意事项：**甲功血检一般无须空腹，遵医嘱即可；检查前一天清淡饮食、忌高碘/烟酒茶；避免熬夜、剧烈运动、情绪波动；服药/保健品者需提前告知医生；着装宽松，晕针者需家人陪护。

## 甲减严把用药和饮食关

甲减患者，春季需遵医嘱调整护理，避免症状加重。

**用药** 长期服用左甲状腺素钠片等药物，春季人体代谢回升，对甲状腺激素的需求量可能会有所增加，症状加重时需及时复查甲功，由医生调整药量，切勿自行加药或减药。

**饮食** 平衡多样化饮食，可正常食用含碘盐，无须额外吃补充剂；多补优质蛋白和维生素，忌生冷油腻辛辣。

**其他** 适度做温和运动(散步、太极拳)，促进代谢、缓解症状。

## 甲状腺结节别忘定期监测

甲状腺结节检出率高，90%以上为良性，春季护理重点是定期监测、科学防护，适应季节变化。

**日常护理** 关注甲功变化，定期自查；做好颈部保暖，避免受凉刺激；均衡碘摄入，戒烟戒酒、规律作息、忌长期焦虑；避免频繁按压颈部，减少结节刺激。

**监测建议** 良性小结节(<1cm、无症状、甲功正常)：每年复查1次超声；结节≥1cm或有压迫症状，每6至12个月复查超声+甲功；可疑恶性结节，可穿刺活检，良性每3至6个月复查，恶性遵医嘱手术+术后监测；高危人群(癌家族史、放射暴露史)，每3至6个月复查超声，定期查甲功+降钙素。

## 甲状腺四大常见误区

**误区一 春天嗜睡长胖是换季乏力** 这可不一定。这些表现很可能是甲减的信号，若持续超过两周且无明确原因的别轻易忽视，建议及时排查甲状腺问题。

**误区二 得了甲减需要大量补碘** 不需要。碘是甲状腺激素合成的原料，但补碘过量会加重甲状腺负担，反而诱发其他问题。日常吃加碘盐，适量吃含碘食物即可，无须刻意大量补充。

**误区三 甲减症状春季加重可自行增加药量** 错！自行加药易引发药物性甲亢，出现心慌、怕热、体重骤降等问题，风险较高。正确做法是定期复查，由医生根据甲功检查结果调整药量。

**误区四 甲状腺结节越大越易恶变** 可吃食物消除结节 两个说法都不准确。结节良恶性与大小无关，主要看形态、边界、钙化等特征；目前没有任何食物能消除甲状腺结节，盲目进补可能加重病情，定期监测才是最靠谱的方式。 据《北京青年报》

# 春季脱发高发 专家提醒警惕脏腑失衡隐患



“立春之后不少人头发大把掉落，这是毛发推陈出新的正常代谢，但一旦掉发超标，就是身体失衡发出的信号。”近日，西安市红会医院皮肤科与医疗美容科主任高琳在接受采访时表示。

记者在该院门诊走访发现，春季受脱发困扰前来问诊的民众明显增多。诊疗区内各类毛发检测、理疗仪器有序运转，不少人接受毛囊检测、红光理疗、专业头皮护理等项目，春季脱发就诊需求持续升温。

春季本是头发生长黄金期，掉发为何反而增多？高琳解释，春季阳气升发，旧发加速自然脱落，为新生毛发腾出生长空间，属于正常生理更替。“如果脱发过量，每日掉落超过100至150根，就是发陈过度，和身体失衡密切相关。”

“头发分叉，多是肝气失调的表现。”高琳称，春季脱发多与肝、脾脏腑失调有关。春季湿气加重，长期劳累易引发脾虚，气血生成不足，发丝缺乏营养。脾虚生湿，湿气上蒸头皮，还会造成头皮出油、瘙痒、长出红色丘疹，进而诱发脂溢性脱发。

在春季养发的具体方法上，高琳给出中西医结合的养护思路。她表示，西医养发重在保持规律作息、早睡早起，稳固头皮与毛发基础状态；中

医则讲究顺应春季阳气升发的节律，以疏肝、健脾、养血、生发为主要调理原则。高琳同时提醒，日常护发需规避不当习惯，切勿过度清洁、以指甲抓挠头皮，防止破坏头皮屏障，加剧脱发状况。

结合不同体质，高琳还推荐了多款简易食补方。压力大的肝郁人群，可用干玫瑰、薄荷叶泡茶，搭配佛手瓜、炒木耳疏肝理气；指甲苍白、头晕气色差的血虚人群，饮用当归红枣鸡蛋汤可养血固本；发尾分叉、夜尿频繁者，常吃黑豆、桑葚、核桃，有助固发养发。

日常养护上，专家建议顺应春日作息，早睡养肝、早起升阳。洗头水温适中，选用温和洗护产品，以指腹按摩头皮，日常勤梳头疏通经络，促进头皮气血循环。

记者了解到，针对重度脱发，医院可借助皮肤镜筛查毛囊状态，搭配激光理疗改善循环，结合抽血检查排查激素、免疫等内在问题，精准区分斑秃、雄激素性脱发、脂溢性脱发等类型。

“脱发不只是头皮问题，常关联内分泌与免疫系统。”高琳提醒，若出现发际线后移、斑片状脱发、头皮炎症，或是全身乏力畏寒等情况，切勿依赖偏方，应及时前往毛发专科门诊就诊，开展科学干预。 据中新网

# 慢跑运动 究竟什么姿势最正确

慢跑建议采用全脚掌着地或前脚掌快速过渡到全脚掌的方式。

**躯干姿态：**脊柱保持自然挺直，在此基础上进行适度躯干前屈。需注意保持视线平视前方，避免低头含胸。

**上肢配合：**小幅摆动与肩部下沉，上肢应避免大幅度左右摇摆。正确的摆臂方式为肩关节放松下沉，双臂以

肩为轴，进行小幅度的前后自然摆动，切忌耸肩或横向摆肩，以免造成躯干不必要的扭转。

**下肢动作：**全脚掌过渡与微屈缓冲膝关节：保持微屈状态，从侧面观察，膝盖应位于脚尖正上方。足部落地时，采用全脚掌着地或前脚掌快速过渡到全脚掌的方式。

据 CCTV 生活圈