

女性健康

甲状腺疾病“重女轻男”，育龄期女性为高发人群

“好孕”来临日 守护甲状腺时

根据全国最新的流行病学调查,我国各类甲状腺疾病的最新患病率为:临床甲亢0.78%,亚临床甲亢0.44%;临床甲减1.02%,亚临床甲减12.93%;自身免疫甲状腺炎14.19%;甲状腺结节20.43%。其中,甲状腺结节的患病率最高,每5个人中就有一个甲状腺结节患者。

国际联盟将每年的5月25日设为“世界甲状腺日”,而5月25日所在的周为“国际甲状腺知识宣传周”。今年的宣传主题为:守护甲状腺,提升她力量。甲状腺疾病“重女轻男”,女性患甲状腺疾病的风险是男性的3~5倍,尽管如此,甲状腺疾病在女性中的知晓率与规范诊疗率却偏低。育龄期女性作为甲状腺疾病高发人群,疾病与妊娠安全息息相关。为此本报特约妇产科知名专家撰写文章,指导孕期甲状腺疾病患者如何顺利度过孕产期,希望能对女性朋友有所帮助。



防病鲜知道

盐吃多了易骨质疏松 还可能影响认知

《中国居民膳食指南(2022)》中建议成年人每天食盐的摄入量需不超过5g,这与世界卫生组织的建议摄入量一致。

过量摄入盐对身体的伤害不仅限于人们熟知的高血压、损害心脑血管,它还会增加骨折风险,影响人的认知功能,增加胃炎乃至胃癌的风险。

有调查显示,我国超三成居民的骨骼健康指数不达标,很多人存在骨质疏松的风险,50岁以上女性的骨质疏松问题更为严重,更容易发生骨折。而对于身体功能减退的老年人来说,严重的骨折可危及生命。

导致骨指数降低的因素不仅限于人们熟知的“钙摄入不足”,高钠也会进一步增加骨折的发生风险。高盐饮食会导致摄入较高的钠,而高钠会抑制成骨细胞的分化及其功能。

最新研究表明,高盐饮食可能会损害大脑的某些认知功能。长期摄入较高的盐,会导致脑内海马组织氧化应激和源自肠道的炎症反应相应增加,使记忆受损,对于老年人群影响更大。

血压升高也会加速中老年人的认知能力下降,但如果一直处于高盐饮食状态,即使目前血压没有异常,也会损害认知功能。

(欣闻)

面条吃得越多 也会增“三高”

小麦是我国的主粮,而面食中的面条是很多人喜欢的食物,有很大的消费量。近期,韩国湖西大学和中国山西科技学院化工学院的研究小组在《营养素》杂志发表的一项研究显示,面条消费与代谢综合征及其组成部分风险有关,可增加代谢综合征以及高血脂、高血压、高血糖等风险。

研究小组采用双样本孟德尔随机化方法,针对城市(58701人)和农村(13598人)两个队列,分析了面条摄入量与代谢综合征的因果关系。结果表明,高面条摄入量组摄入的钙、维生素D、维生素C和类黄酮偏低,说明饮食质量较差。并且,高面条摄入量组的血糖指数和血糖负荷显著高于低面条摄入量组。对两种模型中的一种模型分析发现,高面条摄入量可明显增加代谢综合征、高血压、血脂异常、高血糖、高甘油三酯血症和腹部肥胖的风险。

研究人员表示,在亚洲成年人中,面条摄入量与代谢综合征的正相关性应引起注意,并加以调整。

(夏晋)

■ 北京大学第一医院妇产科 主任医师 尹玲 主治医师 詹瑞玺

众所周知,甲状腺是我们人体重要的内分泌器官,它像一个蝴蝶,匍匐于我们气管的前下方,对调节人体新陈代谢以及儿童时期的生长发育都有着重要作用。甲状腺功能减退和甲状腺功能亢进症(分别简称甲减、甲亢)都是大家比较熟悉的甲状腺疾病。随着甲状腺疾病筛查的普及和大龄女性生育需求的增加,甲状腺这个内分泌器官越来越受到社会和产科学界的重视,孕前/早孕期甲状腺功能筛查已经列入常规检查项目。甲状腺功能出现问题是否影响妊娠?妊娠合并甲亢/甲减怎么办?妊娠是否需要补碘等成为女性关心的热点问题。

■ 甲亢、甲减或对孕妈妈及胎儿不利, 孕期应科学补碘

首先我们来谈谈甲状腺的功能及调节机制。甲状腺通过分泌甲状腺素(TH)来实现其功能,而甲状腺还有两个“上级领导”叫下丘脑和垂体,它们通过给甲状腺发送信号——促甲状腺素(TSH)来控制甲状腺分泌的多少。下丘脑和垂体释放出的TSH越多,就越能促使甲状腺分泌更多的TH,如果甲状腺功能过于旺盛,分泌了太多的TH(比如甲亢),下丘脑和垂体接收到这一信息,就会减少TSH的分泌,告诉甲状腺该“休息一下”了。反过来,如果甲状腺消极怠工,分泌的TH太少(比如甲减),下丘脑和垂体就会加大TSH的分泌量,督促甲状腺加快“工作节奏”。

由此我们知道了一个基本概念:甲亢时TH高而TSH低,甲减时TH低而TSH高,这也是这两种疾病诊断的基本要点。而妊娠期由于其特殊的生理特点,这两种甲状腺相关激素的水平不同于非妊娠期,而且在妊娠不同时期的水平也有所不同。一般来说,妊娠期TH水平升高,TSH水平降低,各地区各医院都会制定各自的孕期特异甲状腺功能正常参考值。

妊娠合并甲减可能给母亲及胎儿造成不利影响。许多女性在孕前就被查出了甲减,需要服用左旋甲状腺素进行药物治疗。这类患者孕前应评估并调整药量,维持一个合适的TSH水平,一旦确认妊娠,应在专科医师指导下将左旋甲状腺素加量。即使女性孕前无甲减,也应在孕前或早孕期评估甲状腺功能,推荐筛查TSH、FT4(TH中的一种)、TPOAb(一种甲状腺功能相关

的抗体),并根据这三项筛查的结果评估有无甲减及是否需要药物治疗。其中最重要的就是TSH,TSH到了孕中晚期又有所变化,所以在不同的孕周有不同的参考值上限,且各地区不尽相同,需要尊重当地医生的意见。

中重度甲亢会危害母婴安全。轻度甲亢是相对安全的,但中重度甲亢会危害母婴安全。TH分泌过多可能造成妊娠丢失、死产、早产、胎儿生长受限、妊娠高血压疾病、心衰等不良后果。甲亢治疗最常用的是药物治疗,但药物可以通过胎盘影响胎儿甲状腺功能,严重时可能导致胎儿甲减。同时有些药物还存在致畸风险,因此患甲亢的女性最好在积极治疗并停药后再怀孕。若孕期一定需要药物治疗,则应尽量保持一个最低的有效药物剂量。

妊娠期需要更多的碘,但不同地区情况有差别。妊娠期是否需要补碘是不少女性纠结的问题。碘是合成甲状腺素的重要物质,为了保证胎儿或新生儿的碘摄入,孕妇及哺乳期女性的碘需要量要高于非妊娠及非哺乳女性。国际指南建议计划妊娠、妊娠期和哺乳期妇女除正常饮食外,每天应额外补碘150μg。

我国早些年因为缺碘导致广泛的甲状腺肿(俗称“大脖子病”)而在全国范围内使用加碘食盐,导致目前大部分地区居民日常摄入碘已经足够甚至超量,具体到不同地区又不尽相同。母体摄入碘过多会抑制胎儿甲状腺发育,导致新生儿先天性甲减,进而会引起婴幼儿智力损害。因此针对我国国情,一般建议早孕期正常饮食即可,中晚孕期可酌情适当增加碘摄入。

■ 甲状腺结节多为良性, 药物治疗和手术需要把握时机

随着人们对甲状腺健康的日益重视,甲状腺疾病筛查也被纳入日常体检项目中,因此会有更多的甲状腺结节甚至甲状腺癌被发现,这其中女性又占了较大比例。由此孕妈妈们都会产生这样的担心——检查出甲状腺结节甚至甲状腺癌该怎么办?

甲状腺癌是甲状腺恶性肿瘤,其发病率相对较高,但恶性程度相对较低。它的另一特点是青壮年多发、且女性多发,而这一特点也决定了妊娠合并甲状腺癌近年来的热度越来越高。

其实准妈妈也不用太担心,妊娠期甲状腺结节的发生虽然并不少见,但多为良性。临床上的甲状腺结节多在查体以及超声检查中被发现,而甲状腺癌在孕中的发病率则是比较低的。美

国曾有一项多达近500万名孕妇的统计结果显示,甲状腺癌发病率约为14.4/10万,其中大多数于分娩至产后1年这段时间确诊。

甲状腺癌按照病理类型分为乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌和未分化癌,前两者合称分化型甲状腺癌(DTC),预后相对较好,尤其乳头状癌,多数患者经过合理治疗后可获得正常的寿命。目前研究认为,妊娠与否不影响甲状腺癌的预后,但妊娠却是甲状腺良性结节进展的一个高危因素,因此患该病的孕妈妈还是需要关注。

那么,当孕妈妈发现有甲状腺结节时应该怎么办?首先向外科医生咨询,经过触诊和超声检查确定其倾向于良性还是恶性,如果考虑良性结节可能性大,可以延迟到产后进一步检查。如果考虑有恶性可能,细针穿刺活检可以在孕期进行的,但甲状腺核素扫描孕期禁忌。如果经细针穿刺活检确诊为甲状腺癌了,那么下一个需要权衡的问题就是是否要在孕期进行手术。

非孕期的甲状腺癌,手术切除是必要的治疗手段,但在孕期进行手术则有着流产、早产以及麻醉药物影响胎儿发育等问题。妊娠期分化型甲状腺癌(DTC)预后较好,因此妊娠期DTC的手术可推迟至产后施行,并给予必要的左旋甲状腺素口服治疗以维持一个适当的TSH水平;同时还需要在孕期定期监测甲状腺超声,若肿瘤明显增大或发现淋巴结转移就需要及时手术了。

中晚孕期诊断出的各类甲状腺癌通常建议

体检查出甲状腺结节不必恐慌

甲状腺疾病影响广泛,且发病隐匿,症状多样,在生命的各个阶段均有可能受到甲状腺疾病的侵袭。近年来,随着人们饮食结构和医疗检测水平的改变与进步,甲状腺结节的发病率和检出率日益增多,每5个人中至少有1个人是甲状腺结节患者,其中女性与男性占比为4:1。

哈医大二院甲状腺外科主任石铁锋教授介绍,很多患者认为甲状腺结节就是甲状腺癌的第一步,其实甲状腺癌只占甲状腺结节的5%,大多数的甲状腺结节为良性,平时只需定期体检,观察结节变化即可。

如果被确诊为甲状腺癌也不要过于担

心。石铁锋教授表示,从病理角度来说,甲状腺乳头状癌是最常见、发病率最高的一种类型,占甲状腺癌大概90%左右,病理恶性程度低。甲状腺乳头状癌被称为惰性癌或者叫“懒癌”,因为大部分乳头状癌进展和生长相对缓慢,很多患者也都是体检发现的,直径不会超过1厘米,被称为微小乳头状癌。

对微小乳头状癌的治疗同样应该早发现、早诊断、早治疗。甲状腺癌最主要的治疗方式为手术治疗。当前的治疗理念在向美观化、微创化转变,各种腔镜甲状腺手术、机器人甲状腺手术、甲状腺结节消融治疗等先进技术手段已发展相对成熟。

(欣闻)

皮炎湿疹、恶性黑色素瘤、老年斑、带状疱疹……

中老年皮肤问题,与“免疫衰老”有关

■ 中国妇女报全媒体记者 杨娜

皮肤是人体的“面子”,关乎颜值,而人体的免疫系统就是“里子”,与皮肤健康有着密切关联。

“不同年龄的人对抗皮肤问题的需求不同。年轻人主要关注抗痘、毛孔粗大、油性皮肤等影响美观的皮肤护理问题;中老年人由于皮脂分泌减弱、皮肤变薄、免疫功能衰退、屏障受损等,可能会出现瘙痒、疼痛等皮肤问题,抗衰的需求会向健康管理方面逐渐倾斜。”

北京协和医院皮肤科教授、主任医师、前皮肤科皮肤美容中心主任孙秋宁在5月25日“全国护肤日”(国际爱肤日)召开的“关注内外抗衰,远离皮肤疾病”暨带状疱疹科普沟通会上强

调,临床常见的皮肤问题,大致可分为影响美观、痒和疼痛三大类,而很多中老年人忽略了对皮肤的管理,干燥、瘙痒、皱纹下垂等问题突出。

如今,很多中老年人也会定期进美容院保养皮肤,甚至尝试一些医美项目。与此同时,老年性湿疹导致的瘙痒、带状疱疹相关性神经痛等也困扰着她们。而皮肤“内治”的需求其实更加迫切。

家庭医生在线媒介内容事业部总监李映勤介绍:“根据家庭医生在线平台的数据显示,中老年人常搜索的皮肤疾病前五名,依次是老年疣、银屑病(牛皮癣)、带状疱疹、荨麻疹、神经性皮炎。而常问的问题集中在发病原因、如何治疗以及是否传染上。有关预防方面的问

题较少,反映了公众对皮肤疾病预防的关注度并不高。”李映勤认为,大家对皮肤病与免疫力之间关系的认知还有待提升。

伴随着年龄的增长,人体不可避免地走向自然衰老进程。北京协和医院老年医学科副主任医师朱鸣雷强调:“免疫系统也会发生衰老,被称为‘免疫衰老’。表现为免疫细胞种类及数量的变化,以及分泌过多的促炎细胞因子等,均可导致机体的防御和适应能力下降。‘免疫衰老’是许多老年性疾病,包括一些老年性皮肤病发生的重要原因。”据调查发现,随着年龄的增长,老年人在皮肤感染、过敏、自身免疫疾病及皮肤肿瘤等方面的发病率显著上升。

北京大学第三医院皮肤科主任医师张春雷

进一步解释:“‘免疫衰老’可带来四类老年人常见皮肤疾病:第一类,炎症性皮肤病如皮炎湿疹等;第二类,自身免疫性皮肤病如大疱性类天疱疮等;第三类,皮肤肿瘤如良性的老年疣/老年斑、恶性的黑色素瘤等;第四类,年龄超过50岁要格外注意感染性皮肤病如带状疱疹等。”

北京市朝阳区六里屯社区卫生服务中心预防保健科科长陈秋萍表示,抗衰除了要保持健康的生活方式,如戒烟、合理膳食、坚持运动、足够睡眠、爱护牙齿、注意防晒、关注心率和血压等,接种疫苗也是中老年人获得特异性免疫的重要手段,例如带状疱疹可以通过接种带状疱疹疫苗获得特异性免疫力,从而预防相应疾病发生。

健康新视界

