



天天喊累的人 建议去查一下 甲状腺

近日，“杭州16岁女生确诊甲状腺癌”的话题冲上微博热搜，再度引发人们对甲状腺健康的关注。医生提醒，日常生活中，如时常感觉疲惫、精神不济、心情不佳，有可能是甲状腺功能在减退。

甲状腺属于内分泌器官，位于颈部甲状软骨下方，气管两旁。人类的甲状腺形为红褐色腺体，犹如盾甲，故以此命名。

表现1 疲倦喊累

南方医科大学第三附属医院内分泌代谢科副主任医师李晨钟解释，“甲减”通俗来说就是体内的甲状腺激素不够用。甲状腺激素通过血液运输到全身，广泛调节新陈代谢，堪称人体“发动机”。如果出现甲减，甲状腺分泌的激素不够用，新陈代谢就会降低，整个人从精神到肉体都会没力气，变得疲倦乏力、懒言少语，甚至会情绪低落，还可伴有颜面部浮肿、手脚肿胀、皮肤、黏膜干燥等症状。

而且，血液循环系统也会减慢，从而降低血液的供氧能力，易使心血管系统缺氧缺血，出现心脏供血不足、心动过缓，甚至心绞痛等情况，心脏没劲了，全身也会觉得累。

表现2 内分泌紊乱

机体一直处于甲状腺激素缺乏的状态，可引发内分泌紊乱、生殖系统障碍等。

表现3 记忆力不好

甲状腺激素分泌不足时，神经元兴奋度也可降低，让人注意力不集中、表情呆滞、理解能力和计算能力减退等。如果发生在老年人身上，易被误认为“阿尔兹海默症”或正常衰老，未能及时就诊。

如果是孕期甲状腺激素不足，胎儿的大脑得不到充分发育，更易出现“呆小症”，主要表现为智力发育延缓、出换牙及骨龄延迟、行走晚、性器官发育迟滞等，也可能被误认为其他类型的痴呆。

表现4 便秘

甲状腺功能减退时，各器官的肌肉也会松弛无力，比如肠肌层，可出现肠道的蠕动减慢，消化吸收的功能变弱，患者常表现为没胃口，但易出现腹胀、便秘等。

提醒

一旦出现上述一种或多种情况，尤其是计划妊娠及妊娠早期、不孕妇女，既往有甲状腺手术或功能异常史、患有自身免疫病或存在甲状腺疾病家族史，或颈部及甲状腺放射史的人群，建议尽快去内分泌科或甲状腺专科就诊。

释疑

如果确诊甲减，只要按时服药、规律监测甲状腺功能，保持甲状腺激素水平稳定，上述症状可得到明显改善，生活也不会受影响。

两招自测甲减风险

北京大学第一医院内分泌内科主任医师高莹表示，因甲减起病隐匿、症状不典型，几乎98%的患者并不知道自己患病，以下两招可以自测甲减风险。

测试一：拉发实验

保持3至5天不洗头，捋出一绺头发（40至60根），然后从发根处轻微用力拉，观察脱发情况，脱发量在5根以上，说明有病理性脱发，而脱发是甲减的典型症状之一。

测试二：测试体温

甲状腺激素分泌过多时患者表现为怕热，分泌不足时，则会出现体温偏低的情况。连续3天，在晨起未进食、不活动的情况下，测量基础体温。

正常情况下，人体腋下体温是36℃~37℃，如果测试结果低于36℃，提示基础体温过低，表示患者可能存在甲减风险。

据生命时报微信公众号