

越焦虑 结节长得越快

很多老人查出甲状腺结节后,要么过度恐慌,整日焦虑担忧,要么毫不在意、放任不管,两种心态都不利于身体调养。62岁的王女士两年前体查出多发性甲状腺结节,在医生指导下,坚持科学作息、静心调养,结节慢慢缩小了。



情绪郁结 结节变大

王女士性格急躁,凡事爱操心、较真,家里大小琐事都要亲力亲为。在两年前的体检中,她被查出双侧甲状腺多发小结节,结节尺寸较小,性质良性,医生告知无需手术,只需定期复查、静心养护即可。

拿到报告单的王女士陷入了恐慌,总觉得结节就是重病的前兆,日夜忧心忡忡。王女士频繁触摸脖颈,总感觉喉咙异物感强烈、脖颈发胀。她的作息彻底紊乱,夜晚辗转难眠、多梦,白天精神萎靡、食欲不振。家人耐心开导,她也难以释怀,时常胡思乱想,情绪愈发暴躁低落。王女士走入了养生误区,盲目忌口,平日里不敢吃鱼虾、蛋奶,饮食单一清淡,导致身体免疫力持续下降。

王女士原本硬朗的身体变得虚弱乏力,时常心慌气短、胸闷烦躁,复查时发现甲状腺结节略有增大,甲功指标也出现异常。医生了解她的生活状态后告知,甲状腺为“情绪腺体”,老年人气血平缓、代谢偏弱,长

期焦虑、熬夜、情绪郁结,会导致肝气不畅、气血淤堵,这是结节增大、身体不适的核心原因。过度紧张和错误调养,比结节本身更伤身体。

温和调养 稳步散结

听完医生的讲解,王女士摒弃了恐慌焦虑的心态,改掉错误的生活习惯,开启了适配老年人的科学散结养生模式。老年结节养护,无需激进治疗,重在疏肝理气、平稳代谢、静养心神,王女士从此坚持规律起居、调节情绪、合理饮食,循序渐进调理身体。

老年人甲状腺结节,大多是情绪、作息、代谢失衡引发的。情绪调养是王女士养生的重中之重。她不再过度思虑琐事,学着放宽心态、看淡世事,每日晨起出门散步,在公园舒缓慢行、舒展肢体,闲暇时养花种草、读书品茶,陶冶性情、平复心绪。遇到烦心事及时疏导,不憋闷、不暴躁,始终保持平和舒畅的心态。中医认为“肝气条达,则结节难生”,平稳的情绪有效疏通了肝气淤堵,从根源上遏制结节生长。

作息方面,她坚持早睡早起,

杜绝熬夜,每晚十点准时休息,保证充足的睡眠。充足的休息能让甲状腺机能平稳运转,有效调节内分泌,改善老年人体质虚弱、代谢缓慢的问题。同时,她坚持每日温和微运动,避开剧烈运动,以慢走、颈部轻柔拉伸、深呼吸为主,促进全身气血循环,疏通颈部经络,缓解脖颈僵硬、气血淤堵的情况,助力结节调理。

饮食上,王女士摒弃了盲目忌口的误区,遵循清淡营养、均衡膳食的原则。她不再过度忌口,适量食用优质蛋白、时令蔬果,保证身体营养供给,同时避开辛辣刺激、油腻厚重的食物,少盐少调味,不盲目服用偏方补品。规律的饮食养护,让身体代谢恢复正常,避免饮食紊乱加重甲状腺负担。

坚持科学调养一年后,王女士再次体检,结果令人欣喜,甲状腺结节明显缩小,甲功指标恢复正常,无任何恶变迹象。更可喜的是,她的精神状态焕然一新,从前的心慌、烦躁、失眠问题都改善了,气色红润、体魄硬朗,整个人从容又豁达。

迷信偏方 得不偿失

体检报告出现甲状腺异常,有的患者病急乱投医,在网上查找偏方,随意补碘、禁碘,或是跟着自身感受调整药物。医生提醒,这种自行处置的行为会给身体带来不可逆的伤害。

甲亢患者需要严格忌碘,更换无碘盐,远离海带、紫菜等高碘藻类;桥本甲减人群不用刻意补碘,正常食用碘盐,避免长期大量吃高碘海产品;甲功正常的良性结节人群不必换成无碘盐,长期缺碘反而会刺激甲状腺增生肿大。

民间流传蒲公英、夏枯草等食疗可以散结,但食疗偏方无法消除实质性结节肿块。结节的形成,病机十分复杂,并非简单一味或者两味药材就可以化解。一味靠偏方调理会耽误最佳治疗时机。

还有一些甲状腺疾病患者,因为备孕等原因自行调整西药剂量,这种风险更大。专家提醒,甲减、甲亢治疗药物以及甲状腺癌术后用药应以化验报告单为主要依据。怀孕、备孕的甲状腺异常患者也应该吃药,对孕妇来说很好,对胎儿的发育也很重要,如果功能不足也影响胎儿的神经发育等。

甲状腺疾病巧区分

随着大众健康体检意识普遍提升,甲状腺异常的整体检出率逐年增高,甲亢、甲减、甲状腺结节已然成为体检报告中最常见的三大甲状腺问题。多数人对这三种病症认知模糊,无法分清病症差异,拿到体检报告后常常不知所措,日常养护无从下手,导致病情加重或反复。因此,精准区分甲亢、甲减与甲状腺结节,是科学养护甲状腺、规避甲状腺疾病风险的重要基础。

甲状腺位于颈部喉结下

方、气管两侧,由左右两叶及中间峡部构成,重量仅15克至25克,体积小却作用关键,是人体至关重要的内分泌腺体。它主导全身新陈代谢、身体生长发育、神经系统及情绪调节等多项核心生理活动,维系着人体内分泌系统的平衡稳定。一旦甲状腺功能或结构出现失衡,身体就会发出异常信号,进而诱发甲亢、甲减、甲状腺结节等不同类型的甲状腺疾病。

可将甲状腺比作人体的“恒温锅炉房”,甲状腺激素便是调控

机体代谢的核心燃料,燃料多少直接决定身体代谢快慢。其中,甲亢是锅炉“烧得过旺”,甲状腺激素分泌过量,身体代谢速度飞速飙升,患者常会出现心慌手抖、多食易饿、体重骤降、怕热多汗、脾气暴躁易怒等典型症状。甲减则是锅炉燃料短缺,近乎熄火,激素分泌不足导致全身代谢大幅放缓,主要表现为嗜睡乏力、思维迟钝、畏寒怕冷、少汗浮肿、体重莫名增加等。甲状腺结节属于结构性问题,相当于锅炉内部长出多

余疙瘩,是局部细胞无序增生所致,多数良性结节不会影响甲状腺整体功能。

切勿仅凭结节大小判断风险高低,结节的形态、质地等“长相特征”,远比尺寸更具参考价值。在B超检查中,结节垂直竖向生长、边缘边界模糊、内部存在微小钙化、血流信号异常丰富,或是颈部淋巴结出现肿大、钙化、囊性变等,都是需要高度警惕的高危信号。发现异常务必遵循医嘱及时干预。

本报记者 李由

别让饮品 毁掉药效

生活中,不少人为了方便,会随手用茶、牛奶、果汁送服药物,很多人听说这样做会影响药效,这一说法究竟是真是假? 答案是真的。

服药的送服液体并非无关紧要,不同饮品会直接影响药物吸收、代谢,甚至引发不良反应。

茶叶中含有大量鞣质、茶多酚等成分,性质活跃,极易与药物发生化学反应。尤其针对铁剂、钙剂等含金属离子的药物,鞣质会与其结合形成难以溶解的沉淀物,人体无法吸收,直接大幅降低药物疗效。同时,这类结合物质会加重肠胃负担,容易引发腹胀、胃痛、恶心等胃部不适。除此之外,茶水还可能中和部分中药的有效成分,削弱调理效果,不利于病情恢复。

牛奶送服药物同样存在健康隐患。牛奶富含优质蛋白质,还有钙、磷、铁等多种矿物质。用牛奶服药时,矿物质和蛋白质会包裹药物分子,阻碍肠胃对药物的吸收,延缓药效发挥,大幅降低治疗效果。部分药物与牛奶成分结合后,会增加身体代谢负担,提升肠胃不适、过敏等不良反应的发生概率,尤其不适合服用抗生素、降压药等常见药物。

果汁含有果酸、维生素、糖分等,酸性物质会改变肠胃酸碱度,破坏部分药物的有效结构,导致药物失效。同时,果汁中的成分可能干扰肝脏、肾脏的药物代谢过程,导致药物在体内堆积,增加身体负担,存在一定安全风险。

日常服药,务必坚持温水送服,规避用药误区,安全合理用药。

宋伟