

# 尽早识别甲亢 安全度过“亢奋”期

□ 庆萍

甲亢,这种常见的内分泌疾病开始悄悄地多了起来。其实,这个病“蓄谋已久”,只不过早期不易察觉。但如果错过了早期诊治的时机,患者很可能出现甲亢性心脏病、甲亢突眼、甲亢危象等,增加治疗难度。



## 这些人群更易被甲亢“盯”上

甲亢,全称是甲状腺功能亢进症,是由于甲状腺合成释放过多甲状腺激素,导致内分泌水平失衡,从而引发以交感神经兴奋和代谢异常增高为主要表现的一组临床综合征。甲状腺位于颈部喉结下方约2至3厘米处,形状如蝴蝶,重量约20~30g,虽然很小,却是人体最大的内分泌腺体。它合成分泌的甲状腺激素,是维持人体代谢、生长的重要激素,贯穿人类整个生命周期,发挥着调节机体生长、代谢、脑发育及其他组织器官的功能的重要作用。

哪些人是甲亢的高危人群?甲亢,从本质上来说是一种自身免疫性的疾病,可能会与其他常见的自身免疫性疾病合并存在。比如,1型糖尿病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、溃疡性结肠炎等等,可能与自身抗体或交叉抗原出现、免疫调节异常或遗传有关。因此,有其他自身免疫性疾病的患者群体也应定期筛查甲状腺功能。另外,有甲状腺肿大、结节性甲状腺肿、有甲亢家族史的患者也属于甲亢的高危人群,在定期体检时应注意复查甲状腺功能。

## 拆穿甲亢“伪装” 这些症状要警惕

甲亢这么“狡猾”,如何早期识别甲亢?专家介绍,近一段时间内,如果自己的工作和生活压力比较大,加班熬夜连轴转,或遭遇精神创



伤、家庭变故等应激事件,精神一直处于亢奋、焦虑或紧张状态,并已经出现了一些异常表现,比如汗如雨下、容易和别人生气、注意力不集中、失眠多梦等,都可能是甲亢引起的,遇有这样的情况一定要及时就诊排查。

此外,日常我们在写字、用鼠标、敲键盘或夹筷子时,如果出现手抖拿不稳等情况,也要警惕了,这也是甲亢的重要体征。专家提醒大家,如果出现了心慌心悸、手抖多汗、易饥多食、消瘦乏力、脾气暴躁、颈粗眼突、视力下降、肌肉震颤、月经失调等典型表现,建议您及时去医院完善甲状腺相关的化验和检查。

值得注意的是,因甲亢症状与更年期综合征有些相似,有些女性患者容易认为是更年期,而延误了甲亢的早期发现和治疗。还有一些人“干吃不胖”,虽然很让人羡慕,但如果同时有体重下降、腹泻、乏力等表现,也建议您去医院做相关的化验检查,排除甲亢的可能。

## 甲亢放任不管 后果会很严重

得了甲亢放任不管会怎样?甲亢如果不治疗,后果很严重。

为什么这样说,因为不去管它,甲状腺激素水平会持续升高,机体高代谢状态造成全身过度消耗,怕热、多汗、手抖、心慌进一步加重,此时的体内各个器官如同马达一样高速运转,如同跑步不休息,持续在工作。

如果长期得不到有效控制,就会增加心血管系统的负担,进而导致甲亢性心脏病,出现心衰、心律失常,继而心功能衰竭,一旦出现甲亢危象,甚至会威胁生命。

此外,甲亢合并突眼的患者,不仅“怒目圆睁”的外观、怕光流泪、复视斜视等表现,对患者生活造成严重的影响。还会因眼球明显突出,眼睛闭合不全,造成角膜干燥和角膜长期暴露在外,易受外界刺激出现结膜充血水肿、角膜炎和角膜溃疡,严重者可因视神经受压损伤、全眼球炎而造成失明。

按时服药,适当增加就诊复查的频率,及时调整药物剂量。一旦与自身原来症状加重或异常的表现,比如心跳节律明显不齐、情绪异常激动、失眠症状加重等等,要及时就医。

要预防甲亢,除了提高身体素质,维持机体免疫平衡,定期复查甲状腺功能及甲状腺超声检查外,调整生活和工作节奏,调节好自身情绪,保持良好的生活习惯,平衡合理饮食,放松心情,避免应激,这也是预防甲亢非常重要的一点。

患者:一,思维反映极慢,有迟钝的感觉。说话时语速慢,思考费力,反应跟不上。二,厌世、对生活无信心,甚至有自杀的念头,对自己失望。三,心情糟糕,情绪悲观,对什么事情都提不起兴趣,常常唉声叹气。四,自闭、不愿出门,不参加任何社会活动,总是沉默寡言,对生活感到绝望。五,生理上,时常胸闷、便秘、心悸,睡眠有很大障碍甚至难以入睡以及早醒。食欲很差。六,焦虑、多疑,恐惧。

老年抑郁症并不可怕,一旦发现自己有这些症状,应及时采取措施,预防抑郁症的产生,情况严重的,应该在家人陪同下到医院找心理医生进行专门的治疗,以期早日康复。

# 如何辨别老年抑郁症

□ 毛向北

许多人固执地以为,抑郁症与老年人无关,抑郁症是中青年人的事情。他们的理由是,年轻人工作辛苦,生活压力大,大多上有老,下有小,在社会中,他们受委屈的比例也大,患上抑郁症的概率也大,这样分析的确没错,然而,抑郁症却并不是中青年人的专利,无数事实与研究证明,近年来,老年人患抑郁症的人数在不断增加。

那么,如何辨别老年抑郁症呢?首先,要了解抑郁症的产生原因。通常而言,老年抑郁症的病因大体有三大原因:社会心理因素。生活中突然出现的变故。比如离异、丧偶、亲人病故、重大经济损失、离退休、自身健康明显变差、独居等,由此而在老年人心理上产生巨大压力,容易引发抑郁症。人体神经内分泌异常:临床研究表

明,抑郁症患者体内存在一定的生化代谢异常现象。比如单胺氧化酶活性增强,下丘脑—垂体—肾上腺素轴神经内分泌代谢异常。遗传因素:虽然抑郁症没有被医学界确定为遗传性疾病,但研究发现其与遗传因素密切相关。

要想进一步诊断老年人是不是患有抑郁症,还可以参照老年人的具体表现与特征来进行辨别,倘若有以下症状三条以上,则可以确定为抑郁症

## 【书香承德】

# 文字流淌的岁月之美

——散文集《三月烟花千里梦》读后感

□ 陈树彬



个人的心灵。”肖复兴拥有一双善于发现的眼睛,能把生活中看似平常的小事巧妙串联,点石成金,成为美丽生活的缩影。一本书,一部电影,一次作文课,一张旧照片,一块老手表,一个小院,站台的离别与重逢,遥远的土豆花,时间和感情镀亮了这些往事,让它们有了温暖人心的力量。应当说,书中刻画的人物形象丰满,故事情节引人入胜,怀旧色彩相当浓厚,洋溢着作者当年的青春气息和浪漫情怀。这些散文温馨隽永,情感细腻,特色鲜明,既有趣味性,又饱含哲思,给读者们提供了无尽的想象空间。

肖复兴在书中回忆人生的难忘片段,我仿佛就是一个听故事或者看电影的人,听着他的生动叙述,看着从前的美丽画面。然后在某个不经意的瞬间,发现了许多共鸣的细节,让我不禁陷入沉思,浮想联翩。

他常用类似“蒙太奇”的手法来回忆自己的同学,回忆自己的老师,自己给孩子们上作文课、语文课的情景,写家里的小院风景,大学生活,萍水相逢的陌生人,北大荒的日常,北京的胡同……还有各种各样的生活小事,带着他对人生的感悟,渐次呈现在读者眼前。这样的文字虽然没有波澜壮阔的场景,却充满着缕缕温情,透露着朴实之美,洋溢着烟火气息。如此细致而缓慢的节奏,让心灵臻于宁静,情绪为之舒畅。这大概就是阅读散文的妙处吧!

看完这本书,我在脑海里浮现出好多难以忘却的细节,有作者的第一个朋友小秋送他的那本《千家诗》,有他陪同看望父亲要坐很长时间的公交车,有爱好文学的数学老师,有老同学展现出66年前老师送的贺卡,有花园大院特意为他做丝棉裤的崔大婶……恰恰这些微事物或

小人物承载了故事情节的核心记忆点,进而产生了同频共振的理想效果。

在《我们自己的秋千》一文里,作者更是强调了一个故事或许情节不是最重要的,但细节一定是难忘而动人的。在评述日本作家芥川龙之介《海边理发店》时,自己被秋千这个细节打动而难以忘怀,不由感慨“我们都有属于自己的秋千”。其实,肖老师也是在用书中的水浇灌自己的花园,让读者看到了真挚动人的写作手法。

阅读肖复兴的这本散文集,我也时常想起自己的生活,自己的亲人,自己的朋友,以及与之关联的陌生人。这样的回忆有苦有甜,有悲有喜,有笑有泪,有咏有叹,这就是真实的人生啊!在如潺潺流水般的文字前,相信您也能找到共情与治愈吧!

## 【收藏鉴赏】

# 古画中的秋天

□ 董国宾

秋色自古就是赋诗作画的经典题材,到古代名家画卷里走一趟,秋日的秀美和内涵自会展卷而出,更增加了一份秋的意蕴和怡然。

南宋·马远的《月下把杯图》(图一),画幅温馨和暖,融融欢洽,枝枝叶叶摇曳的绿意在清秋里续写着夏的生机。画作乃中秋美景之夜,一轮圆月高悬夜空,空旷的山林幽雅静谧,天地之间月朗明透,安静的夜色秋意浓浓。多年不见的远方好友中秋来访,主人披着月色在庭院中握手而道,道不尽的话语随中秋月光缓缓流淌。又有一孩童在一旁凝神而立,还有一侍酒小童,正在回望另一侍琴近上台阶的半隐文童。佳节好友之幸遇,给整幅动感十足的画面,增添了无尽的秋思与人文情愫。为招待好友的到访,熙和的小院里,主人早就准备好了飘香的酒菜,一幅饱含友情的月下把杯图,就这样铺展在人们的视野里。南宋画家马远的这幅经典名画,以和谐的法笔,将秋日的生机与佳节的情融融为一体,细细赏之,品思无尽。

《秋亭嘉树图》(图二)为元代倪瓒之名画,画面虽勾勒简明,清雅素净,却极具秋之神韵,乃三秋的另一切面与视觉。画中秋山嘉树,石碾孤亭,还有远处的山石,像是各自孤独地在季节中沉吟。那秋树的疏松之态,笔简意赅。山石的骨凉之感,意境荒寒。整幅画作明透,让人顿生秋之凉意,其风格又天真幽淡,虽着墨点化秋色,亦反映了作者淡泊自守的情怀。

元代王蒙的《秋山草堂图》(图三),入笔之景,乃秋宜人宜人的江南之秋。画中的江南之秋,茂树清溪,群山雄浑又空灵,曲水轻舟抒写着诗意,近景处山脚草堂临水而筑,不见山寂萧条,却有清幽雅致迸发而出。王蒙的《秋山草堂图》,倾



笔描画了一个秀气水润的秋天,想必山里人家在秋山深处,迎着秋日的阳光,沐着秋色,聆听鸟鸣,怡然而居,自得其乐,好一个江南清隽之秋。

走进古画品味秋天,一个载满丰盈和秋韵的季节,仿佛穿越时空而来,一颗单纯的心也在这个季节里饱满起来。

## 如何应对秋燥秋乏秋愁

□ 庆萍

秋燥:细辨温凉分而治之。入秋后,可根据气候变化,按照“减辛增酸”的原则,通过饮食对秋燥进行调节,主要是多进食含水量多的水果、蔬菜。防治温燥可选梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、番茄、萝卜、百合。防治凉燥可选柚子、石榴、苹果、白果、核桃、胡萝卜等。此时,应少吃辣椒、花椒、胡椒以及葱、姜等辛辣食物,尤其麻辣火锅等大辛大热之品,以防“助燥为虐”,化热生火,加重秋燥。

秋乏:缓解“秋乏”,首先应从起居上进行调整。秋凉后应改为早睡早起,注意不要熬夜,切忌过劳。其

次,在饮食上可适当补充优质蛋白质。注意不要大量食用难以消化的肉食,以免影响脾胃功能。秋凉后,应少食生冷及性味寒凉之品,以免损伤脾胃,加重“秋乏”。再次,可开展太极拳、慢跑、广播操等体育锻炼,既能增强体质,又有助于消除“秋乏”。

秋愁:保持一个好心情。要宁心安神,静心养气,保持良好的心态,稳定自己的情绪,逐渐适应气候的变化;要多接受有益的光照,在外要多晒太阳。或登高远足,或水中泛舟,或琴棋书画,或养花垂钓,或闻曲起舞,使秋愁在愉悦之中悄然而去。

## 喝粥要注意四个误区

□ 晓萍

三餐不能总喝粥。适当喝粥确实有益健康,但不可顿顿喝。粥属于流食,在营养上与同体积的米饭比要差。且粥“不顶饱”,吃时觉得饱,但很快又饿了。长此以往,老年人会因摄入不足而营养不良。喝粥也要注意均衡营养,将粥煮得稠些,配个肉菜,或在两餐之间吃些点心等,都能补充能量。

冰粥并不可取。很多人喜欢把八宝粥等冷藏后再吃。但需注意,冰粥不适合体质寒凉、虚弱的老年人以及儿童。喝多了会使人体的汗毛孔闭塞,导致代谢废物不易排泄,还可能影响肠胃功能。

糖尿病人喝粥要适量。糖尿病患者一般容易饿,而粥具有消化快的特点,很容易让人吃了又想吃。且粥在短期内容易被身体吸收,导致血糖迅速升高,或波动过大。糖尿病患者喝粥,每次一小碗即可。

胃不好的人少喝。不少人认为粥养胃,但这种观点并不全面。因为喝粥不用慢慢咀嚼,不能促进可以帮助消化的口腔唾液腺分泌;含水量偏高的粥进入胃里,会起到稀释胃酸的作用,加速胃的膨胀,使胃运动缓慢,不利于消化。胃病患者不宜总喝粥,应选择其他容易消化吸收的饮食,细嚼慢咽。

## 秋日养护骨骼 四大法则要牢记

□ 羽雪

注重固肾护元。肾精是生命根本。明代医家张景岳认为早衰的产生是由于不摄生,损耗精气,所谓“残伤有因,唯人自作”,指出欲保生重命者,尤当爱护阳气,重视阴精在养生中的作用。老年人肾气已衰,肾精已亏,元阳耗散,更应该注意节欲惜精,养护阳气。聚存阴精才能养护阳气,使阳有所依;保全阳气又有助于生化阴精,使阴有所化。精足髓旺,则骨骼得以充养坚强。

提倡动静相适。中医认为,形与神是统一的,调神与养形紧密结合是老年人养生保健的大法。只有形神共养,动静相适,才能防病抗老,健康长寿。适度运动能加强肌肉力量,增加骨量,是对骨骼的良性刺激。明代徐春甫《养生余录》指出:“人体欲得劳动,不当使极尔。”要循序渐进,持之以恒,做到“行劳而不倦”,才能收到健身的效果。

讲究饮食有节。民以食为天,人以水谷为本。中医讲究肥甘厚味不宜多食,过则伤脾胃,易生痰、化火,酿生病变,强调保护脾胃、培补后天之本。骨质疏松的老年人常会以补肾的食物进补,如羊肉、海参、山药、栗子、桑葚、枸杞子、黑芝麻、核桃、莲子等。

契合天人合一。起居有常,不忘作劳,才能“生气不竭”。《素问·上古天真论》中强调养生要注重阴阳平衡,天人合一,生活规律随四季而调整,提倡“春夏养阳,秋冬养阴”,顺应自然界生息规律,如日出而作,日落而息,劳逸结合,多在户外活动,多晒太阳,才能延缓衰老,常保活力。

