

关注

甲状腺疾病发病率持续上升，专家提醒：

女性更需关注甲状腺健康

近年来，随着人们对自身健康的重视，甲状腺疾病也越来越受到公众的关注。尤其是甲状腺癌近年来发病率逐年上升，已经成为发病率较高的一种常见癌症，且女性成为甲状腺疾病的“重灾区”。

如何判断甲状腺是否“生病”

贵阳医科大学附属医院甲状腺外科主任叶辉介绍，甲状腺是位于人体颈部前方的腺体，虽然体积不大，但其功能却至关重要，它被形象地称为“身体的发动机”。

“甲状腺疾病往往隐匿发病、进展缓慢，早期症状缺乏特异性，这使得及时发现并治疗甲状腺疾病变得尤为重要。”叶主任说。

那么，如何判断甲状腺是否“生病”了呢？叶主任表示，甲状腺是否“生病”，身体会给出一些“信号”。甲状腺功能亢进（甲亢）的常见症状包括心慌、手抖、多汗、易激动、食欲亢进但体重减轻、大便次数增加、眼球突出以及甲状腺肿大等。

叶主任建议，如果怀疑自己患有甲状腺疾病，应尽快到医院进行甲状腺功能检查。这些检查包括检测血液中的甲状腺激素（T3、T4）和促甲状腺激素（TSH）水平，以及进行甲状腺超声、甲状腺相关抗体检测等。

女性更易患甲状腺疾病

甲状腺疾病的发病率逐年上升，且女性患者明显多于男性。据统计，男女甲状腺相关疾病的发病率约为1:3到1:5。那么，为什么女性会成为甲状腺疾病的“重灾区”呢？

“这主要归因于免疫功能的性别差异以及女性在不同生命阶段的生理变化。”叶主任说。研究表明，女性在每个年龄段拥有甲状腺过氧化物酶（TPO）抗体的可能性是男性的两倍。

酶（TPO）抗体的可能性是男性的两倍。这意味着女性更容易出现甲状腺功能紊乱。此外，女性在怀孕、分娩、围绝经期等生理阶段，由于身体对甲状腺激素的需求发生变化，也更容易引发甲状腺疾病。

叶主任解释，女性怀孕时，身体对甲状腺激素的需求会大幅增加。如果甲状腺储备不足，如因缺碘或自身免疫性疾病等原因，可能无法满足怀孕期间甲状腺激素需求的增加，导致TSH（促甲状腺激素）升高。这时，甲状腺需要更加努力地工作来满足胎儿和自身的需求。

分娩后的女性身体处于恢复期，甲状腺激素的需求也会发生变化。由于孕期免疫系统被抑制，产后免疫系统的反弹可能导致自身免疫性疾病发病率增加。据统计，约5%的妇女会发生产后甲状腺炎，表现为甲状腺功能亢进或减退的症状，如心慌、多汗、情绪波动大、疲劳等。

进入围绝经期，女性卵巢功能衰退，内分泌系统失衡，甲状腺疾病的发病率也会相应增加。甲状腺功能减退可能会加重更年期的一些症状，如体重增加、记忆力减退、情绪低落等。然而，目前的研究和关注主要集中在中青年妊娠期女性，对于围绝经期的甲状腺疾病治疗仍需更多关注和研究。

为此，叶主任提醒广大女性，应关注自己的甲状腺健康，定期进行甲状腺功能检查，以便及时发现并治疗甲状腺疾病。

可根据情况合理摄入碘盐

碘是人体必需的微量元素之一，对维持甲状腺功能至关重要。然而，近年来关于碘盐与甲状腺癌的关系却引发了广泛争议。那么，食用碘盐究竟是否会增加患甲状腺癌的风险呢？

对此，贵阳市疾控中心慢病科相

女性出现这些症状？可能是甲状腺病引起的！
可能有下列症状：
甲状腺炎：甲状腺肿大、出汗增加、心动过速等。
甲状腺囊肿：颈部包块、囊肿内出血、咳嗽等。
甲状腺功能亢进症：心悸、多食、多汗等。

关专家表示：“目前没有直接证据表明碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。”
据介绍，碘是人体新陈代谢和生长发育不可缺少的微量元素。它是人体合成甲状腺激素的主要原料，而甲状腺激素则参与身体新陈代谢，维持所有器官的正常功能，并促进人体、尤其是大脑的生长发育。

资讯

中山一院贵州医院（贵医附院贵安院区）——

全面开放周末门诊

本报讯 记者从中山一院贵州医院（贵医附院贵安院区）获悉，为进一步满足广大患者的就医需求，提升医疗服务的可及性和便利性，该院于2月15日起全面开放周末门诊。

据介绍，一直以来，上班人员和学生看病时间难协调的问题备受关注。许多患者因工作忙、学习忙，无法及时就医，导致病情延误。中山一院贵州医院（贵医附院贵安院区）经过深入调研和精心筹备，决定全面开放周末门诊，让患者在周末也能享受到与工作日同等质量的医疗服务。

个重点科室，包括泌尿外科、肝胆外科、耳鼻喉科、呼吸与危重症医学科、皮肤科、产科、妇科、儿科等。同时，检验科、影像科等辅助科室也同步开放，为临床诊断提供全面的技术支持。

中山一院贵州医院（贵医附院贵安院区）党委书记、执行院长孙祥宙表示，全面开放周末门诊是医院提升服务质量、改善患者就医体验的重要举措之一。未来，医院将继续关注患者需求，不断推出更多便民、惠民措施，努力为广大患者提供更加优质、高效、便捷的医疗服务，为守护人民群众的健康贡献力量。

贵阳市妇幼保健院——

成功救治超早产双胞胎

本报讯 近日，贵阳市妇幼保健院产科传来喜讯，一对仅25周的超早产双胞胎宝宝在医护人员精心救治下，奇迹般地存活下来，并顺利出院。

据了解，罗女士在怀孕17周时开始出现异常，到24周+6天时突发高烧，情况十分危急。她被紧急送往贵阳市妇幼保健院急诊产科。经过详细检查，罗女士的感染指标高，而她腹中是一对自然受孕

的双胞胎。为挽救这两个小生命，贵阳市妇幼保健院产科、手术室、麻醉科等多部门通力协作，经过几个小时的不懈努力，手术获得成功。

体重分别仅有630克和760克的两个宝宝在新生儿科医护人员的精心照料下，经过80多个日夜的呵护，他们的体重分别增加到了5斤和6斤，达到出院标准。

乌当区偏坡布依族乡卫生院——

“送医上门”获群众点赞

本报讯 日前，贵阳市乌当区偏坡布依族乡卫生院医生“送医上门”，解群众燃眉之急，获群众点赞。

前不久，乌当区偏坡布依族乡偏坡村下街组村民唐明英的家属致电偏坡卫生院求助，称唐明英因行动不便，急需上门医疗服务。接到求助电话后，偏坡卫生院迅速响应，选派中医科医生张莹带领专业医疗团队，携带医疗设备和药品，第一时间前往唐明英家中。

唐明英老人曾因高血压引发脑梗，留下左侧肢体偏瘫、肌肉无力等后遗症，日常生活极为不便。张医生在详细询问了唐明英老人的身体状况、服药情况及近期生活情况后，为老人制定

了一套个性化的中医诊疗方案。同时，张莹还耐心解答了家属的疑问，帮助他们更好地了解和对病情。

据悉，为满足辖区群众就医需求，乌当区医共体对东风和偏坡卫生院进行了资源整合，让医务人员在两所卫生院轮流工作，以提升基层医疗机构的服务能力。在医共体的统筹下，各基层医疗机构通过延时服务、延续护理和送医上门等一系列“以病人为中心”的服务措施，将医疗服务延伸至患者家中，为当地居民群众的健康提供了有力保障，提升了群众的就医获得感和满意度。

保健

长时间使用电子产品引发干眼症，医生建议——

做好五个方面给眼睛“减负”

近日，41岁的吴女士到医院就诊。春节假期，她连续几天熬夜用手机追剧，结果眼睛干涩、畏光、视力还下降了。经检查，吴女士患上了干眼症。

“像吴女士这样长时间使用电子产品的人并不少，而且很多人还有夜间关灯后玩手机的习惯。这种做法对眼睛的伤害极大。”贵阳市第二人民医院眼科副主任医师徐艳秋医生说。

徐医生解释，长时间在暗光条件下看手机、平板电脑等，视力受损会更快。因为人的瞳孔在黑暗的环境中会变大，这时进入眼睛的有害光线就会增加。时间久了，这种有害光线会对视网膜的视细胞造成不可逆的伤害，导致黄斑病变。黄斑病变原本是一种老年人容易得的疾病，但近几年却呈现年轻化趋势，这与不良的光辐射有很大关系。此外，长时间近距离用眼也会让眼睛处于紧张状态，因为人眼

正常情况下4到5秒就会眨一下，但一直盯着手机屏幕时，可能10秒都不眨一下，这样会加快眼球表面的水分蒸发，造成眼睛干涩，时间久了就容易患上干眼症。

徐医生建议，保护眼睛要做到以下五点：1.眼睛与智能手机之间应保持30厘米左右的距离。2.光线不宜过强或过暗，应从左前方射入，以免阴影妨碍视线。3.浏览时间不宜过长，每次40到50分钟后休息10到15分钟，可以闭眼或向远处眺望数分钟。此外，不要躺着玩手机。4.多吃富含维生素B和矿物质的食物，因为它们对眼睛发育和功能进展所必需的营养元素。5.18岁以下处于生长发育期的青少年建议不要使用智能手机，这个年龄段是青少年视力发育的关键期，且由于学习繁重，一般都存在用眼过度的情况。

心理健康

新学期如何缓解学生开学焦虑

新学期到来，许多家庭正面临双重挑战：孩子假期作息紊乱、学习效率下降，以及开学前的焦虑情绪。作为家长，如何帮助孩子平稳过渡？贵州省第二人民医院心理科刘燕青副主任医师运用心理学知识为家长支招。

家长要打造安全的情感港湾

“开学焦虑，就像是种子破土时遇到的阻力，我们首先需要做的是帮助孩子减轻这份压力，让他们顺利发芽。”刘医生说，心理学告诉我们，焦虑往往源于对未知的恐惧和对自我能力的怀疑。作为家长，可以通过哪些方式，帮助孩子从“心”出发，缓解焦虑呢？

刘医生建议，首先要打造安全的情感港湾，创造一个无压力的环境，让孩子感受到家的温暖和支持。她说，用轻松的方式询问孩子对新学期的期待和担忧，比如一起散步时聊天。倾听时保持耐心，不评判、不反驳，让孩子感受到被理解。

其次，可以用游戏化思维化解焦虑。可以将开学的过程设计成一个小游戏，比如“开学大冒险”，让孩子在完成任务（如

购买学习用品、整理书包）的过程中获得成就感和乐趣；利用角色扮演游戏，让孩子模拟学校场景，提前适应。

另外，家长要设定合理的期望值，与孩子一起制定新学期的目标，确保目标既有挑战性又能实现，避免过高或过低的期望。强调过程而非结果，鼓励孩子享受学习的过程，而非仅仅追求成绩。

同时家长要给予孩子积极的心理暗示，如“我可以做到”“新学期，新开始，我很期待”等，帮助孩子以积极的心态投入新学期的学习中。

以身作则 合理使用手机

“其次作为家长，我们还要引导孩子合理使用手机，让他们在数字世界与现实世界之间自由穿梭。这个过程需要家长保持‘温和而坚定’的态度——既要设定必要界限，也要给孩子试错成长的空间。当我们放下手机专注阅读时，当我们把焦虑转化为具体行动计划时，孩子就会从中获得直面挑战的勇气。新学期不是百米冲刺，而是一场需要耐力的马拉松，家长应陪孩子找到属于自己的节奏。”刘医生说。



研究表明，家长的行为模式和家庭规则对孩子形成健康的手机使用习惯至关重要。首先，家长要以身作则，树立榜样，家长要做到避免在孩子面前过度使用手机。此外，可以制定有趣的家庭活动，如户外探险、手工制作、家庭电影夜等，让孩子在现实中找到乐趣；也可以鼓励孩子参与社交活动，与同龄人面对面交流，减少虚拟社交的依赖。

“还可以教育孩子识别并管理屏幕时间，使用手机APP监控屏幕时间，并与孩子一起分析数据，讨论如何优化；教育孩子识别并避免网络成瘾。”刘医生说，值得注

意的是，家长在手机使用上要设定明确的规则和界限。建议家长与孩子一起制定手机使用规则，如完成作业后可以使用手机，但时间有限。同时，规则应具体、公平，家长要严格执行，同时给予适当的奖励和惩罚。

刘医生提醒，若孩子开学后出现持续失眠、情绪暴躁或拒绝交流的情况，家长可以记录孩子的行为日志（频率/持续时间/诱发事件），同时联系学校心理老师获取专业评估，由专业人士通过心理学手段进行专业干预。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅