

甲亢的早期症状

甲状腺功能亢进症，简称甲亢，是指多种原因引起甲状腺功能增高，甲状腺激素合成过多而致循环血液中甲状腺内分泌过多，机体的各种组织氧化速度加快和新陈代谢率增高所引起的一种内分泌疾病。

临床上弥漫性甲状腺肿、甲状腺功能亢进和结节性甲状腺肿伴甲状腺功能亢进占绝大多数。本病多发生于20岁~40岁女性。

主要是在遗传基础上因精神刺激等应激因素作用而诱发自身免疫反应所致。如发现以下几种征象，则很可能患有甲亢病：

- 1.食欲亢进而体重减轻、怕热、出汗、低热。
- 2.情绪不稳、烦躁不安、心悸、气急、心动过速、阵发性心

房纤维性颤动、收缩期血压增高、心音亢进、手抖。

- 3.大便次数增多、月经紊乱，不育。
- 4.甲状腺肿大并可在局部听到血管杂音。
- 5.突眼、眼眦增宽、目光凝视。有些病人伴有眼球充血、怕光、流泪、水肿或眼肌麻痹。医学上称为恶性或浸润性突眼。

甲亢患者平常饮食调养可以从以下几方面入手：

- 1.补充碳水化合物和脂肪。碳水化合物和脂肪有节约蛋白质的作用，若供应充足，可使蛋白质发挥其特有的生理功能。可多食谷物、蔬菜、水果和豆类。
- 2.补充维生素和无机盐。

维生素和无机盐能够调节生理功能，改善机体代谢，尤其是维生素B和维生素C，也可补充维生素制剂，如肝类、内脏、新鲜的瓜果蔬菜。

- 3.控制纤维素。甲亢病人常有腹泻现象，如过多供给富含纤维素的食物会加重腹泻，应适当控制纤维素多的食物。
- 4.忌刺激性食物。甲亢患者应忌食刺激性较强的浓茶、咖啡、酒精、辛辣食物等。

除了注意饮食，甲亢患者也要注意保持规律的作息和良好的心态，多进行定期检查，对疾病的恢复会起到事半功倍的效果。

据健康网



简介

张珍先，市中医院主任中医师，毕业于河南中医学院，河南中医学院兼职教授；1999年曾在河南省人民医院内分泌科进修；擅长糖尿病、甲亢、冠心病、高血压等疾病的诊治。

漯河市中医院

保健与养生

地址：漯河市交通路649号 电话：2139611

哪些食物能有效清肺

随着空气污染的不断加剧，让很多人担心空气污染对呼吸系统造成损伤。基于这种担心，很多人在积极寻找应对措施，特别希望找到能够清除肺中污染物的物质。于是，有人想到了清肺食物。

所谓清肺食物，不外乎指那些具有清肺作用的食物，如胡萝卜、梨、木耳、豆浆、葡萄、石榴、橙子、甘蔗、百合、萝卜、荸荠、藕、莲子等，这个说法一经提出，就受到众人的追捧。那么，这些食物是否真的能应对空气污染对呼吸系统造成的损伤？其实，“清肺”一词是中医概念。中医对痰热之邪阻于肺络之病症需要清肺化痰，清肺即清除肺中热邪之意。根据《黄帝内经》所制订的治疗原则，“热者寒之”，如上面提到的那些清肺食物大都性质寒凉。清肺不等于清除肺脏之污物，那些具有清肺作用的食物也不等同于肺的清洁剂。清肺、润肺、养肺这些中医学语，是针对不同病症来使用的。清肺主要针对热邪伤肺的病症，润肺主要针对燥邪伤肺的病症，养肺主要针对肺气亏虚的病症。事实上，人们遇到同样的空气污染，不同的人表现也不太相同，对于具体某个人来说，究竟用清肺、润肺，还是养肺的手段，应当因人而异，由医生进行专业指导。

由于个体体质差异较大，人们在食用清肺食物时，要依据个人情况具体选用，食用时要了解清楚食物的属性与作用。梨、木耳、豆浆、白萝卜、绿豆、莲子



心、穿心莲等都是不错的清肺食物。百合、葡萄、石榴、橙子、甘蔗、荸荠、都是润肺佳品。藕、山药、阿胶、麦冬是养肺补气的佳品。针对肺部的不同表现，也可重点食用某些食物。如咳嗽时间较长，伴有乏力气短、大便稀者可多食山药。痰多、咳嗽伴有腹胀、便秘者可多食白萝卜。上焦心肺火盛者可多食莲子心、绿豆。口渴、干咳者可多食石榴、橙子、甘蔗、荸荠、百合。需要大家注意的是，食用新鲜水果和蔬菜一定要适量，过食或暴食亦会影响身体健康。食用清肺食物要切忌同食辛辣食物。中医理论认为，辛味能耗散正气，故气虚之人不要多食辛味之物，以免伤正气。肺阴虚、肾阴虚之人，便秘或痔疮患者，不要

吃太多麻辣食物。

长年生活在有一定程度污染的城市，人们大都表现为某种程度的适应，尽管污染物损害着每个机体，但只有极少数人表现为严重的病态。如果某人原来居住在空气较为干净的城市中，他来到有严重污染的城市生活就会很不适应，身体自然会对诸多污染物的刺激产生剧烈的反应。如果他原本生活在空气污染较重的城市，他再到一个污染程度相仿的城市生活，一般不会产生严重的不适反应，也不会表现出某种病态。如果他已经对诸多污染物的刺激产生剧烈的反应，则需要进行治疗，同时也可根据不同表现食用清肺、润肺、养肺食物，这对减轻污染危害定会有一定的帮助。

据《光明日报》

漯河市康复医院(漯河医专第三附属医院) 免费康复治疗脑瘫、智障患儿

漯河市康复医院(漯河医专第三附属医院)是河南省残联指定豫中南残疾人康复基地,常年对全市及周边地区年龄在0~7周岁的脑瘫、智障患儿进行免费指导及6个月的免费康复治疗。符合条件的患儿可前往咨询。

地址:市区大学路与嵩山路交叉口西南角
咨询电话:0395-2985287 13849489099

大肠癌离你有多远

近年来大肠癌的患者趋于年轻化，平均发病年龄从原来的60岁以上降到现在的40岁左右。身体如果出现便血、无故消瘦、腹胀腹痛、腹部有包块等征兆时，就要警惕大肠癌“入侵”。

有研究表明，高脂肪、高蛋白、低膳食纤维的饮食结构和运动量过少导致肠胃蠕动速度变慢、易引发便秘，是越来越多人患大肠癌的重要原因。再加上年轻人新陈代谢旺盛、癌细胞分裂更快，因此其恶性程度要比中老年人严重。

如果身体出现如下“信号”就要考虑到大肠癌的可能性：持续腹部不适、隐痛、气胀。大便习惯改变，经常便秘或腹泻，或者两者交替进行。便血。无端消瘦、贫血。腹部有肿块。

很多人特别是年轻人常常忽视了这些“信号”，认为是痔疮、肠炎等疾病，结果确诊为大肠癌时，已经过了最佳治疗时间。

日常生活中还要注意饮食，多吃含高纤维素的蔬菜、水果、粗粮等，另外还要避免久坐，加强锻炼。35岁以上的人群，特别是长期大量食用高脂肪类食物的人群要定期体检，尤其要做肠镜筛查。

大肠癌包括结肠癌和直肠癌。直肠癌初期很容易被误诊为痔疮，两者临床表现有诸多相似之处，如便血、大便次数增多等。痔疮一般不对机体健康造成

严重危害，痔疮的存在容易造成其他疾病的误诊，最主要的就是直肠癌。由于痔疮的发病率很高，一旦出现便血，人们往往首先想到痔疮，加上病人本身的警惕性不高，从而耽误了治疗时机。

有统计数据表明，90%以上的直肠癌病例在初期被误诊为痔疮。近年来，在临床中发现了不少直肠癌在痔疮的“掩护”下不断“生长壮大”直至发生明显梗阻症状才确诊的病例。这跟很多患者“不把痔疮当病”有关。不少患者自以为是痔疮，从药店购买一些外用药膏自治，直到症状加重才就医，很多到医院一做直肠指检，已是直肠癌晚期。

出现大便带血如何辨别？自我观察和感觉。痔疮患者的大便有血，排便时擦伤患处，血液多数是随着大便排出后滴落下来，因此血液不会与粪便混合，而且不会有黏液存在。而直肠癌患者的大便则常混有血液、黏液和浓液。此外，直肠癌患者的大便习惯会明显改变，大便的次数会增多，而且还会伴有里急后重的感觉。也就是说，可能会有腹痛窘迫、时时欲便、肛门重坠，但蹲下后没有便感或者排得很少。

此外，腹泻的患者如果用药后腹泻仍不能减轻，也应该特别留意。又如粪便中血多于脓，按照炎症治疗效果不佳或无效后又复发的患者。

据新华网

乳腺癌的自检方法

乳腺癌是一种通过早期诊断、早期治疗可降低死亡率的癌症。

有临床资料显示，早期发现的乳腺癌治愈率可达90%。乳腺专家表示，日常的自我检查非常重要，可帮助及时发现各种异常情况，及早就医。

医生表示，乳腺内有肿块是乳腺癌最重要的体征，30岁以上的妇女，如果发现乳腺内有肿块，不活动，肿块硬而不光滑，虽然没有不适症状，但要警惕是否患了乳腺癌。

“乳头溢液、溢血也是一个危险信号，特别是中年以上妇女溢清水样，黄色、暗红色、血性溢液更要警惕乳腺癌。”医生说。乳腺癌前期还可能会出现乳头无原

因凹陷，乳腺皮肤出现橘皮一样的小窝现象，须引起注意。

专家表示，适龄女性每月自查非常重要，自查方式有三种。一是站立时，一手抬高或放于脑后，一手手指伸直并拢，用指腹螺旋式检查对侧乳房。二是双手叉腰对着镜子观察乳房的形态、位置、颜色是否正常，两侧乳房是否对称，乳头有无凹陷，皮肤有无褶皱、隆起等，腋下有无淋巴结肿大，之后将双手高举过头再做一次。三是仰卧床上，手指平放乳上轻压，从外向乳头逐圈检查乳房有无包块，被检查侧手臂放于身侧，最后用拇指和食指轻挤乳头以观察有无液体流出。

据新华网