

总犯困的人 该去医院查查甲状腺了

跟着春天一起来的,还有“春困”,乏力犯困、哈欠不断、无精打采……但有人在睡了八九个小时后,依然感到疲惫困倦。其实,有些困不是因为没睡好,病根可能在甲状腺上。专家告诉你甲状腺是怎样影响精神状态的,并教你保护好它。



总是犯困当心『甲减』了

甲状腺是人体最大的内分泌器官,位于“喉结”下方2~3厘米处,形似蝴蝶。它所分泌的甲状腺激素,可以促进机体新陈代谢和生长发育,并对全身各系统的功能具有调节作用,如心血管、消化道、造血系统、神经系统等。甲状腺激素多了或少了,都会对身体产生影响:分泌多了,会让人精神亢奋;分泌少了,人会萎靡不振,老想睡觉,明明睡了七八个小时,还是觉得很困。甲状腺功能减退症,即甲状腺激素合成、分泌减少或组织利用障碍导致的全身代谢减低的病症,俗称“甲减”,也就是体内的甲状腺激素不够用。得了甲减后可影响全身各个系统和器官的功能障碍,严重时可出现水肿、心脏功能衰竭、昏迷等,但早期甲减起病隐匿,临床症状没有特异性,进展缓慢,大多患者难发现。甲减的常见症状包括:怕冷、乏力、易疲劳、体重增加、记忆力减退、反应迟钝、嗜睡、便秘、腹胀、月经不调、胸闷、气短、面部浮肿、心率减慢等。因此,如果经常感觉睡不醒,困倦乏力,做什么都没干劲儿,就要考虑甲减的可能。

三招初步自测甲减

如果不确定自己是否患甲减,可以先用以下几种方法初步自测。

拉发实验
保持3~5天不洗头,捋出一绺头发(40~60根),然后从发根处稍用力拉,观察脱发情况。脱发量在5根以上,可预示病理性脱发,而脱发是甲减的典型症状之一。

测试体温
甲状腺激素分泌不足时,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,腋下体温是36℃~37℃,如果测试结果低于36℃,可能存在甲减风险。

症状自测
甲状腺激素水平较低,几乎全身器官都会受牵连,比如会影响血脂、皮肤、肠道,还会引起心脏病、贫血、骨质疏松等病症。这些症状符合5条以上,就可能患有甲减。
体重增加;
常觉得冷;
胆固醇水平增高;
血压增高或心跳变慢;
皮肤变干燥,指甲灰白、易折断;
肌肉和骨骼僵硬疼痛,手感到麻木;
有许多负面想法,常情绪低落抑郁;
常感到乏力,经常犯困,体力和精力都不足;
感觉肠道功能和代谢水平都运转慢了,有时还会便秘;
思维迟钝,注意力难集中,记忆力下降,行动和反应变慢。

需要提醒的是,以上只是初步自测,若需诊断,建议前往医院通过抽血检查甲状腺功能。甲状腺功能包括促甲状腺激素 TSH、甲状腺素 T4、三碘甲腺原氨酸 T3 等项目。及时进行有效的治疗,部分甲减是可以治愈的。



平时怎么保护好甲状腺

确诊甲减以后,患者只要正规治疗+调整饮食,就有助于改善。甲减饮食注意事项如下:

补充足够蛋白质
可适当多吃些瘦肉、鱼肉、去皮禽肉、蛋白、豆制品等。控制脂肪、胆固醇摄入,限制蛋黄、奶油、坚果、芝麻酱、肥肉、五花肉等食物。每天食用油最好控制在20克以内。

补充铁和维生素
甲减患者易发生贫血。而且,甲减患者铁吸收能力下降,可能进一步加重贫血的倾向。注意摄入富含铁的食物,比如瘦肉、动物血等。同时注意补充叶酸、维生素B12、维生素C,以促进血红蛋白的合成和铁的吸收。



少吃盐
甲减常常表现为手足肿胀、身体发福,与黏液性水肿的发生有一定关系。盐摄入过多会引起水、钠在身体里滞留,加重水肿。除了食盐以外,还有一些食物含钠也比较多,比如酱菜、腊肉、调味酱等。

多摄入膳食纤维
甲减患者容易出现便秘和腹胀,多选择富含膳食纤维的食物,比如各种杂粮、新鲜蔬菜水果等。想要保护好甲状腺,生活中可以关注以下几件事:

辐射是甲状腺癌明确病因,远离辐射环境,拍X光片时,尽量避开甲状腺部位。很多甲状腺病患者都有熬夜、紧张焦虑、压力大等问题。要做到规律生活,避免过度劳累,保持精神愉快。

35岁后,尤其女性,最好每5年做一次甲状腺功能检查和甲状腺彩超;女性怀孕前应检查甲状腺功能。

避开重金属、农药等环境“毒素”;避免雌激素滥用,警惕含雌激素类化妆品、保健品。

除了甲亢患者、本身生活在水碘地区的人,普通人要吃加碘盐,适当吃些海产品,以免缺碘。同时要避免碘过量,在医生的指导下合理使用含碘药物。