

原来人类甲状腺也会变老

■余飞

热心开朗的刘大妈，每天晚上雷打不动会在小区和老姐妹们一起跳广场舞，但是最近一段时间，老姐妹们发现刘大妈时不时缺勤了，而且就算来了，也完全没有以前的投入状态，曾经极具感染力的丰富表情也慢慢地开始有点呆滞了，在一起的时候话也少了，似乎性格变得内向了。最后在子女的陪伴下，刘大妈去医院做了个较为全面的体检，最终发现罪魁祸首是：甲减。

人类甲状腺也会逐渐衰老 甲减发病率持续上升

甲减的全称是：甲状腺功能减退症，它是由于甲状腺激素合成和分泌减少或组织作用减弱导致的全身代谢减低综合征。国外报告甲减的患病率约5%~10%，根据我国十大城市甲状腺疾病患病率调查，甲减的患病率为17.8%（其中亚临床甲减患病率为16.7%，临床甲减患病率为1.1%）。其中，女性患病率明显高于男性，随年龄增长患病率持续升高，在45岁以上的人群中尤为明显，60岁以上老年妇女甲减发生率可达4%。英国的一项调查发现70岁以上的老年妇女中，三分之一有甲减。人类的衰老必然伴随这甲状腺的体积缩小和重量减轻，相应的甲状腺功能也会随年龄增长而逐渐降低。在医院进行血清促甲状腺激素（TSH）和游离T4（FT4）、总T4（TT4）的检测是诊断原发性甲减的第一线指标。

怕冷乏力和反应迟钝 是老年甲减的常见症状

甲状腺被称之为人体发动机，它所分泌的甲状腺激素被称之为“生命之火”，甲减发病隐匿，主要表现为代谢减低和交感神经兴奋下降为主，病情轻的早期患者可以没有特异症状。老年甲减主要表现为怕冷乏力、少言懒动、体温偏低、食欲减退、排便困难、体重增加、记忆减退、行动迟缓、嗜睡慵懒、皮肤干嘴巴干眼睛干、毛发稀疏掉眉毛、脸部眼睑水肿、心脏普遍性增大、心动过缓、心音减弱，有时可出现心包积液等。甲减常会发生高血脂、高血压等伴随疾病，本病可累及心脏，严重者可出现心绞痛和心肌梗死、心力衰竭、心包积液、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、黏液性水肿昏迷，病死率可达50%。值得警惕的是，老年甲减的表现其实并不典型，常与一些老年人的退行性病变、大脑功能减退等相混淆，极易漏诊或误诊。因此，早期诊断，科学治疗不容忽视。

低剂量起步 药物治疗简单便捷

原发性临床甲减的治疗目标是甲减的症状和体征消失，TSH、TT4、FT4 值维持在正常范围。左旋甲状腺素是甲减的主要替代治疗药物，药量取决于患者的病情、年龄、体重及心脏功能状态综合确定。老年患者一般需要较低起步剂量，常规先检查心脏功能状态，初次用药后4~6周复查甲功三项，调节左旋甲状腺素的用量，调整剂量宜慢。吃药简单来说把握这个原则：早上起来立刻吃药，1小时后再吃早饭，上午不喝牛奶豆浆，不补充钙铁铝剂，与其他药物和某些食物的服用间隔应当在4小时以上。

另外，对于亚临床甲减（TSH升高但是低于10mIU/L，游离T3、T4在正常范围）是否进行左旋甲状腺素治疗，目前医学界还没有达成一致意见。临床医生在做出亚临床甲减诊断时应考虑应用年龄和种族特异性TSH界限值，并且在数据异常后的4-8周内重复测定，理想状态是在相同医院的相同检测设备。在治疗可以改善临床重要结局证据缺乏的情况下，老年亚临床甲减患者的治疗可能不符合成本-效益并有可能带来不利负面影响，如心绞痛、心房纤颤、甲状腺功能亢进症、骨密度下降和骨折可能。

（作者为同济大学附属第十人民医院甲状腺中心副教授；专家门诊：周一下午、周四上午）



贫血是不是吃点补血药就行了？



■陈勤奇

血液科门诊，因贫血来就诊的病人很常见。由于贫血是一个太被大家“熟知”的疾病了，所以好多病人进门就问：医生，我头晕，你看我是不是有贫血？医生，我体检出来有贫血了，你开点补血药给我吃吃吧。医生，我感冒发烧了去验血，急诊医生说我有贫血，让我到血液科来开点药吃吃。

那么，贫血了是不是开点补血药吃吃就行了呢？答案是否定的。贫血了怎么办？我们首先要来了解贫血是一种什么病。

贫血是一种什么病？

贫血在临床上非常常见，血液科门诊常有病人因贫血而就诊。但贫血不是具体的疾病，而是一种症状，很多疾病都可以伴有贫血。

贫血是指血常规检测中血红蛋白、红细胞数或者血细胞比容低于正常参考值，以血红蛋白最为常用和可靠。但不同地区、不同性别、不同年龄、不同血浆容量，其正常参考值会有差异。比如，高原地区因为缺氧，红细胞和血红蛋白会比不缺氧地区高。世界卫生组织因此确定了海平面地区的贫血诊断标准，如果血红蛋白低于下述水平可以诊断为贫血：6个月~6岁儿童110g/L，6~14岁儿童120g/L，成年男性130g/L，成年女性120g/L，孕妇110g/L。因为人种的关系，中国的标准比世界卫生组织的标准偏低一点。

如果有贫血，还需要划分贫血的严重程度：≤30g/L为极重度，31~60g/L为重度，61~90g/L为轻度，91g/L~低于正常值为轻度。

了解了什么是贫血，是不是就可以治疗了呢？还不行。因为导致贫血的原因多种多样，不同的病因有不同的治疗方法，比如有些贫血是缺铁造成的，通过补铁治疗可能就可以了，有些贫血是由于急性白血病，需要进行化疗，补铁可能雪上加霜。所以我们还需要明确贫血的病因。

为什么会发生贫血？

贫血是继发于多种疾病的一种临床表现，其发病机制可以概括为红细胞生成不足或减少、红细胞破坏过多和失血三类。红细胞生成不足或减少包括大家熟悉的再生障碍性贫血、造血原料如铁、叶酸、维生素B₁₂缺乏引起的营养性贫血、肿瘤细胞浸润骨髓等。红细胞破坏过多是指红细胞寿命缩短引起的溶血性贫血，有先天遗传性的溶血性贫血，也有后天获得性

防晒不止为了美

■李萍

转眼间夏季来临，气温飙升，阳光成了肌肤最大的天敌。在这个季节里，我们千万不能忽视皮肤的护理，很多爱美女性的都会选择防晒，但是很多老年人，尤其是男性，认为自己黑点无所谓，晒晒更健康，但是皮肤真的是晒晒更健康吗？

阳光中的紫外线会加速肌肤中黑色素的作用，造成色素沉着，不仅会使皮肤晒黑，还会形成日晒斑，长期在阳光下暴晒还会加快皮肤的衰老。

那么，夏季如何做好防晒护肤呢？

【防晒要提前】

夏日炎炎，如果非要外出，请一定避开上午10点到下午2点。因为这个阶段是紫外线最强烈的时段，长时间暴露容易导致皮肤晒伤以及黑色素沉积。如果非要出门，记得要做好防晒措施。

【物理防晒】

遮阳伞、帽子必不可少——这是非常有效、成本又很低的物理防护方法。夏日里，一定的遮挡可以防止我们晒黑、晒伤。因此，如果夏天出

门的溶血性贫血。失血包括急性失血和慢性失血。当然，贫血也可以是多因素叠加的结果。

常有病人问，头晕是不是就说明贫血了？脸色不好是不是就说明贫血了？其实也不一定。比如高血压也会有贫血？医生，我体检出来有贫血了，你开点补血药给我吃吃吧。医生，我们来看一下贫血的临床表现。

贫血有哪些临床表现？

贫血的临床表现取决于贫血的严重程度、贫血发生的速度和机体的代偿能力。轻度慢性贫血可能自己并没有什么感觉，甚至到了中度贫血自己也没有什么不适，顶多别人会说“脸色不好”。贫血程度越重、发展速度越快、机体代偿越差，临床表现越明显。

贫血的表现包括皮肤粘膜苍白、心慌气促、头晕耳鸣、食欲减退、育龄期女性月经周期紊乱、有时伴有低热等。

另外，由于贫血继发于多种疾病，所以病人可能还有原发病的表现，比如消化道出血引起的贫血就会有大便出血、黑便等表现。

贫血需要做哪些检查？

判断是不是有贫血不能凭脸色来猜，而是要通过血常规检查来明确。一张血常规化验单就可以告诉我们有贫血、贫血程度如何。不过，要明确贫血的病因，那还是需要通过其他化验检查才能明确的。

其实，诊断贫血并不困难，诊断贫血的病因却不简单。医生会根据病情情况、饮食情况、家庭情况、血常规参数等先排除一些病因，以缩小诊断范围，根据缩小了范围的可能病因做一些针对性的化验，比如检查铁代谢、叶酸、维生素B₁₂、肝肾功能等生化检查、免疫检查等，当验血不能准确诊断时，还需要做一些特殊检查，比如骨髓穿刺、染色体、基因检测等。

如果考虑是由其他疾病导致的贫血，则需要针对原发病做一些检查。比如，是不是消化道肿瘤引起慢性失血造成的贫血，就需要做胃镜、肠镜检查。

明确了病因之后，我们才能进行治疗。最好的治疗是对因治疗，如果原因无法去除，那我们就只好对症治疗。

贫血该如何治疗？

有些贫血的治疗很简单，比如营养性贫血，缺铁，那就补铁；缺叶酸、维生素B₁₂，那就补充叶酸、维

生素B₁₂。营养性贫血的治疗起效比较快，症状改善也会很明显。但是，医生在给你治疗的同时，会做一些基础疾病的考量，找出隐藏在贫血背后的其他疾病，这就需要你遵医嘱去相关的科室进行检查。不能因为自己感觉好转了，就忽略了病因的筛查。

有些贫血的治疗就相对复杂一些，比如再生障碍性贫血，要根据贫血程度来选择不同强度的免疫抑制剂，或者进行造血干细胞移植，这些治疗起效会比较慢，甚至需要数月才能看到疗效。在药物起效之前，还需要输血支持治疗。再比如自身免疫性溶血性贫血，需要用一段时间的糖皮质激素，糖皮质激素会引起一些不良反应，出现肥胖、高血压、骨质疏松、股骨头坏死、容易感染、胃黏膜糜烂、失眠等等，如果因为不能耐受激素的不良反应而自行随意减量或停药，则可能引起疾病复发。还有一些难治性贫血，比如骨髓增生异常综合征、白血病，治疗的过程可能会比较漫长，更需要病人增强信心、遵守医嘱。

【温馨提示】

贫血治疗中的常见误区

◆我经常吃红枣、赤豆，为什么还贫血？

红枣、赤豆尽管是红色的，但这红色并不是红细胞。贫血有多种原因，这些老百姓认为的“补血药”其实也并不能用来补血。

◆我有贫血了，开点贫血药给我吃吃就行了，为什么要做一堆检查呀？

做检查是为了明确贫血的病因，进行有效的治疗。

◆我同事就是吃这个药把贫血治好的，我吃了为什么就不好呢？

这是一个很大的误区，我们在看病的过程中也经常听到病人问这个问题。正因为贫血的病因不尽相同，所以治疗也是不同的。用一种药治疗两种不同的疾病，疗效不满意也就不奇怪了。不过，这里还想提醒大家，别人有用的药可能对你不仅无用，还会有害。

◆贫血了输血好不好啊？
重度贫血的病人，如果药物治疗短时间内不能有效，医生会建议输血治疗以缓解缺氧症状。如果是急性大量失血，医生也会根据情况给病人输血，纠正病人的失血性休克。

但是轻度、中度贫血一般不建议输血，以免造成不必要的输血不良反应。

（作者为复旦大学附属华山医院血液科副主任医师；贫血专病门诊时间：周五下午）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 肝癌能早期诊断吗？

答

高春芳

上海市医学会分子诊断分会主任委员、中国中西医结合学会检验医学专业委员会副主任委员兼肝病检验诊断学术委员会主任委员、教授

肝癌是我国最常见恶性肿瘤之一。原发性肝癌，尤其是大肝癌，生存期短，治疗棘手。有数据显示，全球每年新发肝癌中50%以上出现在我国，已占我国肿瘤死因的第二位。

早发现、早诊断、早治疗是肝癌二级预防的重要手段。然而，令人遗憾的是，由于肝癌早期无明显症状，因此，在我国，八成肝癌一经诊断已是晚期。根据病变的发展过程，肝癌可大体分为三个阶段。首先是亚临床前期。由于该阶段无症状与体征，临床上难以发现，通常进展的时间约10个月。接下来是亚临床期（早期）。这期间瘤体约3~5厘米大，大多没有症状，多为普查发现。这段时间平均约8个月，少数患者会出现上腹闷胀、腹痛、乏力 and 食欲不振等症状。最后是中、晚期。这时会出现典型症状，如腹痛、腹胀、黄疸及黑便等。由于病情发展迅速，病程只有3~6个月。由此可见，对高危人群进行监测筛查，对于肝癌的早期诊断、早期治疗及长期生存至关重要。建议高危人群一般每隔6个月需进行一次检查。

值得关注的是，近年来，随着技术的发展，肿瘤标志物成为癌症早期诊断的重要手段。肝癌肿瘤标志物在肝细胞

癌诊断上的作用愈发凸显，与影像诊断相辅相成，通过定期随访及早发现小肝癌的优势明显。

但在我国，分子标记物的发展还相对滞后，同时也缺乏有效的疗效预测和复发预测体系。有数据显示，目前我国肝癌早期诊出率低，而在日本，肝癌早期诊出占比为62%。早期发现对预后有着重大的影响，所以，肝癌患者术后5年生存率在日本为43%。

目前肝癌肿瘤标志物检测在临床应用方面，存在小肝癌漏诊率高以及假阳性率高的局限性，因此高敏感性和高特异性的相关肿瘤标志物对于提高早期诊断率和诊断准确性意义重大。

令人期待的是，广东天普药业与日本诊断试剂制造公司Wako共同宣布：引进一款全球领先的创新肝癌检测标志物AFP/AFP-L3/PIVKA II三联检测(简称“三联检测”)。此次引进的“三联检测”，是目前敏感性和特异性较高的肝癌早期联合标志物检测方案。

目前已有的研究表明，AFP-L3为肝癌细胞特有，对于诊断原发性肝癌特异性良好。与此同时，联合检测多种肝癌相关肿瘤标志物也会是未来的发展趋势。

问 洗牙,会让牙缝变大吗？

答

闻梅娟

上海市奉贤区中心医院口腔医学科医生

社会在发展，人们对健康的重视也日益趋高，在各种信息渠道的普及下，洗牙对于多数人来说并不陌生，很多人都有洗牙的经历，但我们也经常听到这样一种质疑的声音，就是洗完牙以后感觉牙齿缝隙好像变大了，甚至变得松动了，而且对冷热酸甜也变得更敏感，这究竟是误传还是确有其事呢？

在这里要告诉大家的是，这并不是误传。但又有人会问了，这样说来，洗牙对牙齿的危害如此之大，那我们是不是就应该对此敬而远之呢？并非如此，首先让我们一起来了解一下洗牙的相关知识。

目前洗牙普遍用的是超声波洗牙机器，它的原理是超声震动而不是剔除，所以对牙齿是没有伤害的，一般人洗牙后是不会有有什么变化的，但有些人会觉得自己洗完牙后牙缝变大了甚至松动了，

主要是由于人们长期不洗牙，加上自身口腔卫生状况不佳，导致牙结石堆积，侵袭了牙龈的位置，牙结石附着在牙颈部牙齿之间，像夹板一样把牙齿暂时固定，形成了一种假性保护，在假象迷惑中，牙结石就不断侵蚀健康牙龈直至牙周炎晚期牙齿松动脱落不可逆挽回。总的来说就是长期的牙周炎症导致牙槽骨被破坏吸收，牙周萎缩，牙龈暴露，但是由于牙结石的保护，增宽的牙龈等都被牙结石覆盖住了，酸甜冷热都刺激不到牙根，一旦牙结石被清除，牙缝就会增大，牙齿也会变得异常敏感。

正确的洗牙对身体是没有危害的，它可以有效治疗牙周疾病。总而言之，平时多注意口腔卫生的维护，定期就医检查，相信大家都会拥有一口健康的好牙齿。

健康厨房

时令药膳

★枸杞羊肾粥

【功效】益肾阴，补肾气，壮元阳。
【食材】枸杞叶250克，羊肾1只，羊肉60克，葱白2根，盐少许，粳米60克
【制作方法】将新鲜羊肾剖洗干净，去内膜，细切；羊肉洗净切碎；枸杞叶水煎，去渣取汁，与羊肾、羊肉、葱白、粳米一起煮粥，粥将成时，加入少许细盐，稍煮即可。
【服用时量】佐餐食用。



★当归生地黄鳝汤

【功效】养血祛风。
【食材】黄鳝1条，当归12克，生地黄15克，桑寄生15克，桂枝9克，红枣15克
【制作方法】将黄鳝去鳃、肠杂洗净。当归、生地黄、红枣（去核）、桂枝、桑寄生洗净。把全部用料一齐放入砂锅内，加清水适量，用文火煨煮2小时，调味即可。
【服用时量】随量饮用。

★杜仲猪脊骨汤

【功效】补肝肾，强腰膝。
【食材】猪脊骨（脊腿、脊椎同用）500克，杜仲30克，陈皮、红枣各适量
【制作方法】将猪脊骨斩块、洗净；杜仲、陈皮、红枣（去核）洗净。把全部用料一齐放入砂锅内，用文火煨煮2~3小时，至猪脊肉熟烂为度，调味即可。
【服用时量】随量饮用。

★牛骨髓

【功效】补肝益肾。
【食材】牛骨髓粉500克，黑芝麻500克，白糖适量
【制作方法】将上两味用料略炒香，研末，加入白糖拌匀即可。
【服用时量】每次服9克，每日服2次。

（上海市中医医院供稿）

