

# 甲状腺和乳腺 为何联手“闹情绪”

甲状腺与乳腺,作为人体内两个看似不相干的器官,却在某些情况下常常“结伴”出现结节,这一现象往往让许多人感到困惑。实际上,尽管它们在解剖位置上相距甚远,但两者在生理和病理机制上却存在着深刻的内在联系。

## 甲乳为何易“同结”?

甲状腺结节,是甲状腺组织内局部细胞异常增生形成的团块;而乳腺结节,则是乳房中不同于正常乳腺组织的肿块。这两者之所以容易一同出现,关键在于它们共享着相似的内分泌调控体系——“下丘脑-垂体-内分泌轴”。这一体系如同一座精密的调控塔,通过分泌各类激素,影响着甲状腺和乳腺的生理功能。

具体来说,甲状腺激素对乳腺组织的代谢起着直接作用,一旦其分泌

异常,乳腺组织也难免受到波及。另一方面,雌激素作为女性体内的重要激素,不仅对乳腺结节的形成与发展有促进作用,还通过复杂的基因调控机制参与甲状腺结节的演变。此外,碘元素,这一同时影响甲状腺和乳腺健康的微量元素,也成为了两者“同结”的另一重要推手。碘元素摄入不平衡不仅会增加甲状腺疾病的风险,还可能提升乳腺发生恶性病变的几率。

## 守护两腺,做好这些事

深入观察不难发现,那些易患甲

状腺和乳腺结节的人群,往往有着共同的情绪特点——易怒、焦虑、抑郁等。这些不良的情绪与状态会影响人体的“内分泌系统”,进一步扰乱激素水平,从而为结节的形成提供了温床。因此,对于这类人群而言,学会管理情绪、保持心情愉悦,是预防和治疗结节的重要手段。

建议人们在面对生活压力与负面情绪时,不妨尝试深呼吸、冥想、运动等放松方式,及时释放压力,避免情绪累积。同时,需要合理安排工作与休息时间,提高工作效率,保证充足的睡眠,避免过度疲劳。此外,积极做好以下几类事,也能预防结节。

**控制炎症** 及时治疗感冒、溃疡等感染性疾病,以免影响免疫系统功能。

**远离有害物质** 减少接触X射线、有机溶剂、杀虫剂等有害物质的机会,

做好个人防护。

**定期体检** 重视健康体检,特别是甲状腺与乳腺的超声检查,一旦发现异常结节,应及时就医,遵医嘱进行复查或治疗。

## “一站式”解决问题

鉴于甲状腺与乳腺之间的这种紧密联系,许多医院特别设立了甲乳外科或腺体外科门诊,旨在为患者提供更为便捷、专业的诊疗服务。

该科室往往集合了治疗甲状腺与乳腺疾病的专家,无论是进行超声检查、病情评估,还是手术治疗、术后管理,对于同时患有甲状腺和乳腺结节的患者而言,能在此“一站式”地治疗疾病。

上海市第十人民医院甲乳外科 房林(主任医师)

# 消化科医生,解了老人胸痛之谜

张奶奶近期频遭胸痛困扰,家人迅速将她送至胸痛中心进行全面检查,虽然排除了心肌梗死的可能,但胸痛之谜仍未解开。医生建议将她转至消化科进行进一步检查,最终通过胃镜检查揭开了真相——张奶奶患有“食管裂孔疝伴反流性食管炎,B级”。

食管裂孔疝,这一疾病对于很多人来说可能并不熟悉。简单来说,就

是腹腔内的脏器或组织,通过横膈膜上的一个开口(食管裂孔)异常地进入了胸腔。这个开口原本是为了让食管穿过而存在的,但当它因为某些原因变得过大时,就会引发一系列的症状,如胸痛、胸骨后烧灼感、反胃以及吞咽困难等,这些都是食管裂孔疝的典型表现。

更令人惊讶的是,食管裂孔疝有

时还会引起类似心脏症状的胸痛。这是因为裂孔疝引起的疼痛可以刺激迷走神经,进而反射性地引起冠状动脉供血不足。这种临床表现与冠心病极为相似,因此很容易被误诊为心肌梗死等心脏疾病。

医生们为张奶奶制定了一套综合的治疗方案。首先,改善生活方式是基础。她需要减重、保持低脂饮食、戒烟

戒酒,并避免一切可能增加腹压的行为。其次,药物治疗也是必不可少的。通过应用抑酸药等,可以有效缓解她胸口的烧灼感、反酸等症状,并能减少并发症的发生。

事实上,手术治疗也是治疗食管裂孔疝的一种有效方法。对于症状严重或药物治疗效果不佳的患者来说,手术复位可以彻底解决问题。但手术也存在一定的风险和并发症风险,因此需要谨慎选择。

华东医院消化内科 庄艳(主治医师)

天气并不寒冷,膝盖为何总感觉发凉?事实上,最常见的原因是髌骨软化以及患上了髌骨关节炎等退行性疾病,这些都是膝关节早期退变的标志,也就是膝关节“衰老”了。

如何才能让膝关节“老”得慢一些?控制体重很重要,减少对负重关节的负担,能降低关节磨损。外出时应穿着合适的鞋子,有弹性、鞋底稍厚,后跟宽大、略厚的运动鞋对关节最好。尽量减少下蹲,如必须长时间坐着和站着,也要经常变换姿势,防止膝关节因保持同一种姿势而劳损。

上海市健康教育中心 供稿

## “卡卡健康”App 助力全民运动健康

“卡卡健康”App是一款集饮食记录、运动监测和健康数据分析于一体的智能健康管理应用。它由互联网行业资深专家易卓霖领衔开发,有着先进的数据分析技术和用户友好的交互设计,通过精准的饮食记录和运动监测,为用户提供全面的健康管理方案,助力实现个性化的健康目标。

随着科技赋能全民健身运动的发展,易卓霖希望让更多人感受到科技带来的健康益处。“卡卡健康”App的智能化功能,能够帮助用户更科学、更便捷地参与运动,享受健康生活。这款App的智能算法通过分析用户数据,提供定制化的饮食和运动建议,同时,友好的用户界面和智能提醒功能,可确保用户轻松跟踪健康进展。

## 美甲暗藏 HPV 风险

你知道吗,美甲也暗藏 HPV(人类乳头瘤病毒)感染的风险。HPV感染引发的皮肤疣,虽非性病,却也会影响美观且具有传染性。

据皮肤科专家介绍,美甲本身并不直接导致 HPV 感染,关键在于操作

是否得当。不当的美甲过程,如工具未严格消毒或指甲周围皮肤受损,都可能为 HPV 病毒侵入提供可乘之机。

具体来说,美甲过程中,尤其是在打磨指甲或去除“死皮”时,如果使用的工具未经过严格消毒,或者皮肤出

现微小破损,外界环境中的 HPV 病毒就有可能通过这些伤口侵入皮肤。为避免此类风险,美甲时应选择一次性工具或确保工具经过严格消毒。同时,美甲师与顾客间应减少直接的皮肤接触,并避免损伤甲周皮肤。此外,适度美甲,避免频繁操作,也是降低感染风险的有效方法。据《生命时报》

## 周浦社区卫生服务中心银乐湾社区卫生服务站新装上阵

银乐湾社区卫生服务站作为上海市中医药特色巡诊站点,现已全面向广大居民开放。服务站经过精心打造,中医氛围浓郁,诊疗环境优美,设施设备齐全。周浦社区卫生服务中心充分发挥祖国的传统医药优势,将中医药技术送到居民家门口,让中医中药惠及更多的居民。

银乐湾设有挂号处、候诊区、诊疗室、中医综合治疗室、中医角,每周提供五天中医诊疗服务,同时开始午间延时门诊。站点配备的中医医师资源丰富,同时有上海市名中医何东仪团队下沉社区开展中医药服务,满足居民的就诊需求。

站点中医诊疗设备齐全,提供中药、针灸、拔罐、理疗、刮痧、穴位敷贴等多项中医药技术方法。此外,银乐湾服务站还设有中医角,增设中医药特色展示柜、中药展品等,让居民在就诊期间还能够更直观地了解和体验中医药文化,掌握养生和保健知识。



## 杨高公交公司举办网络安全宣传活动

在2024年国家网络安全宣传周到来之际,杨高公交公司在周浦东公交枢纽站举办现场宣传活动。

活动现场,杨高公交公司制作了相关宣传展板、宣传海报和宣传手册等各类材料,并安排网络安全宣传员给往来的市民、乘客以及公司职工工作网络安全知识方面的介绍和宣传,积极向公众发出倡议:“网络安全为人民,网络安全靠人民。”

活动围绕网络安全宣传



周主题,营造了良好的教育宣传氛围,相信在杨高公交公司全体员工的共同参与和努力下,浦东公交网络安全工作一定会取得更好的成效。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com

## 频繁出汗 需排查四种病

高温天气出汗多,但若频繁出汗,需要警惕以下疾病。

**糖尿病** 高血糖会影响自主神经系统的功能,容易让人在睡眠或不剧烈运动时出现多汗。这种情况往往发生在血糖大于10mmol/L时。

**甲亢** 如果身体分泌的甲状腺激素过多,可导致新陈代谢率增加,体温随之升高。下丘脑监测到这一信号,就会下令增加出汗以调节体温。这种出汗一般是持续性而非阵发性,通常还伴随体重下降、指甲变脆等症状。

**感染性疾病** 患有一些感染性疾病,如结核病、艾滋病等,可导致夜间盗汗,即在睡眠期间大量出汗,睡醒后汗止。

**自主神经失调** 自主神经失调是指“植物神经系统功能紊乱”,可导致多汗症,包括局部多汗(尤其是手掌、脚底、腋下、大腿根处)和全身性多汗症。

不过,女性在生育、更年期等激素波动较明显的时段,也会出现“植物神经功能紊乱”,容易产生情绪烦躁、多汗等情况。此时保持环境凉爽、衣服透气即可,不必就医。

武汉协和医院内分泌科 闵洁

## 答读者问

**静安区柯女士来信咨询:**听说经常喝咖啡会导致人体的钙质流失,这是真的吗?

**上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科姚静文回答:**没错!大量摄入咖啡因的确会导致人体钙质的流失,不过,只要咖啡因的摄入量≤300毫克都是安全的。以常见的300毫升的咖啡杯为例,每天喝两杯,并不用担心。此外,可以在喝咖啡的时候加入牛奶,牛奶中所含的钙完全可以弥补咖啡造成的钙流失。