

以为是感冒 结果是甲亢

刮痧不当,小心脖子上的“蝴蝶”受伤



图据AI生成

本报讯(通讯员 薛蕙质 吴玲珑)前不久,58岁的刘师傅从重庆回到杭州,准备开始新一年的带孙生活。然而一到杭州,刘师傅就感觉全身上下不对劲,不仅浑身肌肉酸痛,觉得心慌手抖,还呕吐了多次。是感冒了吗?感冒会有这种症状吗?

在浙江医院三墩院区,刘师傅被检测出了鼻病毒(引起普通感冒的主要病原体之一)

感染。全科医学科副主任医师吕晶指出,鼻病毒感染的症状主要包括打喷嚏、流清水样鼻涕、鼻塞、咽部不适,部分患者可能出现发热、头痛、全身乏力。刘师傅的情况,似乎不能完全对应。

后续检查中,刘师傅的甲功三项结果显示异常。吕晶解释,TSH是调节甲状腺激素分泌的关键激素,T3、T4偏高,则可能表明存在甲状腺功能亢进,是由于甲状腺过度活跃,过度分泌T3、T4所引起的一种疾病,常见症状包括如心悸、多汗、失眠、体重下降、大便次数增多等。

刘师傅脖子上的一道道血痕引起医生的高度关注。刘师傅表示,这是感冒后,家人为自己刮痧留下的印记。至此,甲亢的“真凶”终于明确——很可能是剧烈刮痧后刺激了甲状腺腺体,导致激素分泌异常,进而出现心慌手抖并反应在甲功三项上。

接受治疗后,刘师傅顺利出院。

浙江医院全科医学科副主任医师柴栖晨解释,刮痧作为一种传统中医疗法,虽然具有促进血液循环、缓解局部疼痛的作用,但甲状腺区域“揪痧毒”一定要规范。

甲状腺质地柔软且血供丰富,周围有颈动脉、喉返神经等重要结构。力度过大或手法不当,可能导致局部组织出血、水肿或神经损伤。若存在甲状腺结节、甲状腺炎或甲亢等疾病,可能刺激病灶,导致疼痛加剧或病情反复。

甲状腺区域之外,脖子的这些部位刮痧按摩也要规范。颈动脉区域:位于颈部两侧,不当操作可能导致血管损伤甚至血压骤降。颈椎区域:包括颈椎棘突等结构,不当操作可能导致颈椎损伤。咽喉周围:布满了血管和神经,不当操作易造成损伤或感染。

简单习惯或可帮你 健康活到90岁

据《每日邮报》网站近日报道,美国一心血管外科医生透露了她认为能让人健康活到90多岁的简单习惯。

她指出,众多长寿者共有的秘诀非常简单:他们从不让血液“淤滞”。全天保持活动的人,血管通常最为健康。

她推荐了三个简单习惯:一是“餐后轻走”,即晚餐后30分钟内,进行约10分钟的短距离步行。二是洗澡结束时用冷水冲淋约30秒,相当于给血管做一次“锻炼”。三是许多长寿老人不会在晚间双脚垂地、久坐数小时,而是会抬高双腿。将双腿抬到高于心脏的位置,保持约15分钟,能让下肢血液更顺畅地回流至肾脏。

间歇性禁食 讲究方法才有效

据阿根廷新闻网站日前报道,4:3间歇性禁食(即一周在不连续的3天减少热量摄入)在减重方面可能比每天限制热量更有效。

美国的这项研究将165名超重或肥胖的成年人随机分成两组:一组实行4:3间歇性禁食,另一组遵循每日热量限制饮食法。

到年底,实行4:3间歇性禁食的人体重减掉了7.6%,而每日热量限制组体重减掉了5%。此外,间歇性禁食组的血压、胆固醇和空腹血糖均有所改善。

均据参考消息网

锉锉锉,锉走“灰指甲”?

10年后大伯指甲都“没了”

本报讯(通讯员 徐思鹏 金晶 张慧丽)日前,50岁的老李走进杭州市第三人民医院甲病联合门诊。当主治医师蒋啸为看他双手时,发现他十根手指的指甲几乎全部消失,脚趾情况也同样糟糕。

原来,老李自行治疗“灰指甲”已有十多年,常用指甲锉把发灰、变厚的部分磨掉,再涂网上买的药膏。直到情况日益严重,老李才寻求医生帮助。

蒋啸为解释,医学上“灰指甲”被称为甲真菌病。不少人认为,像处理烂苹果一样削去坏掉的部分就能解决问

题。但事实上,即使看似正常的指甲周围,也可能已有肉眼看不见的菌丝存在。仅靠打磨局部、自行用药,无法根除真菌。经过一个月规范治疗,老李的指甲状况明显好转。

蒋啸为表示,其实灰指甲确诊后,只要在医生指导下,结合生活习惯改善,甲真菌病的治愈率较高。

为什么修脚店或自行治疗常难见效?蒋啸为说,关键在于诊断不明和用药不当。没有明确诊断,用药再多也难见效。更严重的是,一些非专业场所使用的药物可能仅是抑菌

剂或含腐蚀性成分,不仅无法根治,还会损伤正常甲床,影响指甲再生,甚至导致交叉感染。

平时也要留意指甲的其他变化。指甲突然变黑或出现纵向黑线:可能为甲下出血(如鞋子过紧、外伤所致),也可能与反复摩擦或咬指甲有关。若单指出现颜色较深的黑线,且短期内增宽,或伴随甲周皮肤变黑,需警惕甲母痣甚至恶性黑色素瘤,应及时就医。出现竖纹、白点或凹陷:这些变化常与熬夜、饮食不均、微量元素缺乏、过度美甲、甲周感染或全身性疾病有关。