

甲状旁腺会发生“叛乱”

在甲状腺的后方,隐藏着四颗黄豆大小的腺体——甲状旁腺。它们虽小,却是人体钙磷代谢的“总指挥官”与“核心调节器”。一旦它“过度工作”或发生“叛乱”,就会导致甲状旁腺功能亢进(简称“甲旁亢”),严重扰乱人体的钙磷平衡。

甲旁亢根据病因主要分为三类:原发性,最为常见,是甲状旁腺原发病变致甲状旁腺激素分泌过多,导致血钙升高、血磷降低、肾结石、骨质疏松等一系列临床症状候群;继发性,常为低钙血症、维生素D缺乏、慢性肾病等间接引发,刺激甲状旁腺增生肥大,分泌过多甲状旁腺激素;三发性,是在继发性甲旁亢基础上,甲状旁腺受到持久刺激,发展为功能自主的增生或肿瘤,自主分泌过多甲状旁腺激素,常见于慢性肾病或肾移植后。

原发性甲旁亢是一种相对常见的内分泌疾病,危害隐蔽而严重。许多患者早期没有明显症

状,常在体检时因发现高钙血症或甲状旁腺结节而确诊。因此,识别早期信号至关重要。甲旁亢有三大典型症状,分别表现在:骨骼系统,表现为全身性、进行性加重的骨关节疼痛,常见于腰背和四肢;长期患病可导致身高缩短、骨骼变形。最危险的是,严重者易发生骨质疏松,甚至在轻微外力(如咳嗽、弯腰)下就会导致骨折。泌尿系统,表现为反复发生肾结石,可伴肾绞痛、血尿;易反复发生泌尿系统感染;病程长或病情重者可引发肾功能不全。全身症状,患者可表现为乏力、易疲劳、四肢近端为主的肌力下降;食欲减退、恶心便秘;烦渴、多饮多尿;部分患者出现记忆力下降、淡漠消沉、烦躁等,影响日常生活和工作。

确诊原发性甲旁亢后,常见的治疗方法包括手术、药物及局部消融等。其中,手术切除病变的甲状旁腺是目前唯一可根治原发性甲旁亢的方法。具体方案需

由专科医生根据病情严重程度、并发症、患者全身状况及治疗风险与获益综合制订。确诊后日常需注意:饮食有度,无须刻意补充钙剂与维生素D;足量饮水,保证每日饮水2000毫升以上,稀释尿液,预防结石;适度活动,在医生指导下进行温和锻炼,同时注意防跌倒,避免骨折。定期监测,遵医嘱定期复查血钙、磷、甲状旁腺激素、骨密度及肾脏超声等,以便及时调整治疗。

原发性甲旁亢多与甲状旁腺自身病变有关,所以绝大多数难以直接预防,最核心的问题就是早期发现。建议大家日常做好几点:1.定期体检,常规检查血钙和甲状旁腺激素,任何异常升高都应进一步排查。2.均衡营养,保证日常膳食中钙与维生素D的合理摄入,注意别过量。3.警惕身体信号,若出现不明原因的骨痛、骨折、肾结石或前述全身症状,应及时到内分泌科就诊。

张金莘

从口干到多脏器损伤仅需数月

去年冬天开始,50多岁的薛女士常感口干不适,因无糖尿病史,误以为是天气干燥导致的“上火”,多喝点水就好。然而,喝水后症状改善并不明显,且感觉逐渐加重。

前不久,她感觉口干特别明显,每天饮水量超3000毫升,还伴有眼干、恶心、乏力,严重影响了生活,于是来到医院就诊。医生在询问病史时,薛女士说,平时两个膝关节也痛,得吃止痛药才能控制。

检查结果提示,薛女士还存在贫血、间质性肺炎和肾脏损害,

进一步详细检查后,诊断为干燥综合征。“薛女士是患上了干燥综合征,干燥综合征又继发了血液、呼吸、骨关节及肾脏等多系统损害。”

经过一段时间的住院治疗,薛女士口干、眼干等症状改善,各项指标也明显好转。

干燥综合征是一种以淋巴细胞异常增殖浸润及内分泌腺功能失调为特点的慢性炎症性自身免疫性疾病,临床上主要表现为口干、眼干,女性多见。目前该病的确切发病原因和发病机制尚不明确,多与遗传、病毒感染、性激素

水平异常等多种因素相关。除了病变影响外分泌腺,出现口干、眼干症状外,还可以累及口腔、关节、肾脏、皮肤、呼吸系统、血液系统、神经系统等,严重时危及生命。

干燥综合征如何预防?平时生活中要戒烟、戒酒,保持室内环境湿度适宜,避免熬夜、过度劳累,注意防晒(光敏、药物光敏)。定期进行口腔检查,防龋齿、牙周病。每年复查血常规、肝肾功能、免疫球蛋白、补体、腮腺/泪腺、肺部CT等(遵医嘱)检查。

吴珍芳

咳了十多年“元凶”不止一个

咳了十多年,怎么都好不了?67岁的王阿姨被慢性咳嗽折磨得寝食难安,3个月前,她来到某医院呼吸内科门诊,才发现咳嗽竟是“多病叠加”的结果——慢性鼻窦炎引起的鼻后滴漏综合征,合并反流性食管炎等多种问题共同作祟。

经过中西医结合治疗,王阿姨的咳嗽明显缓解,睡眠也踏实了。可复诊时,她又愁容满面:“咳嗽又加重了,有时候咳得小便

都憋不住。”仔细询问后,医生发现“祸根”就藏在她的生活习惯里。

原来,体形偏胖的王阿姨牢牢记了医生“适当锻炼”的叮嘱,却把锻炼时间选在了每天凌晨5时,坚持顶着寒风在小区走一个多小时。清晨寒气重,空气质量较差,冷空气与未散的尾气、雾霾双重刺激她本就敏感的气道,导致咳嗽复发。剧烈咳嗽还会升高腹压,加上王阿姨盆底肌稍松弛,

就出现了漏尿的情况。

王阿姨的情况并不少见。在呼吸内科,慢性咳嗽患者约占专科门诊三分之一以上。很多人以为咳嗽只是肺的问题,其实它可能涉及多系统疾病。更麻烦的是,这些病因可能单独出现,也可能像王阿姨这样叠加作用,导致咳嗽久治不愈。

治疗慢性咳嗽需“标本兼治”,药物治标,调整生活习惯才是根本。

张弛

频繁滴眼药水不好

“眼睛一干涩就使用滴眼液”的做法是不可取的。滴眼液属于药品,要遵医嘱使用,不正确用药反而可能加重眼部干涩感,原因如下。

一是滴眼液类型选择不当,比如短期使用含收缩血管成分的滴眼液,虽可暂时缓解不适,但长期使用会破坏泪液平衡;二是频繁使用含防腐剂的滴眼液,会损伤眼表组织。如出现眼部干涩症状,可用以下方法缓解:室内使用加湿器增加空气湿度,多眨眼,避免长时间看电子屏幕,不用手揉眼睛,热敷眼周10~15分钟缓解不适。如症状仍未缓解,建议优先选用无防腐剂的人工泪液,一天使用不超过6次;如使用3天以上症状仍无缓解,应及时就医。

康佳

莫名消瘦、胸闷 排查心脏黏液瘤

心脏长了个大“果冻”,更可怕的是它会顺着血液全身乱跑,堵住了心脏血管……57岁的赵女士因突发急性胸痛被送医,检查发现,“元凶”竟是心脏黏液瘤。

心脏黏液瘤是最常见的原发性心脏良性肿瘤,约75%发生在左心房。瘤体会随血流摆动,易堵塞二尖瓣口引发晕厥或猝死;脱落碎片还可能随血液流窜,造成脑、心、肝、肾等脏器栓塞,严重时可致命。手术切除是唯一有效的治疗手段。若出现不明原因消瘦、乏力、气短、胸闷、心慌等症状,应尽早就医排查;如果发现心脏内有占位,考虑为黏液瘤,应把握最佳时机,尽早手术。

陈绍稀

回南天易滋生霉菌

回南天又称“返潮”,这期间不少家庭的墙角、卫生间泛起霉菌。近日,因霉菌引发的咳嗽、鼻塞、哮喘加重等病例明显增多。

墙角、天花板的阴湿处,卫生间地面和墙面缝隙,厨房水槽周边及储物柜,还有空调滤网和出风口,这些地方潮湿、通风差,最易滋生霉菌。物理清除时,务必戴好口罩和手套,用干布蘸70%~75%酒精擦拭霉斑,或用苏打粉兑水清洁缝隙,避免清理时霉菌孢子飞扬;日常保持通风,选择中午湿度较低的时段开窗,关闭朝南、东南方向的门窗,减少湿气侵入;潮湿严重时,使用除湿机将室内湿度控制在50%~60%,空调除湿功能需适时调整,定期清洗空调滤网,每月至少一次。

在防霉产品选择上,推荐氯化钙材质的吸湿盒、硅胶防潮珠,适合放在衣柜、抽屉等密闭空间;活性炭、竹炭可辅助吸潮除味,性价比高。

赖志云