

“上网、追剧、打游戏、刷微博微信小红书……熬夜的理由千千万,但你的甲状腺可能真的“熬”不动了。那么熬夜是怎么消耗甲状腺寿命的?”

■据《武汉晚报》

你熬的每一次夜 都在消耗甲状腺寿命

甲状腺激素水平异常,全身器官都会受牵连

熬夜熬的是甲状腺寿命

甲状腺位于喉结下方2至3厘米处,形似蝴蝶,又像两个“盾甲”。虽然成人的甲状腺只有20至30克,却是最大的内分泌腺,把控着各器官、组织的正常运转,因此被称作颈部的“命门”。

甲状腺无时无刻不在分泌重要

“武器”——甲状腺激素,作为细胞代谢的“提速机”,甲状腺激素可提高全身器官的工作效率,但前提是与受体结合,人体中,心脏、胃肠、大脑等绝大部分器官都“携带”受体,以“吸引”甲状腺激素前来“辅助”工作。

甲状腺不好,身体有8个变化

甲状腺激素水平异常,几乎全身器官都会受牵连——

◎心脏:跳动不由自主

甲状腺激素水平偏高,心肌交感神经兴奋,心率增加;心跳变快后,血液循环加速,全身代谢水平“被迫”提高,器官超负荷运作;为保证各器官氧气、营养充足,心脏不得不更拼命工作,心率进一步增加。

甲减正好相反,比如心跳和血液循环变慢、血压低,增加动脉粥样硬化风险。

◎神经:情绪呈两个极端

甲亢状态下,大脑供血、供氧充足,交感神经过度兴奋,表现为脾气一点就着、失眠、亢奋;甲减状态下,大脑细胞代谢变慢,交感神经无法兴奋,表现出抑郁、懒言少语、神情呆滞、意志消沉等。

◎消化:要么腹泻要么腹胀

消化道运动、消化腺分泌都能被

甲状腺激素“调动”起来。因此,甲亢患者往往食欲旺盛、胃肠蠕动快、分解吸收快,常常腹泻;甲减患者则是食欲不振、胃肠蠕动慢,腹胀、便秘也就找上了门。

◎呼吸:严重甲减可引发呼吸衰竭

甲状腺激素可促进肺泡中氧气的弥散。严重甲减时,特别是甲减危象,常会导致呼吸衰竭。此外,甲减往往伴随全身黏液性水肿,尤其是上呼吸道,出现舌体肥大、舌根松弛后坠,造成气道堵塞,阻碍正常呼吸。

◎生殖:卵子精子都受伤

对女性来说,甲亢常并发月经失调或经期延长,甲减则是月经紊乱、黄体功能不全、卵泡发育不良,影响受孕;即使怀孕,也可能出现早产、流产等情况。

对男性而言,甲状腺激素分泌紊乱会影响雄激素合成,降低精子活动度。



做好4件事 保护甲状腺

甲状腺功能失调的“罪魁祸首”并非只有甲状腺本身,预防较为困难,核心在于保护好免疫系统。

◎避免过度劳累

负面情绪、过度劳累、精神压力大可通过扰乱神经、内分泌系统,造成免疫功能失调,破坏对自身抗原的“兼容性”,导致甲状腺被免疫系统攻击。建议注意劳逸结合、保证充足睡眠、学会调适心情。

◎适量摄入碘盐

除有特殊要求外,正常人最好食用加碘盐,且每人每日食盐量不超过5克。

◎定期检查甲状腺功能

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;妊娠女性必须进行甲状腺功能检查;备孕前,推荐女性筛查促甲状腺激素(TSH)等相关指标。

◎时常对镜自查

对着镜子,头部稍微后仰,露出颈部;一看颈部两侧是否对称、肿大;二咽口水,找到随着吞咽动作上下活动的甲状腺;三摸甲状腺是否有软的小鼓包、小肿块,或硬的小结节。如发现问题,尽早去医院排查。

此外,生活中要尽量避开重金属、电离辐射、农药等环境;避免雌激素滥用,警惕含雌激素类化妆品、保健品;积极锻炼身体,提高机体免疫力。

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200
郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!



飞龙房地产经纪咨询有限公司

十堰飞龙房产于房管局备案,从事买房卖房、
产权过户、代办银行贷款、楼盘代卖。

公司地址:五堰珠海街店(五堰小学对面) 咨询热线:13593773908

好店好厂好房好楼大甩卖

湖北慧诚拍卖公司近期有一批好店、好厂、好房、好楼、设备等大甩卖,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”。电话:13343593588

十堰动物园急招检票员

要求女性,提供免费午餐,2000-2600元/月,转正后月休四天,年龄45岁以下,薪资待遇面谈!电话:18272336151

环球港超市小吃档口招商

适合经营面食类、品牌小吃、麻辣香锅等特色小吃,投资小、超市给予优惠政策。电话:18671935953 冯经理

门面单间出租

位于张湾中商百货旁一楼门面200㎡,三楼(共4层)单间5间,适合办公、美容、仓库、员工宿舍,租金面议。电话:13733554418

李二居之酒店转让

张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生

幼儿园招保安

男,50岁左右,须持有保安证。包吃,每周休一天,工资2400元/月,每天10小时。电话:13397291686 8672189

写字楼招租

六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731

招聘临时工30名

18-45岁的男性,熟练悬点焊工,薪资230元/天(10-12小时),空调热水WiFi免费使用包食宿地址:白浪 电话:19986552218 19151165708

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内)电话:13997824918(罗女士)

湖北瑞欣健康管理公司招聘

年龄20-40岁,男女不限,健康管理师、营养师各50名,薪资面议。电话:17771946916

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作寻租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁 电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

幸福养老院

服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000