

身体出现这些症状 可能是甲状腺在“报警”

养护甲状腺日常做好5件事、3个误区不要踩

春夏交替,气温骤升、气压起伏,很多人都悄悄出现了身体“小情绪”:总觉得睡不醒、莫名心慌烦躁、体重忽上忽下,连脖子都隐隐发紧不适……别只当是普通的换季不适,这些症状,很可能是甲状腺在向你发出“报警”信号。

这些症状可能是甲状腺在“报警”

甲状腺是人体重要的内分泌器官,虽然体积小,却在调节人体新陈代谢、心率、体温等方面,发挥着不可或缺的作用。

有甲亢倾向的人群,常见这些表现:容易莫名心慌、手抖,怕热多汗,体重不明原因下降,情绪急躁易怒、烦躁不安,夜间入睡困难、失眠,排便次数也会明显增多。本身有甲状腺结节的人群,还可能出现颈部隐痛、异物感或压迫不适。

若是偏向甲减,多会出现这些症状:畏寒怕冷、浑身乏力,整日昏沉嗜睡,总也睡不够,面部、眼睑浮肿,记忆力减退、反应迟钝,皮肤干燥粗糙,脱发问题也会明显加重。

还要格外留意亚急性甲状腺炎:这类问题多在感冒、咽痛1~2周后出现,典型表现为颈部明显疼痛,按压耳后、下颌区域时痛感会加重,部分人还会在午后、夜间出现不明原因的发热。

提醒:仅出现一两种轻微不适,不必过度焦虑。但如果多种症状同时出现,与日常状态差异极大,尤其是颈部出现肿块、伴随疼痛不适时,一定要及时就医检查。

甲状腺异常,记牢这3点

1.别因为“天气暖了、感觉好了”就自行减药。春夏人体代谢变快,激素水平容易波动,建议及时复查甲状腺功能,让医生根据指标调整药量。

2.要好好护住脖子。换季气温变化大,日常做好保暖,少扎堆、少受凉,减少病毒找上门。

3.情绪起伏会直接影响内分泌稳定。规律睡觉,少熬夜,压力大的时候学会放松身心,平稳情绪。

为啥甲状腺结节“偏爱”女性?

1.激素波动影响大

多数女性一生要经历经期、备孕怀孕、哺乳、更年期等特殊阶段,雌激素、孕激素起伏波动明显,会直接刺激甲状腺组织,容易诱发增生。尤其在孕期,身体对甲状腺激素的需求大幅增加,甲状腺长期处于超负荷运转状态,出现甲状腺结节的概率也会随之升高。

2.免疫机制更敏感

相较于男性,女性患上自身免疫类疾病的概率更高。像常见的桥本甲状腺炎,就是因免疫系统紊

乱,错误攻击自身甲状腺组织,引发慢性炎症,长期发展就容易诱发甲状腺结节。

3.压力更伤身

女性更容易受到情绪、精神压力的影响。长期焦虑、熬夜、精神高度紧绷,会打乱全身内分泌平衡,进一步加重甲状腺负担,也是诱发甲状腺结节的重要因素。

养护甲状腺日常做好这5件事

1.摄入碘要适量

甲状腺功能的发挥需要碘元素参与。碘不足,会引起甲状腺功能的改变、缺乏。碘过量同样也会对人体造成危害。

日常生活中,吃普通加碘盐已经完全可以满足身体的需求,不用再天天猛吃海带、紫菜、海苔这类高碘食物。此外,还要留意生活里的“隐形碘”,不需要长期摄入含碘保健品、复合维生素等,部分止咳药、医疗造影剂也含有碘,需要多加留意。

2.做好辐射防护,重点保护孩子

不必要的CT、X光等放射性检查,尽量不做。给孩子做颈部检查时,一定要做好防护措施。同时远离有害环境辐射,减少外界因素对甲状腺的伤害。

3.稳住情绪,别被压力拖垮

长期焦虑、爱生气,最容易影响甲状腺健康。平时多运动、好好睡觉,学会放松解压,不让负面情绪堆积。

4.饮食作息规律,养成抗炎习惯

保持健康体重,少抽烟、少喝酒。肥胖、代谢变差、长期吸烟,都会悄悄增加甲状腺生病的风险,清淡均衡的饮食,更利于甲状腺稳定。

5.简单居家自查,早发现早留意

日常可以对着镜子抬头,观察脖子有没有异常凸起,轻轻触摸颈前,做吞咽动作,感受是否有跟着上下移动的肿块。自查仅作参考,不能代替专业体检,有不适应要及时就医哦!

甲状腺保护这些误区不要踩

误区1:吃某种“特效食物”或保健品可以预防或消除结节。

真相:没有任何单一食物被证实能预防结节,盲目服用反而有害。

误区2:按摩、刮痧等方式可以预防或消散结节。

真相:绝对不要按摩甲状腺区域!这可能导致结节出血、刺激其生长,若为恶性结节,甚至有加速转移的风险。

误区3:过度焦虑,频繁检查。

真相:对于低风险的良性结节,过度频繁的检查(如每3个月做一次超声)并无必要,遵循医嘱定期复查即可。(据新华网)

南方暴雨北方高温持续 南北气温继续“倒挂”

□新华社记者 刘诗平

中国气象局13日9时30分启动重大气象灾害(暴雨、强对流)四级应急响应,中央气象台10时针对南方多地雷暴大风、冰雹天气和暴雨发布强对流天气蓝色预警和暴雨蓝色预警。

同时,北方地区的今年首次高温天气过程13日继续发展,高温范围扩大、强度走高,多地将迎来今年首个高温日。北方普遍高温和南方持续降雨,由此出现南北气温“倒挂”。

南方多地暴雨需防山洪和地质灾害

中央气象台预计,13日14时至14日14时,江南东南部、华南北部等地的部分地区将有8级以上雷暴大风或冰雹天气。其中,江西南部、广东西北部等地的部分地区将有10级以上雷暴大风,最大风力可达11级以上。

中央气象台同时预计,13日14时至14日14时,福建大部、江西东南部、湖南南部、广东北部、广西东北部及西藏东南部等地部分地区有大到暴雨。其中,江西东南部、福建西部、广东东北部等地部分地区有大暴雨。

北方多地将迎来今年首个高温日

中央气象台预计,13日,华北、黄淮等地气温将升高。内蒙古中部、华北、黄淮东部等地部分地区气温将达到32℃至34℃,局地有35℃至37℃高温天气。

在今年北方首次高温天气过程中,多地最高气温普遍突破30℃。其中,西安11日最高气温达到35.5℃,首个高温日较常年提前15天,是今年北方首个出现高温的省会城市。中央气象台预计,13日至14日,高温范围和强度将达到本次高温天气过程峰值,太原、石家庄、天津、济南等地都有可能迎来今年首个高温日。

南方阴雨和北方高温致南北气温“倒挂”

本次高温天气过程集中在西北、华北、黄淮等地,南方多地雨天持续,出现南北气温“倒挂”。

气象专家表示,气温的高低主要受太阳高度角、云层遮挡、下垫面等因素影响。春末夏初,北半球太阳直射点北移,纬度带来的温差被大幅缩小,为北方升温创造了基础条件。近期,北方受大陆暖高压控制,天气晴朗少云,大气通透,无云层遮挡,太阳辐射能直达地面,近地面气温迅速攀升,出现高温天气。

同时,南方大多处于副热带高压边缘地带,水汽充沛,阴雨天气频发,厚重云层削弱太阳辐射,阻挡热量抵达地面。

据中央气象台预报,北方地区的炎热将不会持续太久,新一股冷空气开始影响我国。13日至15日,受冷空气影响,新疆、内蒙古、甘肃中西部、华北北部、东北地区中北部等地有6℃至10℃降温,局地降温超过12℃,上述部分区域并伴有沙尘天气。(新华社北京5月13日电)

为防“熊出没” 日本机器狼生产企业忙

【新华社微特稿】随着日本去年死于熊袭击的人数创历史新高,日本一家生产仿真机器狼的企业今年以来订单量大增,比以往一整年的订单还多。这种机器狼外形凶猛,据称可吓退熊等野生动物。

据法新社13日报道,机器狼的骨架由管道组装,外披人造毛皮,双眼使用LED灯泡,可发出闪烁红光。机器狼装有扬声器,可发出包括人声和电子噪音在内50余种声音,方圆1公里内都能听到。机器狼另配备电池、太阳能板和传感器等配件,整套售价4000美元起。

这家机器狼制造公司位于北海道,今年以来已收到近50份订单,主要来自农民、高尔夫球场经营者等。不过,由于机器狼均为手工制作,顾客需等待2至3个月才可取货。

日本环境省4月7日公布的初步统计数据 displays,2025年4月至2026年3月的财年内,日本全国共有238人遭熊袭受伤,其中13人死亡,两项数据均创历史新高。(王一帆)

交管机器人 杭州街头“上岗”

■5月11日,智能交通管理机器人在杭州湖滨商圈一路口“执勤”。5月1日起,15个“杭警智行”智能交通管理机器人在杭州正式组队上岗。据介绍,这15个机器人投放在上城区、拱墅区、西湖区、滨江区等地的重点路口,全面覆盖西湖景区、湖滨商圈、城区主干道等关键节点。机器人将根据各路口不同场景和功能需求,承担游客问路指引、非机动车和行人违法劝导、交通指挥等任务。这一建制制的交管机器人中队和路面警力协同作战,标志着杭州城市智慧交通管理迈入新阶段。

新华社记者 黄宗治 摄

