

疾病防治

长甲状腺结节和生气有关吗？

“顾主任，我最近体检发现了甲状腺结节，是不是我太爱生气了？”“医生，我检查发现甲状腺结节了，会不会是陪孩子学习给气出来的？”近日，市妇幼保健院甲乳外科门诊上经常碰到患者提出这样的疑问。

甲状腺结节形成的病因尚不完全明确，主要有以下几个方面，第一，基因突变：甲状腺结节的病因至今尚未完全明了，但基因突变被认为是其中一个因素。第二，环境因素：包括放射性接触、碘摄入不足或过量、长期慢性炎症刺激等。第三，自身免疫紊乱：如桥本氏甲状腺炎等甲状腺炎症性结节较为常见。第四，家族遗传：甲状腺结节与遗传有关。

生气与甲状腺结节有什么关联？目前，科学研究并未确认生气是直接导致甲状腺结节发生的唯一或主要原因。但生气等强烈的情绪波动可能与甲状腺结节有一定的影响，如内分泌影响：生气时，人体的应激反应会被激活，交感神经兴奋，可能间接影响到内分泌系统的正常运作，包括甲状腺激素的合成与释放；免疫系统影响：长期的精神压力、情绪不稳定等因素可能造成免疫系统功能紊乱，从而在一定程度上增加罹患甲状腺疾病的风险。

所以，生气与甲状腺结节之间存在间接关联，但并非直接因果关系。保持良好的情绪状态和心理健康有助于维护整体的身体健康，包括甲状腺健康，不能单凭“生气”这一因素断定是否会直接导致甲状腺结节。

值得注意的是，还有一种“生气”，与甲状腺有关。如果你经常控制不住地发脾气、容易饥饿、体重下降、消瘦、心慌等，建议到医院进行甲状腺功能的检查，因为甲状腺功能亢进会引起代谢增高，情绪波动。一旦确诊甲亢，需通过药物治疗甲亢，你的“脾气”自然也变小。

防止甲状腺结节，平时要注意情绪管理，尽量保持良好的情绪状态，避免长期处于生气或情绪波动较大的状态；调整生活方式，包括合理饮食（避免摄入过多的碘或碘摄入不足，保持均衡饮食）、规律作息、适当运动、避免辐射（尽量减少不必要的辐射暴露，特别是颈部区域的辐射）等；定期进行甲状腺检查，及时发现并治疗甲状腺结节等甲状腺疾病。

蓝艳丹 汤蕾

护腰不难 需先告别“沙发瘫”

日常生活中，人们坐着看电视、打游戏，不知不觉腰就会弯了下去，为了护腰，必须挺腰坐直吗？躺在摇椅上多舒服，躺一下午也不会觉得腰酸背痛，甚至会不知不觉睡着。问题来了，既然向后躺靠着比坐直舒服，那么坐直还是正确的坐姿吗？



国外有个叫Wilke的教授做了一个实验，他找了一名45岁的男性志愿者，将一个压力传感器放置于第4和第5腰椎间隙髓核组织内，通过传感器来测量不同体位下椎间盘的压力。实验得到的结果如下：卧位时，椎间盘压力最小，仅为0.1兆帕斯卡，这一点可想而知；挺直坐位时，即大家倡导的坐姿，椎间盘压力是0.46兆帕斯卡；前倾坐位时，即向前弯着腰坐，椎间盘压力是0.83兆帕斯卡。

由此可见，向前弯腰坐时，椎间盘承受的压力大概是直立坐位时的2倍，这也在我们的意料之中。

然而，接下来的数值却让我们大吃一惊——后倚坐位时椎间盘的压力是0.3兆帕斯卡，居然比坐直时的压力还要小！后倚坐位不就是我们常说的“沙发瘫”吗？难道这么多年来我们真的误解它了？Wilke教授的实验结果没有错，后倚坐位的坐姿对腰部的压力的确是所有坐姿里最小的，但这并不代表“沙发瘫”这种坐姿不伤腰！

“沙发瘫”和后倚坐位其实是有区别的。“沙发瘫”时腰后方是悬空的，没

有支撑，腰椎会因缺乏足够支撑而使原有弧度改变。这会让椎间盘所受压力增大，加速椎间盘退变。后倚坐位时腰部后方是有支撑的，所以“倚”是关键。

那么，什么坐姿才是正确的坐姿呢？美国斯坦福大学教授埃丝特·戈哈勒通过研究，给出了一个脊柱最喜欢的坐姿：

选择有靠背的座椅，尽量往后坐，让臀部占满座椅，然后让背部远离靠背，自然前倾，“拉长”后背，让脊柱有个向上伸展的趋势，接着放松肩部，把自己慢慢推回靠背。这就是脊柱最喜欢的坐姿。

在保持上述坐姿的基础上，久坐人群还可以在后背与肚脐同高的位置垫上大小合适的靠垫（也可以是毛巾卷或衣服），然后伸展背部，不让腰背部悬空。

最后需要说明的是，即使维持了良好坐姿，久坐仍会导致腰酸背痛，而且会“坐以待病”，许多病都是坐出来的！建议大家长时间办公时要经常改变姿势，工作一小时左右一定要起身活动一下，让肌肉放松。

据健康中国微信公众号

演唱会声音能震碎肾结石？

医生：这只是“美丽的巧合”

前段时间，一条新闻登上热搜，一个年轻人竟然在演唱会上把结石震碎了！据发文博主回忆，看完演唱会，对象的肾结石碎了，还排出了黄色颗粒物，那演唱会声音真的能震碎结石吗？南通瑞慈医院泌尿外科主任付宜鸣表示，应该是一个“美丽的巧合”。

据付宜鸣介绍，我们的肾脏里面产生结石是很常见的现象，尤其是出汗多而水又喝不足的人、和活动少的人。肾结石跑到输尿管里，堵住输尿管，使得肾脏生成的尿液无法下行，就会导致疼痛。

理论上讲，1厘米以下的结石都有自行排出的可能性，小于0.5厘米的结石有80%以上的可能性不做任何处理就自己排出来。想要促进结石排出，我们要做的事情就是大量喝水、适当运动。这里

说的运动，不推荐跳绳之类的活动，因为跳跃带来的震动对于排石意义不大。走路、腰部屈伸扭转带来的腹腔内压力的不规则的变化才是促使结石排出的有利因素。所以，网友提到的演唱会震碎结石应该是一个“美丽的巧合”。

付宜鸣强调，确诊输尿管结石以后，不管是否做了相关治疗，可能过两三天，疼痛逐渐就缓解了，但这并不代表结石就一定排出来了！因为被堵住输尿管的肾脏会停止产生尿液，这样疼痛自然就会减轻。

可是这个状态时间长了，就会对肾脏造成严重的损伤，甚至导致这个肾脏彻底废掉。这样形成的无功能肾脏并不少见。所以，疼痛缓解了也一定要复查！要让医生来判断是否需要用药、体外碎石甚至手术治疗。周琦 汤蕾

科学育儿

孩子不专注？ 可是多动症？

活泼、好动是儿童的天性，但如果一个孩子自幼受到不当的家庭教育方式，如十分溺爱、家庭规则意识缺失等，入学后就有可能会出现上课规则意识差、好动、注意力持续时间短、经常发脾气等问题，那么老师很可能会提醒到医院看一看，是不是存在“多动症”。

多动或好动是一个很常见的表现和行为，可以通过家庭的功能进行管教和约束；而多动症是一种神经发育障碍性疾病，是需要综合管理和治疗的。多动症是注意缺陷多动障碍(ADHD)的简称，是指与年龄不相符的或不能控制的注意力不集中、多动和冲动行为，是小儿常见的神经发育障碍性疾病。

儿童多动症有哪些表现？第一，注意力不集中：上课注意力不集中，溜号，易受打扰分神，心不在焉，难以独立完成作业。第二，过度活跃：上课好动，手上小动作多，玩橡皮、铅笔，话多，打扰别的小朋友。第三，行为冲动：脾气急躁，不能等待，上课下地，不听老师指令，有时打别的小朋友。

学习方面：患儿多伴有成绩不理想，尤其小学三年级后明显，不能独立完成作业、做事拖拉、学习困难等。情绪问题和对立违抗：多动症儿童因自身注意力不集中、多动，导致成绩不理想，而行为冲动、脾气急躁往往和家人、老师、同学产生冲突，出现对立违抗、自我评价不良及情绪问题，导致人际关系进入“恶性循环”，患儿自身很难打破循环。

南通市妇幼保健院儿童心理卫生科提醒，儿童多动症的治疗是根据每个儿童的情况制定个体化的治疗方案，需要综合干预，常见的方法有：药物治疗、心理治疗、行为干预、家长管理培训、教育干预等，家长不能急于求成。如果孩子已经在服用药物，请务必遵医嘱用药，同时，定期带孩子到专业机构体检和评估。

许占斌 汤蕾

