



《甲状腺功能减退症疗愈全书》,[美]凯瑟琳·R.辛普森著,徐春平译,科学技术文献出版社 2022年10月出版,定价:45元

35岁后,很多人的身体开始不听使唤,尤其是女性。

头发干枯稀疏、体重增加、皮肤松弛、胆固醇高、疲劳、过敏、呼吸困难、视力和听力受损、睡眠障碍、头晕、麻木、性欲减退,出现疼痛感,还变得容易感染,并且精神和情感也开始变得脆弱……人们常常认为这是早衰、亚健康的迹象,而忽略了可能是甲状腺功能减退症在作怪。临床研究统计,中国成年人甲状腺疾病的患病率占50.96%,甲减(包括亚临床甲减,即无明显症状的甲减患者)患病率约为14%(临床甲减1.02%,亚临床甲减12.93%)。

《甲状腺功能减退症疗愈全书》是一本全面、科学的甲状腺健康管理指南。在书中,作者介绍了甲状腺功能减

## 社交失败竟与甲状腺有关

● 丁思月

退症的症状、原因、治疗以及补充支持疗法的方方面面,并提供了大量关于甲状腺和内分泌健康的基本信息。这些信息对我们掌握自己的身体状态和获得健康至关重要。

衰老是不可避免的,但由甲状腺功能异常导致的衰老,则是可逆转的。对于那些正在遭受“非正常衰老”影响的男性和女性来说,这是一本非常重要的书。

甲状腺是一个神奇的腺体,位于颈部甲状软骨下方、气管两旁,产生的激素不仅能使头脑敏锐,还有利于保持身材。

1835年,法国医学研究者雷纳德将一只狗的甲状腺取出来后,它很快就死了。于是医学界意识到了这个小小腺体的重要性。外科医生和解剖学家阿斯特利·库珀在1836年切除了几只小动物的甲状腺,尽管它们的情况比它们稍年长的同类要好一些,但他注意到它们显得“蠢笨和萎靡不振”。

甲状腺激素对身体健康至关重要。那么,甲状腺严重“失灵”有哪些症状呢?

**头发:**甲状腺功能减退症会导致头发干燥、变脆、无光泽,头发变得更直、更细、更稀疏,甚至可能提前出现白发。

**皮肤:**甲状腺功能减退症对皮肤的影响很大。最初,皮肤变得粗糙、干燥、蜡黄或苍白,也可能会很痒,可能发展

成痤疮、红斑、疖子、皮疹,甚至出现湿疹或银屑病。由于结缔组织中液体积聚,皮肤会出现水肿和肿胀,尤其是在面部、手臂和大腿前部,这种情况被称为黏液水肿,是新陈代谢减慢的结果。随着甲状腺功能减退症的发展,整个面部都会变得粗糙,甚至出现五官肿胀或增厚。

**体重:**甲状腺功能减退症导致身体不能有效地代谢食物,摄入的热量就会变成脂肪储存在体内。这种体重增加是隐性的,无论是节食还是运动,都不能有效改善。当体重增长完全是由甲状腺功能问题而不是其他内分泌缺陷引起的时候,脂肪往往会对称地分布在身体各处。

**下肢:**在甲状腺功能减退症的早期,膝关节常会乏力,使人感觉膝部不听使唤,在慢跑或快走的时候,膝盖感觉要垮掉一样。

**心理健康:**由于甲状腺激素水平下降,人会变得非常烦躁和焦虑,甚至对别人充满敌意,与伴侣、朋友和家人的想法相反,而且这是无法控制的。尽管人们极力控制自己的脾气,不让过激行为发生,但过度紧张的神经系统很容易被触发,往往会因为一些看似微不足道的事情大发雷霆。社交孤立也是甲状腺功能减退症的常见症状,患有甲状腺功能减

退症的女性可能感觉到朋友不再喜欢自己,或者觉得朋友对自己很挑剔,甚至想退出人际交往。

**记忆力和认知能力:**维持甲状腺激素的最佳水平是大脑处理信息和正常工作所必需的。女性大脑和男性大脑之间有基本的生理学差异,甲状腺功能不正常时,女性更容易受到认知障碍的困扰。

女性的脑细胞虽然比男性少,但它与大脑的其他部分有更多的联系,这使女性能够同时使用更多大脑区域,从而提升大脑功能。这种对更大网络需求的增加,需要更多能量和更大的供血量。最优的供血量需要甲状腺激素和雌激素参与,所以甲状腺激素水平低会导致大脑功能下降。

这就是为什么甲状腺功能减退症患者会丧失集中精力的能力。这种情况被称为“脑雾”。脑雾会导致记忆丧失和演绎推理能力下降。平时很容易搞清楚的事情,这时候处理起来可能会变得混乱而复杂。

只有明晰甲状腺的功能,这些危险信号才能起到预警作用。读懂甲状腺激素异常的信号,让它保持在良好水平线上,对于维持身体健康和生活质量意义非凡。我们的生活会因此更健康、更愉悦。

## 爱膝护膝,“走”得更远

● 丁思月

人患有膝关节炎的比例约为1/5。

膝关节是人体最坚固、最重要的关节之一,主要有两个功能——屈曲和伸展。它既不能向内和向外运动(内收或外展),也不需要像髋关节和肩关节那样内旋或外旋,而是一个非常固定的关节。但正因它只有两种功能,所以很多运动都会导致膝关节受损。

如果我们自己或者身边人不幸发生了膝关节损伤,这本《膝关节修复全书》将成为我们康复的路线图:了解受伤发生的原因、治疗方法的选择、术后康复的要领、减重和健康饮食对膝关节的重要性,以及如何将再受伤的风险降到最低。

许多人面对膝关节伤痛可能已经不

堪其扰,《膝关节修复全书》更像是一个帮你减压的工具,缓解身体上和心理上的负担。

本书按照大多数患者如何处理伤病的顺序编写。本书第一章《这是怎么发生的》介绍膝关节是什么、如何受伤的、为什么有些人比其他人更容易受伤以及什么可能导致个人特异性损伤。

第二章《膝关节受伤后该怎么办》中将讨论如何应对问题:怎样就医?需要进行哪些检查?这些检查怎样施行?什么情况可以晚点再就诊,什么情况比较紧急?

第三章详细地介绍了25种主要的膝关节损伤。作者不仅探讨病情诊断,还进一步阐述了有关解剖学和生物力学的

相关知识。

“关于手术的一切”囊括四个章节的内容,全面讲述所有与外科手术相关的情况。之后的章节讲述了康复注意事项、治疗过程中的康复锻炼和物理治疗、减重和健康饮食、防止在运动和活动中再受伤的相关知识。

膝关节损伤的恢复不是一件轻而易举的事情,这个过程也并不有趣。手术、康复训练、花费时间、服用药物、疼痛和酸胀等都是膝关节损伤恢复过程的一部分,我们能做的就是坚持。

这本完整、全面的膝伤百科,将会成为我们获得膝关节最佳康复效果的指南,更是全家人都适用的家庭护膝宝典。



《膝关节修复全书》,[加]罗伯特·拉普拉德著,王华健译,科学技术文献出版社 2022年10月出版,定价:60元

我们身边不乏因膝关节烦恼的人:打篮球撕裂前交叉韧带的儿子,没办法爬楼走台阶的爸妈,跳完减肥操膝盖巨痛的姐妹……每年约有250万急诊病例因膝关节损伤而就诊,45岁以上的成年