

# Healthy 新健康

## 我国甲状腺疾病患者或超2亿 专家呼吁“定期查”“用对药”

2020年5月第四周是第十二届“国际甲状腺知识宣传周”，今年的主题为“甲状腺疾病合理用药”。2020年5月31日，由中华医学会内分泌学分会、中国医师协会医学科学普及分会甲状腺科普专委会联合人民日报社健康时报等主办，中国药学会科技开发中心协办的“2020第十二届国际甲状腺知识宣传周启动会”以线上直播的形式举行。

■新快报记者 梁瑜



■廖木兴/图

### 甲状腺障碍患者或超2亿，可危害几乎所有器官组织

中国健康教育中心数据显示，我国甲状腺功能障碍患者或超2亿人。患病率最高的为甲状腺结节，占20.43%。总的来说，甲状腺疾病约占成年人群的40%左右。

甲状腺是人体最大的内分泌腺，甲状腺一旦发生异常，会危害到体内几乎所有器官和组织。中华医学会内分泌学分会前任主任委员滕卫平介绍，本病发病隐匿，病程较长，不少患者甚至可以没有特异症状和体征。典型患者会出现畏寒、乏

力、手足肿胀感、嗜睡、记忆力减退、少汗、关节疼痛、体重增加、便秘、女性月经紊乱，或月经过多、不孕等症状。因其症状迷惑性，许多患者都曾在多科室兜转而耽误了就诊时机。长期未治疗的甲减或甲亢可影响全身多个系统功能。

“甲状腺疾病，女性更易‘中招’！”滕卫平教授指出，甲状腺异常检出率跟年龄呈正相关，年龄越大，异常几率越高，且发病存在性别差异，女性异常检出率是男性

1.8倍。这与女性的自身免疫状态、性激素、甲状腺器官性质、女性健康关注度等因素相关。甲状腺激素将直接影响生殖，女性甲状腺激素异常将有可能导致不孕、流产、胎儿智力发育障碍等问题。

甲状腺功能减退还会带来心理影响，甲减患者更容易出现强迫症状、抑郁、焦虑、人际关系敏感等心理问题。抑郁等负面心理状态可能会降低患者服药依从性，导致甲状腺功能波动。

### 十一类人应积极筛查，患病要科学服药

滕卫平教授建议，十一类人需积极筛查甲功：有自身免疫病者；有恶性贫血者；一级亲属有自身免疫性甲状腺病者；有颈部及甲状腺的放射史包括甲亢的放射性碘治疗及头颈部恶性肿瘤的外放射治疗者；既往有甲状腺手术或功能异常史者；甲状腺检查异常者；患有精神性疾病者；服用胺碘酮、锂制剂、酪氨酸激酶抑制剂等者；高催乳素血症者；有心包积液者；血脂异常者。

“就像现在大家已普遍接受高血压、糖尿病等需要长期服药一样，甲减患者坚持用药对生活也并没有任何的影响。”中国药学会药学服务专业委员会副主任委员李国辉教授指出，对于甲状腺疾病患者来说，药物服用方法、剂量调节及生活方式管理对最终疗效都有重要影响。

除了要“空腹服药”外，用药应遵循“三不要原则”——不要和影响药物吸收的食物同服；不要和其他有相互作用的药物同服；不要擅自中断，坚持规范用药。“甲减患者切不可觉得病情得到控制后自行减药或停药，否则已消失的症状如怕冷、少汗、乏力、嗜睡、精神不振等，可在1-3个月内再次出现。”李国辉教授还提醒，患者在接受药物治疗的同时，也应重视心理健康的管理。

“无论是甲状腺疾病的高危人群，还是已确诊的患者，都建议半年到一年去医院检查甲功。”滕卫平教授提示，根据CSE指南，对于普通成人甲减患者，在TSH、FT4、TT4达标前，每4-6周需检查一次，达标后，6-12个月检查一次。

Tips

#### 甲减患者饮食、运动有讲究

李国辉教授指出，甲减患者应做好生活方式的管理：

一、饮食方面，适量补充碘，每日摄入应在150微克以上；避免食用导致甲状腺肿的食物，如卷心菜、白菜、油菜、木薯、核桃等；每人每天蛋白质摄取应在1g/Kg体重以上；限制脂肪和富含胆固醇饮食；保持摄入新鲜蔬菜以供给维生素；预防贫血。

二、适量运动一定程度减轻甲状腺患者症状，可采用低强度的有氧运动，如快步走、广播体操等。每次25-35分钟，每周3-4次。

### 世界无烟日：《烟草与肺癌》公益视频发布

新快报讯 记者梁瑜报道 5月31日是第33个“世界无烟日”，由健康中国行动控烟行动工作组指导，国家呼吸疾病临床研究中心、中国健康教育中心、中国戒烟联盟、中国医学科学院呼吸病学研究院、中日友好医院等机构在京联合发布了公益视频《烟草与肺癌》，以视觉的方式，呼吁大众远离烟草，守护生命之树，共创健康明天，同时启动了“无烟为明天，99招拒绝二手烟”抖音公益挑战赛。

中国是全球最大的烟草消费国。2018年统计数据显示，我国15岁及以上人群吸烟率26.6%，据此估算现在吸烟者人数高达3.08亿，还有68.1%的不

吸烟者存在二手烟暴露的情况。

国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷院士指出，我国每年约1/4的癌症死亡与吸烟相关。中国临床肿瘤学会副理事长、小细胞肺癌专业委员会主任委员、吉林省肿瘤医院党委书记程颖教授介绍，肺癌与烟草尤其有密切关系，98%小细胞肺癌都与吸烟或二手烟暴露有关。过去三十年，小细胞肺癌的5年生存率还不到2%。但如果戒烟5到9年，罹患小细胞肺癌风险可以降低43%！

国家卫生健康委规划发展与信息化司毛群安司长强调，要进一步加强传

统烟草和电子烟危害宣传，要多用老百姓看得懂、学得会、用得上的形式和内容进行科普。中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院长王辰院士表示，对于每个人来说，自己不吸烟，劝诫身边的人戒烟，都是重要的健康选择。

本次发布会上还启动了“#99招拒绝二手烟——抖音公益挑战赛”。挑战赛于5月31日至6月28日开展，大众可通过搜索话题“#99招拒绝二手烟”，录制展现拒绝对手烟的创意短视频，上传并“@世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心”参与。最终将根据话题相关性及互动排名角逐出30位优胜者。

### 国内有1.3万家医美机构超8万家“黑医美”

新快报讯 记者梁瑜报道 “国内2019年医疗美容市场规模达到1769亿元，具备医疗美容资质的机构约1.3万家；据估算，国内有超过8万家生活美业店铺非法开展医疗美容项目。”《2020年中国医疗美容行业洞察白皮书》(以下简称《白皮书》)日前发布，对我国国内医疗美容行业进行调研，披露的数字让人触目惊心。

#### 超8万家“黑医美”，非法从业者逾10万人

随着市场规模的不断扩大、机构涌现，2018年起行业内大量中小机构面临盈利难等问题，行业乱象突出。

《白皮书》显示，国内有超过8万家生活美业店铺非法开展医疗美容项目。根据中国整形美容协会数据统计，国内非法从业者数量至少在10万人以上。

即便是合法的医疗美容机构，也有经营不规范的。《白皮书》统计，有15%的合法医疗美容机构存在超范围经营的情况，国内合法合规开展医美项目的机构仅占行业12%。

#### 假货、假设备多集中在“黑医美”

市场还存在假货、假设备问题。

《白皮书》披露，医美市场上流通的针剂正品率仅为33.3%，即每3支针剂中就有2支水货、假货等非法针剂。假针剂中，商家多灌注违禁成分、无效成分或无法保证实际成分含量，可能导致消费者注射部位出现畸形、溃烂等后果甚至危及生命危险。而通过走私、个人携带等方式流入市场的水货产品，由于缺乏中文说明及表示，没有通过中国国家药品监督管理局注册，一旦出现问题，消费者维权难度高。

美容设备更是假货横行。由于国外四大设备厂商与其经销商只能售卖合法的医美机构，因此《白皮书》推断，国内非法医美场所90%以上流通医疗美容设备都是假货，只存在不到10%的正品和水货可能通过多手租赁或走私流入市场，而正规医美机构的情况则相反。

#### “黑渠道”诱人上钩拿巨额佣金

《白皮书》数据显示，国内医疗美容行业事故高发于“黑医美”机构，平均每年“黑医美”致残致死人数大约10万人，且多数消费者投诉、报案无门，维权难，严重影响着他们的生活。

一些社交平台、论坛贴吧等，通过“熟人”、个人经历、“打折、有内部资源等”吸引消费者产生消费行为，这些“黑渠道”却收取超过70%的高额佣金。这更促使医美机构通过减少产品量、采用水货、假货、反复使用耗材等方式来压缩成本，引发事故。

《白皮书》就上述问题建议政府、行业协会和机构三方一道努力，通过加大对“黑医美”的惩治程度、建立项目指导价格范围、鼓励公立医院开放医师资源、完善专科医师资质培训、建立透明可溯源的查询平台等，来共同构建健康的行业环境。