

夜间灯光可能对“甲状腺”动手了

开着灯睡觉,窗帘不够遮光,小区照明太亮……这些不起眼的生活细节,或许正在伤害你的“甲状腺”。近期,《癌症》杂志刊登一项涉及46万人的研究发现,夜间光线太强,或将增加甲状腺癌罹患风险,尤其是女性。本期,我们请专家为您解读夜间灯光给健康带来的影响,教你避开强光伤害,科学护好甲状腺。

夜间光或使甲状腺癌风险增55%

这项研究由美国国家癌症研究所主持,共选取464371名美国国家卫生研究院-美国退休人员饮食和健康研究协会的参与者,并对他们进行了平均12.8年的随访。研究人员利用卫星数据来估计夜间光照程度,然后将其与居民地址相关联,而甲状腺癌病例则通过州癌症登记处进行跟踪。

根据夜间光照的强度,研究人员将参与者分为五分位(统计学中分位数的一种),以光照亮度最弱组为参照组。

结果显示,夜间接触光源与甲状腺癌风险之间存在正相关关系,相比夜间接触光源最少的20%人群,那些在夜间接触光源最多的20%人群,患甲状腺癌的风险增加了55%。这种关联在女性中更明显。

这是一项观察性研究,因而并不能证明因果关系。研究者表示,夜间灯光的暴露破坏了人体的生物钟(即昼夜节律),而昼夜节律紊乱对癌症形成发挥着重要作用。此前有观点认为,甲状腺功能可通过昼夜节律进行调节。

这项研究提示我们,与地球上所有生命一样,人体的生物钟也需要“黑暗”作为明暗循环的一部分,这样才能有效地调节睡眠、免疫反应等一系列生理功能,我们要尊重人体的昼夜节律,同时尽可能降低夜间光源的过度暴露。

保护甲状腺,我们能做什么

虽然以上研究提示,夜间接触较高水平的光源与甲状腺癌的风险有关联,但仍需要进一步的研究,来确认这种联系及潜在的生物学机制。

但目前,甲状腺癌已明确的发病因素有两个:电离辐射、家族遗传因素。环境、社会心理因素均可能对甲状腺癌的发生产生影响。吸烟饮酒、环境污染加重、工作压力大、生活不规律、肥胖、缺乏运动、饮食不健康等,均可能是甲状腺癌发病率升高的原因。

除了尽可能降低夜间强光暴露外,保护甲状腺你还可以从以下细节入手:

1.时常对镜自查

每隔3-12个月对镜自查,有助于早发现甲状腺异常。具体做法是对着镜子,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(位于“喉结”下方2~3厘米);

三摸甲状腺是否有软的小鼓包、小肿块,或硬的小结节。

2.避免过度劳累

抑郁焦虑等负面情绪、过度劳累、精神压力大,不会直接影响甲状腺,但可通过扰乱神经、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。

生活中,建议注意劳逸结合,保证充足睡眠,学会调适心情。

3.定期检查甲功

不少甲状腺疾病症状无特异性,患者可能需要辗转多个科室才能确诊,因此定期检查尤为重要。

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。

4.避开化学污染

尽量避开重金属、电离辐射、农药等环境“毒素”;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。

尽量让你的夜晚暗下来

在现代社会,避开夜间光源并非一件容易的事。但我们每个人都能从细节入手,做出一点改变:

- 1.让卧室尽量暗一点。移走卧室中不必要的光源,如数字闹钟;使用遮光窗帘来阻挡光线;在睡觉时佩戴眼罩。
- 2.用白炽灯代替LED灯,尤其是在厨房、浴室和卧室。这是因为白炽灯抑制褪黑激素的效率较低。将LED灯放在走廊、壁橱等位置,尽量减少与它们的接触。
- 3.睡前90分钟尽量关闭电子设备。如果指示灯没法关闭,想办法遮住。
- 4.每天早上拉开窗帘,感知自然光。

看世界

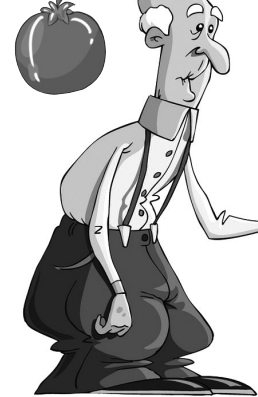


日本出现“草莓麻婆豆腐”

近日,日本千叶县一家酒店举办“草莓节”,活动将持续至5月5日。酒店方面推出了6间草莓风客房,屋子里点缀了粉嫩的草莓元素。除了无限供应新鲜草莓,酒店方面还配合草莓主题推出了多道新菜。其中,“四川风味草莓麻婆豆腐”着实把中国网友看呆了。据酒店方面介绍,这道菜虽然加了草莓,但是总体并不甜,而是无愧于名字中“四川风味”的辣,甚至辣到一边吃一边流汗。此外,酒店方面还做了草莓咖喱、草莓天妇罗等一系列草莓料理。

中新

健康贴士



别让骨质疏松偷走幸福生活

临床表现

- 腰背部疼痛及季肋部
- 身体变矮
- 驼背
- 骨折(腰椎、桡骨、髌部)
- 牙齿松动(牙体松脆易折)
- 进行性肌力减弱。

起因

- 老龄(女性65岁以上和男性70岁以上)
- 绝经后女性
- 母系家族史
- 低体重
- 体力活动缺乏
- 饮食中钙和/或维生素D缺乏(光照少或摄入少)
- 吸烟
- 过度饮酒、咖啡及碳酸饮料等
- 有影响骨代谢的疾病和应用影响骨代谢药物等

保健

- 防摔倒:室内地板不宜太光滑,晚上房间、厕所内应有灯光,以防摔倒发生。
- 适当户外活动,每天2小时行走为宜。
- 每年1-2次骨密度检查,了解骨量变化。
- 每年至少3个月以上服用钙剂、骨化三醇及阿仑磷酸钠治疗,定期门诊随访。

骨质疏松症是骨科的常见疾病,其特点是发病率高、危害大,严重影响中老年人的生活质量。据海口市人民医院微信公众号

常见骨折部位

- 髌部骨折(股骨颈骨折)
- 椎体骨折(脊柱压缩骨折)
- 腕部骨折(桡骨下端骨折)

骨密度检查

40岁以后,随着年龄的增加,胶原蛋白丢失,钙也无处栖身,致使脆性增加,未定型和强度下降。所以片面地强调补钙,实际是不可能有效果的。

因此,骨质疏松症预防重于治疗,建议50岁以上每年行双能X线骨密度测定检查,了解骨量变化及骨质量情况,以利于更好地进行防治。

三级预防

一级预防:无病防病。预防骨质疏松应从儿童开始。其基本方案是:胶原蛋白+钙+维生素D。

二级预防:早发现、早诊断、早治疗。如果已诊断有骨质疏松,除了补充钙剂和维生素D,需要在医生指导下进行药物与非药物相结合的综合治疗。此外,还有物理治疗如光疗、磁疗、蜡疗等。

三级预防:重在防骨折。为减少骨质疏松所引起骨折的致残率和死亡率。改善骨质疏松患者的生活质量,对于老年人防止摔跤是最重要的措施,包括适量运动改善肌力,提高动作协调和平衡能力,改善视力和营造良好的居住和照明环境。使用地毯要特别小心,高龄老人外出要有人照顾,同时在医生指导下采取以上的预防和治疗措施。



《福布斯》公布全球亿万富豪榜 金·卡戴珊在列

当地时间4月6日,《福布斯》正式公布第35期全球亿万富豪榜,其中首次将40岁的金·卡戴珊列入名单。《福布斯》在一篇关于卡戴珊的特别文章中报道,她的财富已从10月份的7.8亿美元飙升至逾10亿美元,并列了她的商业品牌KKW Beauty和Skims,就是这两个品牌将她推上了亿万富翁的门槛。今年2月,她申请与丈夫坎耶·韦斯特离婚。韦斯特的身家有66亿美元。

亚马逊集团创始人贝佐斯连续第4年登上榜首,排名第2位的是特斯拉CEO埃隆·马斯克。此外,美国总统特朗普在富豪榜上的排名下滑近300名,降至第1299名。宗和