

一孕“傻”三年？罪魁祸首是它

一些准妈妈会出现睡也睡不醒、总觉得特别累的情况，另外明明穿得挺多还是感觉冷，而且记性越来越差，常常听人说“一孕傻三年”，难道真是这样吗？

其实不少出现类似情况的准妈妈是得了甲状腺功能减退症，也就是甲减。这是由多种病因引起的甲状腺激素合成及分泌减少或组织利用不足，继而发生全身代谢减低的疾病。那么，孕期得了甲状腺功能减退症怎么办？本身有甲状腺功能减退能不能怀孕呢？生了娃还用继续吃药吗？就让药师告诉大家，那让你“一孕傻三年”的“甲减”是咋回事吧！

本版图片来自网络



寿司妈妈自从怀孕以来一直吃得好睡得香，可是最近却发现每天睡也睡不醒，总觉得特别累。明明穿得挺多了还是感觉冷。最让她苦恼的是，最近记性越来越差，给生活带来了许多小麻烦。总听别人说“一孕傻三年”，寿司妈妈不禁担心，难道自己也开始“傻”了吗？

细心的寿司妈妈去医院做了个检查，结果显示她并不是“傻了”，而是得了甲状腺功能减退症，也就是甲减。这是由多种病因引起的甲状腺激素合成及分泌减少或组织利用不足，继而发生全身代谢减低的疾病。那么，孕期得了甲状腺功能减退症怎么办？本身有甲状腺功能减退能不能怀孕呢？生了娃还用继续吃药吗？我们和寿司妈妈一样急于了解“甲减”。

出现这些症状 留神妊娠期甲减

我国妊娠期甲减的患病率约为1.0%。国内外的研究表明：妊娠甲减发生流产的风险增加60%，发生妊娠高血压风险增加22%，且未经治疗的临床甲减孕妇的胎儿出现循环系统畸形和低体重的概率增加。

正常情况下，由于妊娠早期母体的血清人绒毛膜促性腺激素（HCG）水平升高，甲状腺激素的分泌增加，促甲状腺激素（TSH）的释放减少。因此，妊娠期测定的TSH值要比非妊娠期的数值更低，这时候就需要用针对孕妈妈们特异性的检验值范围去尽早发现其是否存在甲减的现象了。

妊娠期甲减除了会出现和寿司妈妈类似的疲劳、怕冷等症状之外，还包括皮肤干燥、面部浮肿、便秘及脱发等新陈代谢变慢的表现。

孕期甲减 记得这样服药

胎儿的智力发育需要甲状腺激素，在妊娠早期胎儿自身没有完善的甲状腺系统时，所有的甲状腺激素都来源于母亲。如果母亲甲减，胎儿的智力发育会受到影响。

如果是怀孕了才得了甲减，首先需要医生根据促甲状腺激素（TSH）、游离甲状腺素（FT4）值及TPOAb（甲状腺过氧化物酶抗体）阴性阳性情况综合诊断，到底是妊娠期临床甲减还是妊娠期亚临床甲减。

诊断为临床甲减的孕妈妈们要尽快开始服用左甲状腺素钠治疗：在医生确诊药师指导下，左甲状腺素钠起始服用剂量50-100ug每天。

●建议孕1-12周将TSH值控制在0.1-2.5 mIU/L；

●孕13-27周将TSH值控制在0.2-3.0 mIU/L；

●孕28-40周将TSH值控制在0.3-3.0 mIU/L，或者综合控制在2.5 mIU/L以下。

诊断为亚临床甲减且TPOAb（甲状腺过氧化物酶抗体）阳性的孕妈妈也要尽快开始服用左甲状腺素钠治疗。在医生确诊药师指导下，左甲状腺素钠起始服用剂量25-50ug每天，TSH控制目标与甲减相同。

左甲状腺素钠是妊娠甲减首

选用药，服用此药需要注意以下几点：

①铁剂（如琥珀酸亚铁）、钙剂（如碳酸钙）及铝剂（如铝碳酸镁）等会影响左甲状腺素钠的吸收，需要间隔两个小时以上时间服用；

②含大豆的食物会降低左甲状腺素钠的吸收，因此避免在早餐食用豆制品。

怀孕初期 最好检查甲状腺功能

药师推荐孕妈妈们在怀孕初期进行一次甲状腺功能检查，如确定得了临床甲减，需要在孕1-20周每4周检查一次，孕26-32周至少检查一次。但不要自行过度摄入含碘的营养品等，因为碘的过度摄入会增加新生儿发生甲减的风险。

孕前就是甲减能不能怀孕？临床甲减的备孕妈妈们需要将促甲状腺激素（TSH）控制在0.1-2.5 mIU/L之间后怀孕，且在怀孕后需要加大左甲状腺素钠的总用量20%-30%，大约是将一周增加了2日的服药量再分配到每天，并在医生确诊药师指导下进行用药调整。调整期间建议每4周测定一次促甲状腺激素（TSH）、游离甲状腺素（FT4）值。

生了娃还用继续吃药吗？孕妈妈们产后服用左甲状腺素钠可以继续母乳喂养，临床甲减的孕妈妈们在产后需将左甲状腺素钠服用剂量降低至孕前水平，并在产后6周复查甲状腺功能，考虑用药方案调整。

来源：北京青年报

老花眼突然“减轻” 未必是好事

老花眼症状突然“减轻”，很有可能是老年性白内障早期症状。老年性白内障主要有皮质性和核性两大类，皮质性白内障较多见，按其发展过程分为4期，即初发期、膨胀期、成熟期和过熟期。

老年性白内障初发期的晶状体浑浊发展较慢，可达数月甚至数年，有的可长期停留在此阶段而不发展。如果继续发展，进入膨胀期，这个阶段的晶状体因内部纤维的充分肿胀，厚度增加，中央部分变凸，眼睛屈光力增加，造成暂时性近视。如果本身有老花的中老年人，老花度数就会被近视度数抵消或者部分抵消，老人自我感觉看近物比过去清晰，可以改用度数低的老花镜，甚至不必戴眼镜也能够看清近物。

所以，一旦你的老花眼突然变“好”了，首先要排除白内障是否加重了，并且在专科医生的检查下，观察有无继发青光眼等情况。

以往患上白内障一定要等成熟后再手术，现在不建议拖延过久，增厚的晶状体可能导致继发性青光眼及其他眼疾，产生不可逆的视力损害，甚至失明。所以一旦确诊，最好及时、适当地接受手术。

另外，老花眼症状“减轻”了，还应该去医院检查是否患有糖尿病。

来源：生活晚报