

夜间灯光可能导致甲状腺癌



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。下面专家解读夜间灯光给健康带来的影响,教你躲开强光伤害,科学护好甲状腺:

灯光更影响女性

根据夜间光照的强度,美国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,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。

尽量让卧室暗下来

从环境科学角度看,灯光会影响人的神经系统,让原本只在白天兴奋的交感神经,到夜晚仍然持续兴奋,使得人们心烦意乱,难以入睡。在白天,明亮的光线会向身体发出信号,使褪黑激素分泌减少。不过,如果晚上长时间暴露在人造光下,身体分泌的褪黑激素就会减少。褪黑激素是一种由松果体(位于大脑中部)产生的激素,具有参与调节人体昼夜节律和睡眠的生理作用。

事实上,不只是室外光照对健康会产生影响,室内光污染同样有损健康。室内常见的光污染源主要有三个方面:明亮的材料、不合理的室内灯光设计以及户外照明对室内产生的干扰光。长期处于这种环境下容易导致视疲劳,还会扰乱正常的生理节律,诱发神经衰弱和失眠。

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;使用遮光窗帘来遮挡

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,因此将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,就想办法遮住。

4. 每天早上拉开窗帘,感知自然光

优化昼夜节律很重要的一方面,要在夜间避免光源,但另一方面也很重要:每天早上的第一件事就是至少接受10分钟—15分钟的光照。让身体感知差异,优化褪黑激素的生成。

保护甲状腺可以这样做

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,但是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,甲状腺癌已经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,保护甲状腺还可以从以下细节入手:

1 时常对镜自查

每隔3个月—12个月对镜自查,有助及早发现甲状腺异常。具

2 避免过度劳累

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没有特异性,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,警惕含雌激素类的化妆品、保健品;积极锻炼身体,提高机体免疫力。

灯光照明为我们带来方便的同时,也在无形中影响着健康。愿每个人都能主动调整生活方式,这样对甲状腺和生物节律来说,都不是坏事。

据《生命时报》

甲状腺炎患者的饮食

甲状腺炎是一种“顽固”的疾病,除了接受治疗之外,想要更快更好的治疗甲状腺炎,除了用药,在生活中也要注意饮食调整,更有利于甲状腺炎患者康复:

* 少食多餐

不要一次性进食过多的食物,可以分多次进食。而患者每天进食多少,要根据治疗需要跟患者的食量而定,需要根据治疗的情况还有患者的病情,不断地调整热量以及其它营养素的供给量。

* 适当增加蛋白质

可以适当增加蛋白质摄取,但不要多动物蛋白,会刺激甲状腺炎病情。在病情发展阶段,适当的限制高纤维食物的摄取,以免增加腹泻的次数。此外,应减少刺激性较重的食物或调料,例如葱、蒜、姜、花椒、咖啡等。

在病情发展阶段,有甲亢症状出现时,甲状腺炎患者要限制碘的摄取,少食用含碘量较高的食物。像海带、海鱼、海蜇皮等海产品都要少吃,病情控制不当不能食用。等到病情减轻后,处于减缓期,出现甲减症状时,则可以进行适当的补碘。当然什么时候不吃,什么时候吃,都需要在了解自己病情的前提下,在医生的建议指导下选择是最好的。

* 饮用足够的水

每天饮用白开水的量应该在2500ml左右。最好不喝咖啡、浓茶等兴奋性饮料。

* 营养成分合理搭配

多选择富含维生素B1、维生素B2及维生素C的食物。适当的使用肝类、动物内脏、新鲜绿叶蔬菜。增加矿物质供给,特别是钾、钙及磷等。必要时,可以补充维生素类制剂。

贾康

