

追剧、刷手机……很多人晚上玩着玩着就到了半夜。你可能知道，熬夜会扰乱生物钟，使肝脏的自我修复和排毒功能受阻，导致毒素积累，损伤肝细胞。但你可能并不了解，熬夜的危害远不止损伤肝脏，更会消耗甲状腺“寿命”！

每一次熬夜 都在消耗它的“寿命”！

熬夜消耗甲状腺“寿命”？

熬夜晚睡时，甲状腺在经历什么？专家表示，人体几乎所有器官和细胞都与大脑中枢生物钟相连，在光照调节下按照一定节律运转。

甲状腺激素及调节激素——促甲状腺激素的水平存在昼夜节律性波动的特点，一般在凌晨2-4时达到最高峰，随后逐渐下降，直到白天达到较低水平。

保持良好的睡眠质量，甲状腺激素就会保持在正常水平。经常熬夜或睡眠不足，生物钟就会被打乱，导致甲状腺激素的分泌和代谢失去平衡，甚至影响细胞增殖，促进DNA损伤，从而引起甲状腺功能紊乱和结节形成。

熬夜对甲状腺的危害，主要表现在：
引起甲亢或甲减

熬夜会打乱人体的生物钟，导致内分泌系统紊乱。甲状腺作为内分泌器官之一，其激素的分泌也会受到影响。长期熬夜可能会使甲状腺激素分泌过多或过少，从而引发甲状腺功能亢进或减退。

导致甲状腺炎

睡眠是身体恢复和修复的关键，相反，熬夜会使身体的免疫力下降。而免疫力低下又会增加甲状腺疾病的发病风险，因为免疫系统的异常可能会攻击甲状腺，导致甲状腺炎等疾病。

影响内分泌平衡

熬夜往往伴随着工作压力、生活压力等，这些心理压力会进一步影响内分泌系统的平衡。长期处于高压状态下，甲状腺更容易出现问题。

甲状腺健康影响全身多个系统

甲状腺位于颈部，它分泌的甲状腺

激素对身体的新陈代谢、生长发育、神经系统等都起着至关重要的作用。

正常的甲状腺功能可以维持身体的各项生理活动处于平衡状态，一旦甲状腺出现问题，就会引发一系列的健康问题：

影响身体代谢

甲状腺功能异常时，对糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢、维生素代谢、水盐代谢都有重大影响，表现为甲亢如怕热、消瘦且食欲亢进，或甲减表现为怕冷、食欲减退等；

影响生长发育

儿童时期缺乏甲状腺激素，很可能造成发育迟缓、智力下降，导致呆小症；

影响心血管系统

患者可能出现心动过速、心律失常，严重时甚至会心力衰竭等；

影响消化系统

便秘或腹泻、肝功能紊乱等；

影响神经系统

精神亢奋、喋喋不休，或精神抑郁、郁郁寡欢等。

留意甲状腺的“求救信号”

颈部肿块

专家表示，如果在颈部摸到肿块，可能是甲状腺结节。甲状腺结节有良性和恶性之分，虽然大多数结节是良性，但也

不能掉以轻心。如果结节较大或生长迅速，应及时就医进行检查。

声音嘶哑

甲状腺疾病可能会压迫喉返神经，导致声音嘶哑。如果声音嘶哑持续时间较长，且没有其他明显的原因，应考虑甲状腺问题。

吞咽困难

当甲状腺肿大或有结节时，可能会压迫食管，导致吞咽困难。这种情况需要及时就医，做进一步检查和诊断。

体重变化

甲状腺激素对新陈代谢有重要影响。如果甲状腺功能亢进，身体的新陈代谢会加快，导致体重下降；如果甲状腺功能减退，新陈代谢会减慢，体重则会增加。如果体重在短时间内出现明显变化，应考虑甲状腺问题。

情绪变化

甲状腺功能异常也会影响人的情绪。甲亢患者可能会出现焦虑、烦躁、易怒等情绪；甲减患者则可能会出现抑郁、淡漠、记忆力减退等症状。如果情绪出现明显变化，且排除了其他心理因素的影响，应考虑甲状腺问题。

保护甲状腺，做好这4点

保证睡眠

医生建议，保证每天至少7个小时的睡眠时间，作息规律。手机等电子屏发出的蓝光会影响人体分泌褪黑素，在睡觉前应至少半小时停止使用手机。

卧室使用一些柔和、温暖的灯光。用窗帘或眼罩遮挡外界的光线，让自己

处于黑暗和安静的睡眠环境。

科学补碘

饮食要均衡，多吃新鲜的蔬菜水果、全谷类食物等，减少加工食品和高热量、高脂肪食物的摄入。同时，要注意控制碘的摄入量，避免过多或过少。

医生表示，碘摄入量过高会引起甲亢，碘摄入不足会造成甲减。根据我国目前的人群碘营养状态，绝大多数人均应使用加碘盐。

海带、紫菜、海鱼等海产品含有较高的碘，适合碘缺乏者食用；蔬菜和水果含有较低的碘，适合碘过剩者食用。当然，最主要的补碘方法还是食盐加碘。

减轻压力

医生介绍，如果压力过大或者持续时间过长，会导致皮质醇慢性持续性升高，对甲状腺功能产生不利影响，诱发甲状腺疾病。

建议通过听轻松的音乐、看有趣的书籍和朋友聊聊天等放松自己，也可以通过适当运动改善情绪。

定期体检

定期进行甲状腺功能检查和颈部超声检查，尤其是有家族病史、长期熬夜、压力大等高危人群。早期发现甲状腺问题，及时进行治疗，可以避免病情加重。

(来源：新华社)

