

## TSH升高别慌 市三三一医院医生教你解读甲状腺功能检测指标

检测项目	结果	提示	参考范围	单位
1 *TSH促甲状腺激素	6.39	↑	0.27~4.20	uIU/mL
2 *FT3游离三碘甲状腺原氨酸	3.47		3.10~6.80	pmol/L
3 *FT4游离甲状腺素	12.80		12.00~22.00	pmol/L

检测结果表。通讯员供图

进行甲状腺功能检测后,你是否对检验结果中的各项指标感到困惑?比如,当看到报告上显示“促甲状腺激素(TSH)↑,游离三碘甲状腺原氨酸(FT3)↓,游离甲状腺素(FT4)↓”等其他指标正常时,你是否会疑惑这到底意味着什么?今天,就让我们跟着株洲市三三一医院代谢内分泌科专家,用通俗易懂的语言,为大家解读这个常见的疑问。

### TSH是什么?为何单独升高?

TSH即“促甲状腺激素”,由大脑的垂体分泌,它就像一个“指挥官”,负责指挥甲状腺分泌甲状腺激素。正常情况下,甲状腺激素、TSH以及甲状腺之间维持着动态平衡:当甲状腺激素不足时,TSH会升高,从而刺激甲状腺加紧工作,以增加甲状腺激素的分泌;而当甲状腺激素过多

时,TSH则会降低,减少对甲状腺的刺激。

当TSH升高,但FT3、FT4正常时,这种情况被称为“亚临床甲状腺功能减退”。这意味着甲状腺功能已经出现了轻微受损,不过还尚未发展到典型甲减阶段。在体检中,这种情况较为常见,尤其是在中青年女性群体中。

### 造成TSH升高的原因有哪些?

1. 早期自身免疫性甲状腺炎:例如桥本甲状腺炎,人体的免疫系统会错误地攻击甲状腺,使得甲状腺功能逐渐衰退。在这个阶段,可能仅表现为TSH升高,同时抗甲状腺抗体(如TPOAb)呈阳性。

2. 药物或治疗影响:长期服用含碘药物、胺碘酮,或者接受放射性碘治疗后,甲状腺功能可能会受到暂时抑制。

3. 碘摄入异常:长期缺碘或过量补

碘(如大量食用海带、紫菜等富含碘的食物),都有可能干扰甲状腺激素的合成。

4. 其他因素:像垂体病变(较为罕见)、妊娠期激素变化、长期处于慢性压力或疲劳状态等,也可能导致TSH升高。

### 发现TSH升高后,该怎么办?

1. 复查甲状腺功能:TSH很容易受到一些短期因素的影响,如熬夜、压力、饮食、情绪、运动等。因此,建议在1至3个月后进行复查,以确认结果的准确性。

2. 检查抗体:例如抗甲状腺过氧化物酶抗体(TPOAb),如果检测结果为阳性,则提示可能患有自身免疫性甲状腺炎。

3. 超声检查:通过超声检查,可以观察甲状腺的结构是否存在异常。

4. 需要注意的是,如果复查后,上述检查结果出现阳性,请及时前往医院代谢内分泌科就诊。

### 常见误区

误区1:参考区间就是疾病的分水岭。真相:参考区间指在健康人群中,95%的健康个体某一检测指标测量值所在的分布区间,受人种、地域、遗传、环境、饮食、年龄及性别等多种因素的影响。对轻

微超出参考区间的异常值,需要专科医师结合临床进行综合分析。

误区2:TSH升高就是甲减,必须吃药。真相:亚临床甲减是否需要治疗需综合TSH水平、症状及风险因素判断,部分患者仅需观察。

误区3:多吃海带能“补甲状腺”。真相:甲状腺可能动态变化,尤其是抗体阳性者,建议长期随访,定期复查。

误区4:TSH正常后就无需复查。真相:甲状腺功能可能动态变化,尤其是抗体阳性者,建议长期随访,定期复查。

市三三一医院代谢内分泌科专家温馨提醒:育龄女性、有甲状腺疾病家族史者属于高危人群,建议每年进行甲状腺功能筛查。保持健康的生活方式,如均衡饮食、适度运动、充足睡眠等,是保护甲状腺的“天然良药”。TSH升高并不一定意味着患有疾病,但它是身体发出的“预警信号”。当发现异常后,应及时就医,明确病因,避免自行用药或过度焦虑。通过科学管理和规律生活,大多数人的甲状腺功能都能保持稳定。

(唐艳)

## 考前心理调适锦囊 市三医院心理医生教你拆解焦虑 从容应考

一年一度的中考即将到来,这场考试不仅是对学生知识储备的检验,更是一场心理素质的激烈较量。株洲市三医院临床心理科医生介绍,据不完全统计,约25%的学生在考试期间会经历不同程度的焦虑情绪。过度焦虑不仅会降低学习效率,还会对身心健康造成不良影响。

### 认识“考试焦虑”

市三医院临床心理科医生表示,从生理机制来看,考试焦虑本质是应激激素皮质醇激增引发的生理——心理连锁反应。适度焦虑能提升专注力,但当皮质醇浓度超过20μg/dL时,会导致前额叶供血下降18%,引发“记忆阻断”现象。

### 临床数据

临床数据显示,持续焦虑超过2周的考生,模拟考试成绩波动可达±35分。焦虑是对尚未发生的事情产生过度担心和紧张的表现,严重时伴随强烈的身体反应。实际上,适度焦虑具有积极意义,它能提高大脑反应速度和警觉性,增强学习动力与行事效率。

### “考试焦虑”的具体表现

1. 情绪症状:学生可能会出现明显的不安、紧张和焦虑,情绪波动剧烈,容易陷入沮丧或恐慌的状态。

2. 生理症状:身体会出现一系列反应,如心跳加快、胸闷、出汗、手脚冰冷或颤抖,还可能伴随头痛、胃痛、消化不良以及失眠等问题。

3. 认知障碍:考前焦虑导致注意力难以集中,大脑容易出现“空白”状态,记忆力和理解能力下降,直接影响学习效率。部分学生则会陷入过度学习的误区,因疲劳累积反而降低学习效率。

4. 行为变化:过度焦虑的学生可能会产生逃避学习的心理,对考试充满畏惧。部分学生则会陷入过度学习的误区,因疲劳累积反而降低学习效率。

### “考试焦虑”的来源

除个体本身存在焦虑倾向外,“考试焦虑”的出现多源于

于不恰当的认知模式,常见类型如下:

1. 灾难化:例如,“考不上好学校,就找不到好工作,没有好工作就没有好未来”等。

2. 绝对化:比如,“这么简单,复习过这么多次,我一定不会错”“我一直是班级前五,这次考试也绝对要考前五”。

3. 以偏概全:像“考试成绩差,我的人生就全失败了”“小考都考不好,大考肯定更差”。

4. 读心术:例如,“我考这么差,肯定有人看不起我,觉得我不争气”。

5. 非黑即白:如“我一定能考好”或“我一定考不好”。

### 应对“考试焦虑”的方法

1. 正确认识“考试焦虑”:要明白“考试焦虑”是非常普遍的现象,适当的焦虑能激发学习动力,而过度焦虑也有相应的应对策略。

2. 勇于挑战错误认知:当出现不恰当认知时,及时反问自己:“真的会这样吗?一次考试失败真的会毁掉人生吗?一直名列前茅就必须永远保持吗?”通过这种方式打破负面思维循环。

3. 适当宣泄负面情绪:不愉快的情绪客观存在,需要找到合适的宣泄途径。在确保自身安全且不打扰他人的前提下,可以捏空矿泉水瓶、将烦恼写在纸上撕碎。也可以寻求专业心理医生的帮助,学习冥想、深呼吸、肌肉放松等缓解情绪的技巧。

4. 积极培养兴趣爱好:当焦虑情绪来袭时,不妨通过兴趣爱好转移注意力,如运动、聊天、绘画、手工、唱歌等。但需注意,尽量避免选择电子产品,以免陷入沉迷。

5. 合理安排学习计划:如果焦虑情绪反复出现,不妨重新审视自己的学习期望和目标,适当调整学习计划,避免长期处于“高压学习”状态。

(冷伟英)

## 多学科协作+微创攻坚

### 市人民医院成功救治复杂危重症患者

近日,株洲市人民医院上演了一场惊心动魄的生命救援战。普外科团队联合多学科,仅用70分钟完成腹腔镜下胆囊切除、胆总管切开取石、胆道镜取石、T管引流及胰胆引流术,成功救治一名合并多种高危疾病的患者,标志着该院运用微创技术提升急危重症综合救治能力迈入株洲市先进行列。

### 多系统并发症叠加,患者命悬一线

4月30日,易先生因剧烈腹痛在家附近的医院就医,被确诊为“胆总管结石合并胆化脓性胆管炎、胆源性胰腺炎”,住进重症监护室。然而,真正的危机远不止于此——患者同时患有升主动脉瘤、腹主动脉下段及右髂总动脉夹层、肠系膜上动脉附壁血栓,血管系统处于随时可能“引爆”的状态。此外,高血压病2级(极高危组)和急性肾功能不全等情况,让这位老人的麻醉与手术耐受风险急剧增加。传统开腹手术不仅创伤大、耗时长,极易诱发夹层破裂、血栓脱落、肾功能衰竭等致命并发症。

面对如此复杂的病情,易先生当时就医的医院建议保守治疗,但患者家属不愿放弃,经多方打听后,向市人民医院普外科求助。

### 70分钟微创攻坚,精准避开“雷区”

普外科主任、副主任医师贺贤良得知患者情况,迅速组建团队进行会诊。同时,迅速启动肝胆外科、血管外科、麻醉科、重症医学科、心血管内科、肾内科、影像科等多学科联合诊疗(MDT)机制,围绕手术可行性、风险控制等问题展开深入研讨,经精准评估后决定用腹腔镜微创联合手术方案,化解胆道梗阻与胰腺炎核心矛盾,同时为血管病变治疗争取窗口期。

术中,手术团队凭借精湛技术保持低气腹压,通过精细操作避开血管高危区域,避免了气腹压力对主动脉及肠系膜血管的牵拉刺激。与此同时,麻醉团队采用目标导向液体管理精准血压调控,并提前制定应急预案,全方位确保患者生命体征平稳,最大限度降低血管并发症的风险。

在多学科协作模式下,手术团队通过腹腔镜、胆道镜联合新技术,仅耗时70分钟便完成胆囊切除、胆总管切开取石、T管引流及胰胆引流术。

### 术后快速康复,第二天转入普通病房

得益于腹腔镜手术创伤小、出血少、恢复快的特点,易先生术后次日即恢复肛门排气,可下床活动,肾功能指标稳步改善,未出现血管相关并发症。术后第二天,易先生转入普通病房,进入后续康复阶段。

据了解,同时合并主动脉瘤、动脉夹层及胆道疾病的患者接受急诊手术的病例,在国内外文献中报道极少。此次成功救治,不仅展现了市人民医院普外科在肝胆微创领域的深厚造诣,更凸显了多学科协作在复杂危重症救治中的关键作用。



手术中。通讯员供图

## 理财·周刊

责任编辑:郭家杰

## 中国银行荣获《亚洲私人银行家》四项重磅大奖



近日,《亚洲私人银行家》(Asian Private Banker)中国财富奖评选结果揭晓,中国银行连续七年蝉联最佳私人银行——国有银行组大奖,同时一

斩获财富传承与规划、企业客户服务、慈善事业等领域重磅奖项,成为获奖最多的国有银行。

《亚洲私人银行家》是全球首家私人银行领域专业性杂志,在亚洲财富管理行业具有较强影响力,其年度奖项备受国际同业认可。2007年,中国银行成为首家开办

私人银行服务的中资商业银行,近20年来始终坚持以客户为中心,以“财富价值管理”为核心理念,构建起覆盖“个人、家庭、企业、社会”四维需求的全方位服务体系。截至2024年末,全球服务客户突破19.89万人,管理金融资产规模达3.14万亿元,在内地设立私人银行中心超200家,并在香港、澳

门、新加坡和伦敦四地设有经营中心和服务中心。

中国银行将继续践行国有大行担当,持续发挥全球化、综合化优势,积极创新私人银行产品和服务,为推动经济社会高质量发展贡献更大力量。

(谭焱)



株洲市银行业协会  
株洲日报 主办

本周刊由

协办单位:  
中国银行 浦发银行  
湖南银行 交通银行  
工商银行

## 工商银行株洲湘天桥支行上门服务温暖村民

5月15日,工商银行株洲湘天桥支行组织工作人员前往株洲清水塘街道最偏远的九塘村,为10余户行动不便的老年客户提供上门换发社保卡服务,用实际行动践行金融为民的初心。

九塘村是清水塘社区内较为偏远的地带,没有公交车直达,交通不便,部分村民因年纪较大,行动不便难以自行前往银行办理业务。第三代社保卡已陆续到期,工行湘天桥支行在了解到这一情况后,对接好村委会工作人员,迅速行动,精心组织了一支由业务骨干组成的服务团队,携带便携式

设备和相关资料,驱车前往九塘村,为老年客户们提供上门服务。

到达九塘村后,工作人员顾不上休息,立即投入到工作中,他们逐一前往行动不便的村民家中,耐心细致地为村民办理社保卡换发手续。在办理过程中,工作人员详细询问村民的身体状况和生活情况,耐心解答他们关于社保卡使用和金融政策的疑问,确保每一位村民都能清楚了解社保卡的功能和使用方法。

“真是太感谢你们了!我腿脚不便,一直没时间去银行换卡,没想到你

们能上门来帮我办,这下可方便多了。”一位村民在办理完手续后,紧紧握住工作人员的手,激动地说道。另一位村民也感慨地说:“银行的服务真是越来越贴心了,让我们这些出门不方便的人也能享受到这么好的服务。”

在为村民办理业务的同时,工作人员还向村民们普及了金融知识,宣传防范电信诈骗、反假币等金融安全知识,提醒村民们提高金融风险防范意识,保护好他们的“钱袋子”。村民们纷纷表示,通过这次上门服务,不仅解决了他们的实际困难,还让他们学到了很多实用的

金融知识。此次上门服务活动,工行湘天桥支行共为九塘村10余户行动不便的村民成功办理了第三代社保卡,得到了村民们的高度赞誉和感谢。

工行湘天桥支行通过将金融服务送到村民家门口,不仅解决了九塘村行动不便村民的实际困难,更彰显了工行的社会责任和人文关怀。未来,工行湘天桥支行将继续秉持“以客户为中心”的服务理念,不断创新服务模式,提升服务品质,为更多客户提供更加优质、高效的金融服务,贡献金融力量。

(冯妍)

**交通银行 办社保卡 到交行**  
活动时间:2025年3月10日至2025年6月30日

首次开卡	首次代发养老金
40元支付贴金券 + 30元支付贴金券	30元支付贴金券

免跨行ATM取款费 免年费 免短信提醒费 免开卡工本费

首次开卡礼:活动期间,首次在交通银行湖南省分行开立湖南省社会保障卡实体卡并激活的客户可获得:40元支付贴金券+30元支付贴金券;

养老代发礼:活动期间,交通银行湖南省社保卡首次实现养老金代发且首次代发金额满100元,再得:30元支付贴金券。

奖励将在达标后的10个工作日内发放,可通过交通银行APP-生活-点击“社保卡”活动图片或扫码进入活动页面领取奖励。需在活动结束后前领取完成。

扫码了解详情 微信扫码关注

**浦发银行 SPD BANK 嗨购618**  
淘宝专属立减活动 最高立减80元

第一周 2025.5.16-5.26	信用卡 消费满8000元 立减80元	借记卡 消费满5000元 立减50元	借记卡 消费满2000元 立减10元
第二周 2025.5.27-6.13	信用卡 消费满6000元 立减60元	借记卡 消费满3000元 立减30元	借记卡 消费满2000元 立减10元
第三周 2025.6.14-6.30	信用卡 消费满5000元 立减50元	借记卡 消费满2000元 立减20元	借记卡 消费满2000元 立减10元
2025.5.16-6.30	信用卡 消费满2000元 立减10元	借记卡 消费满1000元 立减5元	

以上活动名额有限,先到先得,用完即止。扫码了解详情

**湖南银行 幸福食光**  
“幸福零售”系列品牌活动

满10元减5元 有效期至叠加使用 最高可叠加优惠20元

微信扫描二维码关注湖南银行官方微信公众号,选择“融生活”栏目的“借记卡活动专区”,点击“幸福食光”进入活动页面,选择进入“品牌商户”或“本地商户”优惠券领取页面,验证我行预留手机号后即可参与活动。

扫码关注公众号