

得了甲亢,应该怎么办

□郑建

甲状腺功能亢进症(简称甲亢),是由于甲状腺合成释放过多的甲状腺激素,造成机体代谢亢进和交感神经兴奋,引起心悸、出汗、进食和便秘增多,体重减少的病症。大多数患者还伴有突眼、眼睑水肿、视力减退等症状。患有格雷夫氏病或者有甲状腺炎家族史的人容易得甲亢,甲状腺结节、碘过多、摄入甲状腺激素过多也会导致甲亢。女性患甲亢的概率比男性高5倍~10倍。

如果得了甲亢,该怎么办

甲亢的治疗方法包括抗甲状腺药物治疗、¹³¹I(碘¹³¹)治疗和手术治疗,旨在降低甲状腺激素水平而非明确地针对病因(对症性治疗而非根治性治疗)。选择治疗方案时,应遵从个体化治疗原则。

药物治疗:这类药物包括丙硫氧嘧啶和甲硫咪唑,可以用来抑制甲状腺产生新的激素,不会对甲状腺造成永久性的伤害,不过一些患者可能会出现肝功能损伤、白细胞降低等副作用。

¹³¹I治疗:这是一种破坏性治疗方法,放射性碘可以破坏并逐渐杀死功能性甲状腺腺体组织细胞,从而减少甲状腺激素的分泌。这种治疗方法通常适用于口服甲状腺抑制药效果欠佳的患者。另外,这种治疗方案可能会使患者治疗后出现甲状腺功能减退,并需要补充甲状腺激素。这

种治疗方式不适用于孕妇。

手术治疗:伴有压迫症状、甲状腺肿大明显(≥80克)、胸骨后甲状腺肿;经内科正规药物治疗效果不佳者;对甲状腺药物治疗产生严重不良反应者;不宜¹³¹I治疗或¹³¹I治疗效果不佳者;合并甲状腺恶性肿瘤者;伴中度到重度活动性Graves眼病(甲状腺相关眼病)者,需要手术切除甲状腺。外科治疗后应定期随访,复查甲状腺功能,若出现甲减,可用左甲状腺素钠等甲状腺激素替代治疗,定期复查并调整用量。

甲亢治疗后,患者需要定期到医院复查甲状腺功能及促甲状腺激素受体抗体,医生也会根据患者的实际情况,对药物剂量做出调整。

得了甲亢后,需要注意什么

接受治疗后,甲亢症状会逐渐得到控制,患者能感觉到病情在逐渐好转,但是在日常生活中,还需要注意以下几点:

如果体重明显下降或者出现肌肉萎缩,那么要多吃一些富含脂肪和蛋白质的食物。在大多数情况下,当病情受到控制后就不需要再特意补充这些物质,但是在治疗期间,体重会大大增加,所以需要学会如何在少吃过多脂肪的情况下,多获取营养。此外,患者还应注意食用适量的钠和钙。需要注意的是摄入过量的碘会加重甲亢症状,应

该警惕。

补充足够的钙和维生素D。由于甲亢可能会导致骨质疏松,因此,患者每天应补充足够的钙。美国国立卫生研究院建议:19岁~50岁的成人以及51岁~70岁的男性每天所需要的钙含量为1000毫克;51岁及以上的女性或71岁及以上的男性每天需要的钙含量应增加到1200毫克。不同人群每天所需要的维生素D的含量分别为:19岁~70岁的成人 为600国际单位;71岁及以上的老年人为800国际单位。笔者建议在补充这些药物之前,先咨询医生的意见。

在日常生活中,当出现以下症状时则提示可能得了甲亢,应该及时到医院就诊。

得了甲亢的人有些可能没有症状或者只有轻微的症状,早期可能出现消瘦、怕热、排便频繁、焦虑不安、消瘦、女性月经不调、老年人心律异常或呼吸短促等现象,其他症状还包括失眠、心跳加速、情绪波动、颤抖、注意力难以集中、失眠、疲劳、复视、甲状腺肿大(甲状腺肿)等。随着病情加重,还可能出现甲状腺危象。如果你或你身边的甲亢患者有这些症状,请立即就医:有焦虑不安或精神错乱的迹象;定向障碍;意识不清;发热;坐立不安;脉搏、心率过快。

甲亢有哪些并发症

甲亢长期不愈,可出现一

系列并发症,病情严重者可导致甲状腺危象,抢救不及时常可危及生命,常见的并发症有以下几种:

心脏问题。如心率过快、心房纤维颤动、充血性心力衰竭。一般情况下,这些并发症通过治疗是可以消失的。

骨质疏松。骨骼的强度在一定程度上取决于钙和其他矿物质的含量。如果甲状腺激素过多,则会干扰骨骼吸收钙的能力。

眼部问题。有甲状腺眼病的患者会出现眼部问题,包括突眼、发红或肿胀、光敏感、视力模糊或复视,如果不接受治疗,可能会导致失明。

皮肤红肿。在少数情况下,患有格雷夫氏症的患者会出现一些皮肤病,如胫部和脚部皮肤红肿。

甲状腺危象。甲状腺危象是甲状腺毒症急性加重的综合征,发生原因可能与循环中的甲状腺激素水平增高有关,多发生于较重甲亢未予治疗或治疗不充分的患者。常见诱因有感染、手术、精神刺激等,临床表现为高热、大汗、心动过速、烦躁、焦虑不安、谵妄、恶心、呕吐、腹泻,严重者还会有心衰、休克和昏迷等症状。

此外,甲亢还可能导致孕妇流产。

那么,出现甲亢的相关症状或者紧急情况时,应该注意哪些事情,应该如何就医呢?

甲亢的就医指南

若出现甲亢症状,需要到医院内内分泌科就诊;若并发眼部症状则需要请眼科医生诊断;若出现发热、极度焦虑、心率加速、不辨方向,则可能是甲状腺危象的迹象,应立即到医院就诊,避免耽误病情。就医前需要注意以下几点:

1.将自己的症状写下来,包括那些看起来可能与此病无关的症状;2.记下重要的个人信息,包括有没有巨大的压力或者近期生活方面的变化;3.列一张药物清单,包括正在服用的所有药物、维生素或保健品;4.将想要咨询医生的问题提前写下来,避免就诊时遗漏重要信息;5.最好有家人陪伴,他们会提醒你可能会忘记的信息;6.咨询所做的检查项目是否需要空腹或者有其他限制性行为。

诊断病情需要做的检查

医生会询问患者的病史,告知患者需要做的检查项目,需要验血(可检测出促甲状腺激素水平、甲状腺激素水平以及促甲状腺抗体),如果血检结果显示异常,医生可能会再进行超声波检查(用来检查是否有结节或炎症)、放射性碘率测试(用来检查甲状腺吸收的碘含量)、甲状腺扫描(用来检查甲状腺内的碘在哪个位置)。

(作者供职于郑州大学第一附属医院甲状腺外科)

康复治疗 的适用人群和方法有哪些

□余丽媛

留下后遗症。因此,康复治疗对于患者来说相当重要。

康复治疗的适用人群

康复治疗的应用范围广泛,适用人群也很多,如:神经康复、儿童康复、产后康复、骨科康复、烧伤康复、老年康复、心肺康复、颈肩腰腿痛康复等。

康复治疗的方法有哪些

1.运动疗法:能够帮助患者增强肌肉力量和关节活动度等,恢复患者已丧失或减弱的运动功能,可以有效预防肌肉萎缩、关节僵硬、肌肉粘连等情况。

2.物理疗法:通过运用光、电、冷、热、磁等疗法,帮助患者改善血液循环、消除炎症、缓解疼痛,减轻关节僵硬等。

3.作业疗法:作业疗法是采用有目的、有选择性的作业活动(工作、劳动以及文娱活动等),使患者在作业中获得功能锻炼,以最大限度地促进患者身体、精神和社会参与等各方面障碍的功能恢复,帮助患者尽可能恢复正常的生活和工作能力,是患者实现回归家庭和社会的重要途径。

(作者供职于四川宝石花医院康复医学科)

脓毒血症的治疗与预防

□黎昆

脓毒血症是一种很常见的危重症,发病速度快,临床病死率高,若并发感染性休克,病死率可高达80%。

什么是脓毒血症

脓毒血症通常是由致病菌进入血液循环系统引起的,可能会导致多器官功能障碍,严重时甚至危及生命。

引起脓毒血症的原因

脓毒血症的病因是多种多样的,包括病原体的感染、手术并发症、休克、化疗等。常见的致病菌包括金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、肺炎克雷伯菌等。在许多情况下,人体的免疫系统可以对抗感染并清除病原体,但是对于身体较弱或者免疫力比较低的人来说,病原菌可以进入血液系统,并引起脓毒血症。

脓毒血症的症状

脓毒血症的症状包括高热、寒战、心跳加快、呼吸急促、意识模糊等。通常情况下,这些症状会在短时间内发生变化。此外,脓毒血症还可能引起皮肤瘀斑、低血压等症状。如果病情恶化,可能还会导致多器官功能障碍综合征(MODS),甚至危及生命。

怎么治疗脓毒血症

治疗脓毒血症的方法包括使用抗生素、控制感染、维持体液平衡和支持治疗等措施。使用抗生素时,种类和剂量应该根据致病菌的类型和患者的具体情况而定。除此之外,患者还需要维持体液平衡和营养状态,以保证身体各项功能能够正常运转。病情严重的脓毒血症患者可能需要进行呼吸机、透析等支持治疗。

怎么预防脓毒血症

预防脓毒血症的最好方法就是遵循良好的卫生习惯,包括勤洗手、不随地吐痰、避免与感染者接触等。此外,对于那些身体较弱或免疫力较低的人,应该采取适当的措施来预防感染,例如接种疫苗、避免接触病原体等。此外,还要尽可能避免外伤,出现创伤时及时处理伤口,对伤口进行消毒;积极治疗局部感染等。

总之,脓毒血症是一种严重的感染疾病,需要及时诊断和治疗。如果出现疑似症状,请及时就医。

(作者供职于遂宁市中心医院检验科)

精神心理障碍患者普遍行为比较古怪、情绪波动比较大,有时候还伴随着一定的暴力倾向。这种疾病是可以治疗的,在治疗的过程中不仅需要到精神心理障碍患者提供医疗方面的帮助,还需要对其进行精神方面的呵护。同时,在日常生活中,还要对精神心理障碍患者进行各方面的训练,其中包括生活方面的训练、智力方面的训练、语言方面的训练等。那么,在训练的过程中都需要注意什么呢?

生活方面的训练

由于受到药物的副作用影响或者住院后产生依赖感,很多精神心理障碍患者出院后生活无法自理。如果想让这些患者能够快速地回归正常人的生活,家属可以协同患者制订一个训练计划,然后按照计划对患者生活中的方方面面进行训练。在生活方面,重点培养患者的生活能力,引起他的生活兴趣,还要教患者做一些力所能及的事情,比如打扫卫生、整理自己的衣物、擦桌子、做饭、洗碗等。适当劳动不仅可以增强患者的体质,还可以改善患者的生活质量,促进患者社会功能的恢复。

智力方面的训练

精神心理障碍患者在出院后的初期,因为疾病的原因导致智力水平有限,所以家属可以根据患者的实际病情对患者进行适当的智力训练,并且智力训练要循序渐进地进行;也可以把生活中的事情编成顺口溜的形式,帮助患者记忆,同时还可以和患者玩一些益智类游戏,让患者的思维能力得到提升。

记忆方面的训练

因为患者在得病后普遍会出现失去记忆力的现象,所以家属尽量不要让患者独自一人出门,防止走丢。对于家中的一些物品,比如冰箱、洗衣机、电视等,家属可以带着患者反复记忆,通过反复记忆的方式来提升患者的记忆力。家属还可以经常和患者聊家常或者之前发生过的故事,通过这种方式来提高患者的记忆力。通过长期且反复地训练,达到恢复患者记忆力的目的。

语言方面的训练

让患者在日常生活中多看书、看报纸或者看电视,多接受外界的刺激;家属可以教患者说一些简单的词汇,让患者慢慢地学会说话,并且让患者在学习一段时间后到户外休息一下,做到循序渐进。另外,家属可以经常按摩患者的头部穴位,起到提神、醒脑的效果,引导患者劳逸结合,通过长期的语言训练让患者的语言能力慢慢增强。

以上就是精神心理障碍患者康复训练的几种方式。对于精神心理障碍患者,需要循序渐进地引导,不能着急,并且最重要的一点就是需要家人的陪伴。精神心理障碍并不可怕,只要家人长期陪伴与引导一定会让患者慢慢恢复健康。

(作者供职于南宁市第四人民医院(南宁市精神卫生中心)八病区)

冠心病患者的日常护理

□刘娟

冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病),是指冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变使血管腔狭窄或阻塞,或因冠状动脉功能改变导致心肌缺血、缺氧或坏死而引起的心脏病。冠心病多发于中老年人群。胸痛、胸闷、呼吸短促是冠心病患者最常见和典型的症状表现。不良的生活习惯是造成很多疾病的根本原因,接下来,就让我们一起来了解一下冠心病患者的日常护理方法吧!

运动护理

适量运动可以提高身体的代谢水平,增强心肺功能,降低血压和血脂,但应注意运动方式和运动强度,避免过度运动导致心肌缺血。鼓励冠心病患者在缓解期每天进行30分钟以上的有氧运动,如快步走、慢跑等,运动时最好有人陪同。

心理护理

紧张、焦虑、情绪激动都不利于身体康复,可通过五行音乐疗法、阅读、散步等,来缓解紧张、焦虑和抑郁等情绪。

日常护理

1.确保睡眠充足:适当午睡,时间不超过1小时,晚上不要熬夜。
2.戒烟酒:尼古丁会导致血液黏稠,造成血管的异常变化。体内乙醇过多会导致心脏耗氧量增多,从而加重冠心病。

饮食护理

冠心病患者应避免摄入高胆固醇、高盐、高糖食物,多吃蔬菜、水果、全谷类、低脂肪的动物性食品(如鱼、鸡肉),控制饮食热量和分量。

中医辨证饮食,寒凝血瘀者,宜食温阳散寒、活血通络之品,如龙眼肉、羊肉等;少食苦瓜等生冷、寒凉之品。食疗方:薤白粥。气滞血瘀者,宜食行气活血之品,如山药、山楂、桃仁、木耳、白萝卜等;少食红薯、豆浆等壅阻气机之品。食疗方:陈皮桃仁粥。气虚血瘀者,宜食益气活血之品,如牛肉、山药、大枣、薏苡仁等。食疗方:红参瘦肉水。气阴两虚、心血淤阻者,宜食

冠心病患者应多添加衣物,做好全身的保暖措施。
4.保持良好心态:忌发怒、生气等负性情绪。情绪紧张、激动时,中枢神经会出现应激反应,导致小动脉血管发生异常收缩,使血压升高、心跳加快,导致患者出现缺氧、缺血,最终诱发心绞痛、心肌梗死等。

总之,冠心病患者需要注意饮食、运动、心理调节等方面的护理,遵医嘱用药和定期复查,以维护心脏健康,提高生活质量。

(作者供职于广州中医药大学第二附属医院(广东省中医院芳村医院心血管科))