

检测肝功能的重要指标

□唐玉桃

(IBIL): 直接胆红素和间接胆红素的测定有助于确定胆红素升高的具体原因。

3.白蛋白 (ALB): 白蛋白是由肝脏合成的主要血浆蛋白, 其水平的降低可能提示肝脏合成功能受损。①血功能指标凝血酶原时间 (PT): PT 反映了凝血功能, 肝脏是合成凝血因子的主要器官, 因此 PT 异常可能表明肝功能障碍。②碱性磷酸酶 (ALP) 和 γ -谷氨酰转肽酶 (GGT): 这些酶的升高通常与胆道疾病相关, 同时也可能出现在肝脏疾病中。这些指标的测定有助于医生进一步评估肝脏和胆道系统的健康状况。

三、肝功能异常的可能原因

肝功能异常是一种常见但严重的健康问题, 可能由多种原因引起, 包括但不限于以下情况:

1.病毒性肝炎: 病毒性肝炎, 如乙型肝炎病毒 (HBV) 或丙型肝炎病毒 (HCV) 感染, 是肝功能异常的常见原因。这些病毒可以感染肝细胞并引发肝炎, 导致肝功能受损。

2.酒精性肝病: 长期、过量酒精消耗可以损害肝脏, 导致酒精性肝病。这包括脂肪

肝、酒精性肝炎和肝硬化, 这些疾病可能严重影响肝功能。③非酒精性脂肪肝病: 非酒精性脂肪肝病 (NAFLD) 是一种肝脏脂肪积累的情况, 通常与肥胖、高血压、高胆固醇等代谢综合症因素相关。NAFLD 可以进展为非酒精性脂肪性肝炎 (NASH), 最终导致肝功能异常。④药物或毒素引起的肝损伤: 一些药物、毒素或化学物质, 如滥用某些药物、过度使用对肝脏有害的药物、接触有毒物质或化学污染物, 都可能导致肝损伤。⑤遗传性肝病: 一些遗传性疾病, 如威尔逊病、 α 1-抗胰蛋白酶缺乏症等, 可能导致肝功能异常。⑥自身免疫性肝病: 自身免疫性肝病包括原发性胆汁性胆管炎 (PBC)、原发性胆汁性肝硬化 (PSC) 等, 这些疾病是由免疫系统攻击肝脏组织而引起的。⑦肝硬化等: 肝硬化是肝脏长期受损和纤维化的结果, 通常是由于慢性肝疾病 (如肝炎、酒精性肝病等) 的并发症而导致。肝硬化严重影响肝功能, 可能需要肝移植来治疗。

四、如何保护肝脏

以下是一些关于肝脏健康的专业建议:

①均衡饮食: 采用均衡的饮食习惯对肝脏健

康至关重要。限制高脂肪和高糖食物的摄入, 增加蔬菜和水果的摄入有助于提供足够的抗氧化物质和纤维, 有助于减轻肝脏的负担。此外, 摄入足够的蛋白质也是维护肝脏健康的关键。②适量运动: 定期运动不仅有助于控制体重, 还可以提高肝脏代谢和减少脂肪肝的风险。有氧运动和力量训练都对肝脏健康有益。③戒酒: 长期、过量的酒精摄入对肝脏造成严重损害, 可能导致酒精性肝病, 包括脂肪肝、酒精性肝炎和肝硬化。戒酒对于维护肝脏健康至关重要。④谨慎用药: 在使用药物时应遵循医生的建议, 避免不必要的药物使用和过量服药。一些药物可能对肝脏造成损伤, 因此在药物治疗期间应定期监测肝功能。⑤定期检查: 定期进行肝功能检查是发现潜在肝脏问题的关键。及早发现并治疗肝脏疾病可以避免疾病的进展和严重后果。

五、结语

及时的肝功能检测对于保持健康至关重要。通过了解这些关键的肝功能指标, 我们可以更好地了解自己的肝脏健康状况, 并采取相应的保护措施。请记住, 采取健康的生活方式是保护肝脏的最有效方法。

(作者单位: 广西田东县祥周镇中心卫生院)

脸部过敏皮肤的有效护理重点

□谢宝珍

感以及灼热感。这些症状可能在短时间内出现在皮肤的任何部位, 并可能根据个体差异和过敏原的不同而有所不同。

二、鉴定过敏因素

1.专业过敏检测: 为了精准确定特定的过敏原, 医生可能会建议进行贴片试验或其他形式的皮肤过敏试验。这些试验可以在医疗环境下进行, 通过观察皮肤对特定物质反应的程度, 来识别过敏原。

2.个人监测与记录分析: 患者可以通过记录自己的生活细节, 包括食品摄入、生活环境变化以及化妆品和护肤品的使用情况, 来帮助追踪过敏源。

三、日常清洁与皮肤护理策略

1. 精选清洁产品: 在选择清洁产品时, 建议使用无添加剂、无酒精成分、并具有保湿功能的温和型清洁用品。可以减少对皮肤的刺激, 尤其对敏感或已经过敏的皮肤尤为重要。

2.细致的清洁步骤与要点: 清洁皮肤时, 应使用温和的温水, 并以柔和的手法进行, 避免采用粗糙的洗浴工具或过分摩擦皮肤, 以免造成额外损伤或刺激。

3.强调皮肤保湿的必要性: 保湿是日常皮肤护理中不可忽视的一环, 应挑选无刺激

性化学添加剂的保湿产品, 优先考虑那些含有天然成分, 如植物提取物的乳液或者霜类产品, 以此来维持皮肤的水分平衡。

4.护肤品选择与成分防范: 使用任何护肤品前, 应认真审查其成分列表, 对那些已知敏感或过敏的成分应予以回避, 避免这些成分引起的过敏反应。

四、生活中的预防与调适方法

1.积极回避潜在过敏源: 识别并远离已知的过敏源, 是预防过敏反应的基础措施。了解个人的过敏史, 并在可能的情况下, 尽量避免与这些过敏原接触。

2.平衡饮食和 healthy 生活方式: 合理调整饮食, 避免摄入高过敏性食物, 同时保证充足的睡眠和适当的体育活动, 这些都有利于增强身体的免疫功能, 从而降低过敏发生的风险。

3.应对环境挑战的对策: 对于环境因素诸如花粉、尘螨等过敏源的敏感人群, 建议在高发季节尽量减少外出频率, 室内应考虑使用高效空气净化设备, 以减少室内空气中的过敏原含量。

五、药物治疗与使用

1.常见的抗过敏药物: 面部皮肤过敏常用的药物治疗包括抗组胺药。这类药物可以

帮助减轻瘙痒、红肿等症状。常见的抗组胺药包括非处方药如西替利嗪和罗拉替丁, 以及处方药如利奈唑啉和咪唑啉酮。

2.外用药膏的正确使用: 外用药膏, 如皮质类固醇膏, 也经常被用来减轻过敏症状。重要的是要按照医生的指示使用这些药膏。过度使用或长期使用强效类固醇药膏可能会导致皮肤变薄或其他副作用。

3.何时寻求医生帮助: 如果您的症状持续不缓解, 或者您发现过敏反应伴随其他症状, 如发烧或感染迹象 (例如脓液), 应立即咨询医生。

六、整体生活方式调整

充足的睡眠和适度的运动对皮肤健康极为重要。应确保每晚至少 7 小时的优质睡眠以促进皮肤修复, 同时, 适当运动能提高血液循环和代谢, 有助于维持皮肤活力。运动后, 要立即清洁皮肤, 避免汗水和油脂残留造成刺激。

七、结语

遵循正确的护理原则, 是应对皮肤过敏的第一步。本文介绍的护理要点, 希望您能为您带来实用帮助。切记, 如症状持续或加重, 应及时就医。爱护肌肤, 从细致的日常护理开始, 让我们共同呵护每一寸肌肤, 享受健康美丽的每一天。

(作者单位: 广西横州市中医医院)

正确认识甲状腺肿瘤

□闫威

这是一种与遗传因素密切相关的甲状腺癌类型。髓样癌可能与特定的遗传突变有关, 如 RET 基因突变。这种类型的癌症在甲状腺癌中占比较低, 但其生长速度较快, 预后可能较差。

三、甲状腺肿瘤的原因

尽管甲状腺肿瘤的确切原因不完全清楚, 但研究表明几个因素可能与其发生有关:

1.遗传因素: 家族中有甲状腺疾病史的个体, 尤其是那些有甲状腺癌家族史的人, 他们患甲状腺肿瘤的风险更高。

2.辐射暴露: 头颈部的辐射暴露, 尤其是在儿童和青少年时期, 被认为是甲状腺肿瘤的一个重要风险因素。辐射源可能包括医疗放射性治疗、核辐射暴露等。

3.性别和年龄: 统计数据显示, 女性比男性更容易患甲状腺肿瘤, 特别是乳头状癌和滤泡状癌。

四、甲状腺肿瘤的症状

甲状腺肿瘤可能长时间无任何症状, 但某些迹象和症状可能表明其存在:

1.颈部肿块: 在颈部可触及的肿块是最常见的甲状腺肿瘤症状, 尤其是在甲状腺区域。

2.声音嘶哑: 如果肿瘤压迫到喉返神经, 可能导致声音的变化或嘶哑。

3.吞咽或呼吸困难: 较大的肿瘤可

能会压迫食管或气管, 造成吞咽困难或呼吸问题。

4.甲状腺功能异常: 虽然大多数甲状腺肿瘤不影响甲状腺功能, 但某些类型的肿瘤可能会导致甲状腺激素的过多或过少。

五、诊断甲状腺肿瘤

甲状腺肿瘤的诊断过程通常包括以下几个步骤:

1.身体检查: 医生会检查颈部是否有肿块或肿大, 这通常是最初的检查步骤。

2.血液检查: 通过血液测试评估甲状腺功能, 了解甲状腺激素水平是否正常。

3.超声波检查: 超声波可以帮助评估颈部肿块的大小、形状和性质。

4.细针穿刺活检: 如果发现可疑的肿块, 医生可能会进行细针穿刺活检, 以取得组织样本进行进一步的细胞学检查。

六、治疗甲状腺肿瘤

治疗甲状腺肿瘤的方法取决于肿瘤的类型和阶段:

1.手术: 对于大多数甲状腺癌, 手术是主要的治疗方法, 可能包括部分或全部切除甲状腺。

2.放射性碘治疗: 这种治疗主要用于某些类型的甲状腺癌, 特别是在手术之后, 以消灭残留的癌细胞。

3.荷尔蒙治疗: 用于调节或抑制甲状腺激素的产生, 有助于控制某些甲状腺癌的生长。

皮肤过敏会引起不适, 甚至影响我们的生活和心情。及时采取正确的护理措施至关重要。本文分享了有效的皮肤过敏护理策略, 旨在帮助您缓解不适和防止症状加剧, 保持肌肤舒适与健康, 让我们携手守护您的皮肤健康。

一、皮肤过敏基本概念

1.皮肤过敏定义: 皮肤过敏, 医学上称为皮肤超敏反应, 是皮肤在遇到特定外来物质时, 由于免疫系统异常活跃而产生的一系列反应。对大多数人来说这些物质是无害的, 但对于过敏体质的人群, 它们会触发免疫反应, 导致皮肤症状的出现。

2.常见过敏类型及特点:

接触性皮炎: 这是一种局部的皮肤过敏反应, 当皮肤直接接触到过敏原 (如粉尘、某些化妆品、金属、植物或洗涤剂) 时, 会在接触点产生炎症反应。

荨麻疹: 又称为风团, 是由食物、药物、感染、温度变化或其他因素触发的过敏性皮肤症状, 特点是快速出现的皮肤或黏膜上的瘙痒性风团。

皮肤过敏的典型症状: 红色或粉色的皮肤斑斑、局部肿胀、剧烈瘙痒、干燥脱屑、刺痛

甲状腺肿瘤是影响甲状腺的常见疾病之一。尽管大多数甲状腺肿瘤是良性的, 但了解这种疾病的特点、诊断和治疗方式对于保障我们的健康至关重要。本文旨在提供关于甲状腺肿瘤的全面科普信息。

一、甲状腺和甲状腺肿瘤概述

1.甲状腺的功能: 甲状腺是位于颈部前侧的一个蝴蝶形腺体, 主要负责生产调节人体新陈代谢的甲状腺激素。

2.甲状腺肿瘤的定义: 甲状腺肿瘤是指发生在甲状腺腺体内的肿瘤, 它们可能是良性的 (如甲状腺腺瘤) 或恶性的 (如甲状腺癌)。

二、甲状腺肿瘤的类型

甲状腺肿瘤可以分为良性和恶性两大类, 具有各自的特点和临床意义。

1.良性肿瘤: 甲状腺腺瘤通常呈单个结节状, 有清晰的边界。它们的生长速度较慢, 一般不会转化为癌症。大多数甲状腺腺瘤不会影响甲状腺功能, 但在少数情况下可能引起甲状腺功能亢进。

2.恶性肿瘤: 乳头状癌: 这是最常见的甲状腺癌类型, 占有甲状腺癌病例的大多数。乳头状癌通常生长缓慢, 早期发现和治疗的预后较好。滤泡状癌: 作为第二常见的甲状腺癌类型, 滤泡状癌与辐射暴露有较强的相关性。它们的生长速度相对较快, 可能会扩散到甲状腺外部的其他组织。髓样癌:

4.放疗和化疗: 对于晚期或难以手术治疗的甲状腺癌, 放疗和化疗可能是有效的治疗选择。

七、生活方式与预防

虽然无法完全预防甲状腺肿瘤, 但以下措施可能有助于降低风险:

1.避免不必要的辐射暴露: 尤其是儿童和青少年应避免接受不必要的头颈部 X 射线检查。

2.定期体检: 对于有甲状腺疾病家族史的个体, 定期进行甲状腺检查是重要的预防措施。

3.健康饮食: 维持均衡的饮食, 确保充足的碘摄入, 有助于保持甲状腺健康。避免过量摄入甲状腺激素或相关补充剂。

八、甲状腺肿瘤患者的生活质量

甲状腺肿瘤的治疗可能对患者的生活产生影响, 如手术可能导致疤痕或声音的变化。心理支持和适当的康复训练对于恢复生活质量至关重要。

虽然甲状腺肿瘤的出现可能引起担忧, 但通过现代医学, 多数甲状腺肿瘤是可以有效管理和治疗的。重要的是在出现症状时及时就医, 并遵循医生的治疗建议。了解甲状腺肿瘤, 采取积极的生活方式和预防措施, 有助于提高我们的健康水平。

(作者单位: 广西中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)