

如何读懂甲状腺功能报告

□ 崔 扬

甲状腺是一个关乎着人们日常情绪变化、同交感神经支配能力有关的人体内分泌腺体最大构成部分,因此当机体遭遇内、外在应激性刺激时,会导致皮质激素含量较快上升,下丘脑刺激信息传导至血中肾上腺体。那么,你能够读懂甲状腺的功能报告吗?下述将对相关指标内容等做出简要说明。

一、甲状腺功能报告

甲状腺功能检查报告主要看促甲状腺激素水平以及甲状腺激素的水平,如果甲状腺激素水平升高,促甲状腺激素水平应该是降低的,属于甲状腺功能亢进的检查结果,还要结合甲状腺彩超和促甲状腺激素受体抗体的结果来进一步确诊是不是合并原发性甲状腺功能亢进。如果甲状腺激素水平降低,促甲状腺激素水平就明显升高,符合甲状腺功能减退,需要结合甲状腺球蛋白抗体和抗甲状腺过氧化物酶抗体的水平来进行解读。如果这两个

抗体水平都明显增高就考虑是慢性淋巴细胞性甲状腺炎同时合并原发性甲状腺功能亢进症,要采取相应的药物进行治疗。

1.血清总甲状腺素(TT3):是临床中诊断甲状腺功能亢进症或甲状腺功能减退症的常用指标。人体中大多数三碘甲状腺原氨酸与甲状腺结合球蛋白以结合状态存在,其中有3%左右具有生物活性的TT3,其含量不受甲状腺结合球蛋白影响。血液中TT3水平与甲状腺功能状态密切相关,是反映甲状腺功能的一项指标,需要和甲状腺功能其它指标一起判定甲状腺功能处于亢进还是减退状态。临床上TT3水平升高、TSH水平下降,提示甲状腺功能亢进,TT3水平下降、TSH水平升高,提示甲状腺功能减退,同时应检查甲状腺相关抗体以及甲状腺彩超,进一步明确病情。

2.血清游离甲状腺素(FT4):能较准确反映甲状腺的功能,FT4升高可见于甲状腺功

能亢进症、甲状腺制剂服用过量等,FT4降低可见于原发性甲状腺功能减退症等。

3.促甲状腺激素(TSH):是诊断、治疗甲状腺功能亢进症和甲状腺功能减退症及研究下丘脑-垂体-甲状腺轴的重要指标之一,TSH升高可见于原发性甲状腺功能减退症、TSH分泌瘤等,TSH降低可见于垂体性甲状腺功能低下、非促甲状腺激素瘤所致的甲状腺功能亢进等。

4.建议在医生的指导下结合甲状腺功能报告单、病史、临床表现、其他检查结果等综合情况诊断疾病,不可自行判断病情,以免延误病情。甲状腺疾病的治疗应依据具体情况而定,如需治疗请遵从医生的建议。

二、甲状腺功能

1.分泌甲状腺激素。甲状腺由很多滤泡组成,滤泡能够合成和分泌甲状腺激素,甲状腺激素可以促进代谢及各系统活动。促进代

谢表现在促进产热,促进糖、脂肪、蛋白质等的分解及合成。促进各系统活动表现在使呼吸加深、加快;促进神经系统发育,增加其兴奋性;促进心血管活动,如加快心率,增强胃肠道蠕动,促进骨骼生长等等。

2.分泌降钙素。在甲状腺滤泡之间分布有滤泡旁细胞,能够分泌降钙素。降钙素的作用是促使血液中的钙沉积到骨骼当中,进而促进骨骼生长。

3.分泌生长抑素。滤泡旁细胞还能分泌生长抑素,可能对甲状腺激素和降钙素的分泌有抑制作用。

总之,检查前3天正常饮食,不要突然的暴饮暴食,少喝酒,对海产品正常食用即可,不要刻意的食用过多,保持心情愉悦,情绪稳定,不熬夜,检查以后应该把自己的症状、体征,以及实验室的检查一并交给医生,作出正确的诊断。(作者单位:河北省香河县人民医院)

宫颈炎的药物与注意事项

□ 董晓慧

宫颈炎是一种常见的妇科感染性疾病,主要由细菌和病毒引起。宫颈炎对女性的健康造成很大威胁,如果不及时治疗可能会导致盆腔炎、不孕症、宫颈癌等严重后果。因此,对于宫颈炎的治疗十分重要。宫颈炎的药物主要包括抗生素治疗和抗真菌治疗。抗生素主要用于治疗细菌性宫颈炎,如头孢克肟、头孢曲松钠等。抗真菌药物主要用于治疗真菌性宫颈炎,如氟康唑等。宫颈炎的药物需要遵医嘱按时按量服用,注意饮食调理和生活习惯的改变。同时,患者在日常生活中也要注意保持外阴清洁、避免过度清洁阴道、注意性生活卫生等方面的问题。

一、宫颈炎的药物

1. 抗生素

抗生素是治疗宫颈炎的主要药物之一,常见的抗生素包括头孢唑林、青霉素、红霉素、克林霉素等。抗生素可以杀死细菌,从而缓解宫颈炎的症状。

但是,长期使用抗生素容易导致细菌耐药性增强,因此需要在医生指导下使用。

2. 中药

中药也是治疗宫颈炎的有效方法之一。例如,黄芩、连翘、金银花等中药具有清热解毒的作用,可以缓解宫颈炎的症状。此外,中药还可以增强机体免疫力,促进身体康复。但是,使用中药需要注意剂量和使用方法,以免出现不良反应。

3. 生物制剂

生物制剂是指通过生物技术生产的药物。近年来,生物制剂已经成为治疗宫颈炎的重要药物之一。例如,干扰素、白介素等生物制剂可以增强免疫力,抑制炎症反应,缓解宫颈炎的症状。

二、宫颈炎的注意事项

1. 个人卫生

个人卫生是治疗宫颈炎的重要环节。女性应该注意清洗外阴,保持阴道干燥,避免潮湿环境滋生细菌。同时,女性还应该勤换内裤,避免穿紧身裤等紧身衣物。

2. 避免过度劳累
过度劳累会降低身体免疫力,加重宫颈炎的症状。因此,女性在治疗期间应该避免过度劳累,保证充足的睡眠和休息。

3. 避免性生活

宫颈炎患者在治疗期间应该避免性生活,以免传染给男性,导致男性也被感染。此外,性生活也会加重宫颈炎的症状不利于康复。

宫颈炎是一种常见的妇科感染性疾病,对患者的健康造成很大威胁。治疗宫颈炎需要综合考虑药物治疗和个人卫生习惯等方面的因素。在使用抗生素时,需要注意耐药性问题,以免导致细菌耐药性增强。此外,中药和生物制剂也是治疗宫颈炎的有效方法之一,但是使用前需要咨询医生,以免出现不良反应。在治疗过程中女性还需要注意个人卫生、避免过度劳累、避免性生活等因素,以保证治疗效果和身体健康。(作者单位:河北省怀安县中医院)

胃食管反流病的常见症状与预防

□ 崔建建

我们的日常生活中,胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统疾病。这种疾病的主要特征是胃酸逆流进入食管,引发一系列症状和并发症。本文将向您详细介绍什么是胃食管反流病,以及如何预防和应对这种疾病。

一、什么是胃食管反流病

胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,其主要特征是胃酸从胃部逆流到食管。胃酸是一种强酸性物质,正常情况下,它应该在胃部消化食物,然后通过肠道进入小肠。然而,当食管下括约肌功能失调或胃酸分泌过多时,胃酸就会逆流而上,损伤食管。

二、胃食管反流病的常见症状

胃食管反流病的主要症状包括烧心和反酸。烧心是指胸骨后的一种灼热感,通常由胃酸刺激食管或食管外组织引起。反酸则是胃内内容物回流至口腔的现象。此外,患者还可能出现胸痛、吞咽困难、声音嘶哑等症状。

三、胃食管反流病的原因

胃食管反流病的常见原因包括肥胖、吸烟、饮食不当、精神压力过大等。肥胖会增加腹腔压力,进而增加胃内容物反流的机会;吸烟会损伤食管黏膜,降低其防御能力;饮食不当如摄入过多高脂肪、巧克力、咖啡等食物,会增加胃酸分泌,加重病情;精神压力过大可能导致胃肠功能紊乱,诱发胃食管反流。

四、如何预防胃食管反流病

1. 保持良好的生活习惯:保持健康的饮食习惯,避免暴饮暴食,少吃高脂肪食物,避免过度饮酒和咖啡。
2. 保持适当的体重:过重会增加腹压,可能加重胃食管反流。
3. 调整睡眠体位:睡觉时,尽量保持头部抬高或侧卧位,有助于减少胃酸逆流的机会。
4. 避免过度劳累和精神紧张:这些因素可能影响食管下括约肌的功能。
5. 坚持适当的运动:适当的运动

有助于增强胃肠蠕动,减少胃酸分泌。

五、如何应对胃食管反流病

1. 药物治疗:医生通常会根据病情开具抑酸药(如质子泵抑制剂)或促动力药等药物治疗。请遵医嘱按时服药。

2. 饮食调整:避免刺激性食物和饮料,避免过饱,睡前避免进食。建议采用低脂、高蛋白、高纤维的饮食。

3. 自我监测:学会观察症状的变化,尤其是餐后和夜间症状的变化,以便及时就医。

4. 寻求专业帮助:如果症状持续不减或加重,请及时就医,寻求专业医生的帮助。

总结:胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,通过了解和采取相应的预防措施,我们可以有效减少其发生和加重的风险。同时,如果症状持续或加重,请及时就医,以便得到专业的治疗和指导。(作者单位:河北省任丘市北汉乡卫生院)

胆囊疾病患者的饮食推荐

□ 崔建建

一、急性胆囊炎的饮食

饱餐、吃过多油腻食物、劳累等均可诱发胆囊炎急性发作,因此为抑制胆囊收缩在急性期应禁食,静脉补给各种营养素。当可以进食时应食用纯碳水化合物,内容包括米汤、果汁、果冻、藕粉、杏仁茶等。应多饮水,促进胆汁的排出。应禁食一切脂肪和刺激性的食物。待病情逐渐缓解可给低脂肪半流食或低脂肪软饭,少食多餐。

二、急性胆囊炎的食疗食品推荐

一是西瓜能清热、除烦、利尿、解毒,适宜胆结石和胆囊炎者食用。西瓜上市时,可每日吃西瓜1~2千克。也可留下西瓜皮,又名西瓜翠衣,晒干后水煎代茶饮。二是玉米为健康和长寿食品,它对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎等有辅助治疗作用,故慢性胆囊炎患者宜常食之。

三、胆囊炎及胆石症患者不宜吃的食物

一是:煎鸡蛋,脂肪含量高。二是肥猪肉:现代研究认为,肥猪肉属高脂肪食品,而胆囊炎、胆结石患者忌口的关键,就是要控制脂肪食物,否则过量脂肪食物会引起胆囊收缩而产生疼痛。三是胡椒等刺激性香料:胆囊炎、胆结石多属中医的实证热证,故辛热助火之物皆当忌食,包括辣椒、花椒、桂皮等,概不宜服。现代医学认为,胡椒之类辛辣燥热的刺激性食物,最易引起胆囊强烈收缩而诱发胆绞痛。四是羊肉:为温补性食物。汉代名医张仲景曾说:“有宿热者不可食之。”《医学入门》中也认为“素有痰火之人”不宜服食。胆囊炎胆结石之人多为胆经湿热偏盛,羊肉温补,故不宜食。五是鸡肉:性温,味甘,为肥腻壅滞之物,患有胆囊炎、胆石症的人忌食之,以免刺激胆囊,引起胆绞痛发作。

四、胆囊切除术后患者饮食

术后第1天:肠蠕动恢复后,可饮水,饮水后无腹胀不适,可进流食。忌牛奶、豆浆,因其易引起腹胀不适。术后第2天:进流食后如无不适,

可进清淡半流食(如米粥、菜粥、片汤、疙瘩汤等)两天。术后第4天:进清淡半流食后如无不适主诉,可进普食(但以低脂肪、低胆固醇、易消化的食物为主,适量的优质蛋白,多吃利胆食物和富含维生素C的水果)。忌辛辣食物(因其可刺激胃肠道分泌胆囊收缩素,引起术后并发症)。忌动物脂肪,如:肥肉、猪油、猪头肉、猪蹄、奶油蛋糕。忌油炸、油煎食物。如:炸油条、炸鸡、炸鸡腿。忌含胆固醇高的食物:蛋黄、肥肉、动物的内脏、鱼籽。术后第8天食物中可逐渐增加脂肪、蛋白含量,少吃炒菜。术后1个月饮食可恢复至正常水平。菜肴应以清蒸、炖煮、凉拌为主,特别要忌食辛辣刺激性食物,并戒烟,防止腹泻发生。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

腹膜透析护理要点

□ 邓璐萍

随着社会科技的发展,终末期肾病发病率不断增长,肾脏替代治疗以腹膜透析与血液透析为主,腹膜透析具有自主性强,残肾功能保护与交叉感染危险性较低等优势逐渐被终末期肾病患者接受。腹膜透析相关性腹膜炎和导管移位发生率,相关腹膜炎是腹膜透析最常见的感染性并发症,严重者可导致腹腔脓肿形成及腹膜粘连。通过科学合理的护理措施,可以帮助患者更好地管理病情提高生活质量。需要重视腹膜透析患者的护理工作,采取有效措施减少腹膜透析并发症。

1. 定期随访:腹膜透析是需要长期进行

的肾脏替代疗法,腹膜透析患者需要定期到医院进行随访,评估透析效果和及时调整透析方案。

2. 记录透析情况:通过记录每次透析的透析液出入量等信息,可以帮助医生及时了解患者的病情变化,发现问题并采取相应的处理措施。每次透析应记录患者的生命体征变化等,以便及时发现并处理。

3. 合理安排饮食:腹膜透析患者需要控制饮食,以避免高糖、高脂肪、高盐、高钾的食物摄入。建议食用高蛋白、低脂肪、低盐、低钾的食物,如瘦肉、鱼、蔬菜等。

4. 掌握正确操作方法:进行腹膜透析时需要掌握正确的操作方法,包括正确的插管、更换透析液等。建议在医生的指导下进行操作,避免不当操作导致感染或其他并发症。

5. 定期检查:定期检查血常规,肝功能、肾功能、电解质等,以监测治疗效果和身体状况。同时根据医生建议调整透析方案和药物使用。

6. 注意观察病情:透析过程中需要注意观察病情的变化,观察透析液的颜色和量是否正常。需要定期进行复查和与医生保持沟通,确保得到最佳的治疗效果。

7. 心理护理:腹膜透析对患者生理心理带来很大影响,需要对腹膜透析患者进行心理疏导,减轻其压力和负面情绪,有助于提高其治疗效果和生活质量。

8. 健康宣教:向患者及其家属宣传腹膜透析的相关知识,包括透析方法、饮食调整等,以提高患者自我管理 and 保护能力。

9. 并发症处理:如果发生并发症,如腹膜炎、导管移位等,应立即通知医生进行处理。根据病情可给予相应药物进行治疗,严重时应立即停止腹膜透析。

(作者单位:河北省河间市人民医院)