

甲状腺腺瘤的治疗方法与预防措施

□ 王时清

甲状腺腺瘤作为近几年高发疾病，下文将带大家了解下甲状腺腺瘤的相关内容。

1 甲状腺腺瘤

甲状腺腺瘤属于一种普遍存在的甲状腺良性肿瘤，其患病比例相当高，特别是在女性群体里。这种肿瘤的种类有胶质腺瘤、滤泡状腺瘤以及混合性腺瘤等。甲状腺腺瘤的表现并不突出，然而，如果肿瘤扩展到一定程度，就会引起颈部肿胀、声音变得沙哑、呼吸以及吞咽受阻等一系列的问题。

这种疾病的患者通常没有明确的自我感知，他们往往在偶尔的或正式的体检过程中，看见颈部前方的肿瘤，这些肿瘤通常没有压痛，只存在于单独的部分，并且会随着吞咽的过程而转动。虽然这些肿瘤的生长速度较慢，但当它们内部产生了出血，它们的体积就会迅速增长，同时还会带来疼痛和压痛。少数的肿瘤会逐步挤压周边的组织，导致气管被压缩、偏离原来的位置，这使得患者的呼吸变得十分困难。

2 病因

目前甲状腺腺瘤的形成原理仍然不清楚，诸如性别、遗传、环境、甲状腺肿的诱因、

碘的短缺、化学物质的作用以及内分泌的改变等各种因素都有可能引起患者的疾病。

3 诊断

甲状腺腺瘤的诊断主要通过超声、细针穿刺活检以及实验室的相关测试。当甲状腺腺瘤小于1厘米时，超声检测被视为最佳的诊断工具。而通过细针穿刺活检，能够将结节的细胞进行分类，从而为手术的治疗提供有力的支持。通过进行诸如甲状腺功能评估、抗体分析等实验室检测，可以对甲状腺腺瘤的特征进行评估。

4 治疗

4.1 药物治疗

通过口服甲状腺激素药物，可以降低垂体TSH的产生，进一步降低TSH对甲状腺腺瘤的影响，因此，腺瘤会慢慢变小，最终完全消除。

4.2 手术治疗

在过去，由于单一的甲状腺腺瘤生长过程较为缓慢，并且没有明显的临床表现，大部分人倾向于采取口服甲状腺激素的保守疗法或者不进行治疗，而是定期进行观察。然而，鉴于甲状腺腺瘤存在恶化的风险(大约10%)，以及

可能导致甲状腺功能过度活跃(大约20%)的风险，目前的主流建议是进行手术治疗。

5 如何预防甲状腺腺瘤

5.1 饮食习惯

防止甲状腺腺瘤的发生，无论是身体强壮的个体，还是患有甲状腺疾病的个体，在日常生活中，必须严格管理碘的摄取，绝对不能持续过度地食用富含碘的食物。应该优先选择新鲜的蔬果，尽量减少油腻、刺激性的食物，也不能过度偏爱海鲜。只有通过均衡饮食和营养摄入，才能确保身体健康。

5.2 情绪舒缓

根据临床调查结果，许多甲状腺疾病的发生与情绪问题有着紧密的联系。因此，为了预防甲状腺腺瘤，需要始终保持积极乐观的心态。应该始终保持一个冷静的心态，面对任何事情都要冷静处理，过于激动、紧张或者易怒等情绪都可能导致内分泌的剧烈波动，从而增加甲状腺腺瘤的风险。只有当的心态平和，甲状腺才能健康。

5.3 避免劳累过度

随着甲状腺腺瘤发病率递增，可以看出一个现象，那就是青少年承受着巨大的生

存压力与社交压力。如果他们感到过于疲惫，这将导致甲状腺承受更大的压力，进一步削弱其身体抵抗能力。

5.4 作息时间要规律

由于年轻一代频繁使用电子设备、手机，工作者们频繁地进行加班或者熬夜，部分人的日程安排甚至是日夜交替，导致其休息与睡眠无法得到足够的支持。如果这样持续下去，会使其身心压力过重，引发内分泌失调，这将极其严重地影响其甲状腺功能。所以我们需要重新建立规律的生活习惯，培养优秀的睡眠品质，同时，适度的锻炼能够增强身体的抵抗能力，对治疗甲状腺疾病也具备积极的效果。

总之，甲状腺腺瘤是一种普遍存在的内分泌问题，必须高度重视。掌握它的成因、表征、判定及治疗手段，能够帮助尽快识别、准确判定、及时处理。一旦被确诊，病人应依照医师的指导，挑选最佳的治疗策略，并主动参与到治疗中，目标是取得优秀的治愈成果。此外，维护优秀的生活方式，防止辐射的接触，重视营养均衡，这些措施都能够降低甲状腺腺瘤的可能性。

(作者单位:广西融安县中医医院)

浅谈产科护理中的母婴护理方法

□ 李美敬

随着现代医疗技术的不断进步，母婴护理在产科护理中的重要性日益凸显。母婴健康不仅关系到母婴个体的生命质量，还关系到家庭和社会的发展。本文将围绕产科护理中的母婴护理展开讨论，以期为保障母婴健康提供有益的参考。

一、孕期保健

孕期保健是母婴护理的基础，良好的孕期保健能够降低母婴患病风险，提高母婴健康水平。孕妇应定期进行产前检查，了解胎儿的生长发育情况，及时发现并处理孕期并发症。同时，孕妇应合理饮食，保持充足的睡眠和适当的运动，以保持良好的身心状态。

二、新生儿护理

新生儿是母婴护理的重点，新生儿的身

体发育迅速，需要特别的呵护。首先，新生儿的居室应保持适宜的温度和湿度，空气清新。其次，新生儿应穿柔软、透气、舒适的衣物，避免过度包裹。此外，新生儿应定期洗澡、换尿布，保持皮肤干燥清洁。同时，新生儿应避免频繁接触化学物质和污染物，以免引起过敏或中毒。

三、母乳喂养

母乳喂养是母婴护理的重要环节，母乳是婴儿最理想的天然食品，具有营养价值高、易消化、易吸收的特点。母乳喂养不仅能够促进婴儿生长发育，还能够增进母子感情，减少母婴分离的机会。此外，母乳喂养还能够降低母亲患乳腺癌和卵巢癌的风险。因此，鼓励母亲在条件允许的情况下，尽可能地母乳喂养。

四、婴幼儿护理

婴幼儿时期是婴儿发育和人格形成的关键时期，因此，婴幼儿护理至关重要。家长应关注婴幼儿的饮食、睡眠、运动和心理等方面，确保婴幼儿的健康成长。同时，家长应定期带婴幼儿进行体检，及时发现并处理健康问题。此外，家长应培养婴幼儿良好的生活习惯和行为规范，以促进其全面发展。

五、预防感染

感染是母婴疾病的重要原因之一，因此，预防感染是母婴护理的重要任务。孕妇和婴幼儿应避免接触传染源，如患有传染病的病人。孕妇和婴幼儿应勤洗手，避免摄入不洁食物，以防止病从口入。此外，孕妇和婴幼儿应定期接种疫苗，以预防传染病

的发生。

六、心理护理

心理护理也是母婴护理的重要组成部分。孕妇和婴幼儿都可能面临各种心理压力和困扰，如焦虑、抑郁等情绪问题。因此，家庭和社会应给予孕妇和婴幼儿足够的关爱和支持，帮助他们建立积极的心态，应对生活中的挑战。

产科护理中的母婴护理是一个综合性的过程，需要从孕期保健、新生儿护理、母乳喂养、婴幼儿护理、预防感染和心理护理等多个方面进行关注和照护。只有全面关注母婴的健康需求，才能确保母婴的健康和幸福。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

哮喘患者的日常生活管理措施

□ 王绪娜

哮喘是一种慢性炎症性疾病，导致气道对各种刺激物产生过度的反应，包括气体、过敏原或其他刺激物。这会导致气道肿胀、狭窄，从而影响肺部吸入空气。哮喘通常在儿童期或青春期首次发作，但也可能在成年早期或晚年出现。

一、预防哮喘发作

1.避免过敏原:找出并避免常见的过敏原，如灰尘、尘螨、霉菌、烟雾和二手烟等。尽量保持生活环境整洁，定期打扫和清洁。

2.锻炼:适度的身体锻炼可以提高身体免疫力，增强肺部功能，减少哮喘发作的风险。但是要注意选择合适的运动时间和强度，避免过度劳累。

3.健康饮食:保持均衡的饮食，多摄入富含维生素C、E、A和B的食物，如新鲜水果和蔬菜。避免食用可能引起过敏的食物。

4.定期检查:定期进行哮喘检查，根据医生的建议调整治疗方案。同时要遵循医生的指示，按时按量服用药物。

二、管理哮喘患者的日常生活

1.呼吸练习:定期进行深呼吸练习，可以帮助患者增强呼吸功能，缓解哮喘症状。

2.随身携带药物:根据医生的建议，随身携带哮喘药物，以便在哮喘发作时及时使用。

3.避免压力:压力和焦虑可能会加重哮喘症状。因此，患者应学会管理压力的方法，如放松、冥想和深呼吸。

4.定期记录病情:患者应定期记录哮喘病情，包括症状的频率和严重程度，以便医生了解病情并调整治疗方案。

5.定期复查:定期到医院复查，医生会根据病情的变化调整药物剂量或更换药物，以确保患者得到最佳的治疗效果。

6.良好的家庭护理:家庭成员对患者进行密切的观察和护理非常重要。家庭成员应了解哮喘的基本知识，以便在患者哮喘发作时能够提供及时的帮助。

7.鼓励患者参与决策:患者在哮喘管理中应积极参与决策过程，与医生共同制定治疗方案，并了解自己的病情和治疗方案。

8.健康教育:患者应了解哮喘的基本知

识，包括其症状、预防措施和管理方法。他们还应了解哮喘对日常生活的影响，并学会如何在日常生活中应对哮喘发作。

9.避免过度劳累:过度劳累可能会增加哮喘发作的风险。因此，患者应合理安排工作和休息时间，确保有足够的休息和睡眠时间。

总之，预防和控制哮喘发作需要采取综合措施，包括避免过敏原、健康饮食、定期检查、管理日常生活等。对于哮喘患者来说，良好的自我管理和家庭护理至关重要。通过积极参与决策过程、接受健康教育以及遵循医生的建议，患者可以更好地管理哮喘并过上更健康的生活。

(作者单位:山东省武城县人民医院)

儿童口腔疾病的预防与护理方法

□ 盛 巍

儿童是祖国的花朵，是未来的希望。儿童的健康成长牵动着每一位家长的心。口腔健康是人体健康的重要组成部分。儿童时期的口腔保健对于预防成年后的口腔疾病具有重要意义。本文将介绍儿童口腔常见的疾病及其预防和护理方法。以期家长们提供有益的参考。

一、常见口腔疾病及其预防

1.龋齿:儿童时期是龋齿的高发期，主要原因包括不注意口腔卫生、食物残渣留在口腔内发酵产酸、牙齿硬度不够等。乳牙严重的龋齿会导致继承恒牙的发育，从而引起牙齿及牙弓的改变。预防龋齿的关键是养成良好

的口腔卫生习惯，早晚刷牙、饭后漱口，定期检查牙齿，发现龋齿及时治疗。

2.牙外伤:牙外伤是牙齿受到急剧创伤，特别是打击或撞击所致的牙体硬组织、牙髓组织和牙周组织的损伤。牙外伤的应急处理:如果有头晕、恶心、呕吐等症状，即刻去三甲医院排除头部损伤问题。没有以上症状，如有牙齿或牙片脱落，可告知孩子找到牙齿或牙片，保存方法:口内含着牛奶生理盐水自来水即刻去口腔医院，进一步处置。

3.口腔溃疡:儿童时期是口腔溃疡的高发期，主要原因是营养不均衡、维生素缺乏等。预防口腔溃疡的关键是合理膳食，多吃富

含维生素的食物，少吃零食和油炸食品。一旦出现口腔溃疡，可以使用一些消炎止痛的药物，如冰硼散、西瓜霜等。

4.牙龈炎:牙龈炎是儿童常见的口腔疾病之一，通常由不洁口腔导致的细菌和牙结石堆积引起。定期刷牙、使用牙线、定期看牙医等良好的口腔卫生习惯有助于预防牙龈炎。

二、护理方法

1.养成良好的饮食习惯:儿童时期是身体生长发育的重要时期，合理膳食对于身体健康至关重要。家长应该鼓励孩子多吃新鲜蔬菜水果、富含蛋白质的食物，少吃零食和油炸食品，避免吃过硬、过甜的食物。

2.正确的刷牙方法:刷牙是保持口腔卫生的关键措施。家长应该教给孩子正确的刷牙方法，每天早晚刷牙，饭后漱口，定期更换牙刷，避免牙缝残留食物残渣。

3.定期检查:定期检查牙齿可以及时发现相应的问题，采取相应的治疗措施。家长应定期带孩子到口腔科进行检查，了解孩子的牙齿发育情况，及时发现和处理口腔问题。

4.适量补充维生素:儿童时期是身体生长发育的重要时期，适量补充维生素对于身体健康非常重要。家长应该注意孩子的饮食结构，合理膳食，避免维生素缺乏导致的口腔问题。

(作者单位:吉林省延吉市诺布尔口腔医院)