

# 甲状腺结节的成因及其对健康的影响

□ 李晓娜

甲状腺结节是一种在甲状腺内的肿块,可随吞咽动作随甲状腺而上下移动。甲状腺结节可由多种病因引起,如增生性结节性甲状腺肿、肿瘤性结节和囊肿等。下面将详细介绍甲状腺结节的形成原因及其对健康的影响。

## 一、甲状腺结节的形成原因

- 碘摄入不足或过量:碘是合成甲状腺激素的必需元素,长期碘摄入不足或过量可能导致甲状腺代偿性增生,形成甲状腺结节。
- 遗传因素:某些基因突变或遗传性疾病可能导致甲状腺结节的发生。
- 放射性损伤:既往颈部接受过放疗或核辐射的人,甲状腺结节的发病率可能增加。

- 自身免疫性疾病:甲状腺结节可能出现在桥本甲状腺炎等自身免疫性疾病中。
- 其他原因:如环境因素、饮食结构、生活习惯等也可能与甲状腺结节的形成有关。

## 二、甲状腺结节对健康的影响

- 压迫症状:较大的甲状腺结节可能压迫周围组织,引起呼吸和吞咽困难、声音嘶哑等症状。
- 甲状腺功能异常:甲状腺结节可能导致甲状腺功能亢进或减退,出现一系列相关症状。
- 恶性转归:少数甲状腺结节可能是恶性肿瘤,如甲状腺癌,需要密切观察和手术治疗。
- 情绪影响:甲状腺结节患者通常会有紧张、焦虑等情绪变化,对心理健康有一定影响。

张、焦虑等情绪变化,对心理健康有一定影响。

## 三、如何诊断甲状腺结节

甲状腺结节通常通过超声检查、CT、MRI等影像学检查发现,结合患者症状和体征进行诊断。对于可疑结节,需要进行细针穿刺活检或手术切除进行病理诊断。

## 四、如何治疗甲状腺结节

- 观察和随访:对于无症状、较小且无恶性风险的甲状腺结节,可进行观察和随访。定期复查超声,观察结节的变化。
- 药物治疗:对于甲状腺功能异常引起的甲状腺结节,可采用药物进行治疗。
- 手术治疗:对于恶性风险的甲状腺结

节、较大的压迫症状的甲状腺结节、影响外观或功能的甲状腺结节,可考虑手术治疗,通常采用甲状腺切除术或部分甲状腺切除术。

- 中医治疗:中医认为甲状腺结节的形成与痰凝血瘀、气滞痰凝等有关,可以采用中药进行治疗。

总之,甲状腺结节的形成原因多样,可能由多种因素引起。了解其形成原因和影响有助于及早发现并进行相应的治疗和干预。在日常生活中,应保持合理的饮食结构、养成良好的生活习惯,以预防甲状腺结节的发生。如有疑问,请及时就医进行诊治。

(作者单位:盐山阜德医院)

# 脑卒中患者的家庭护理策略

□ 赵海飞

脑卒中,也被称为中风,是一种严重的神经系统疾病,它可能对患者的日常生活造成重大影响。因此,脑卒中患者的家庭护理显得尤为重要。以下是从饮食到康复的全方位指导,帮助患者及其家属更好地应对脑卒中带来的挑战。

## 一、饮食护理

脑卒中患者的饮食应以清淡、易消化为主,多食用新鲜蔬菜和水果,以提供足够的维生素和矿物质。对于糖尿病患者,应限制糖分的摄入,并适当摄入粗纤维的谷物杂粮。同时,患者应避免食用辛辣、刺激性和油腻的食物,并戒烟戒酒,以减少对血管的刺激。

在饮食方面,家属应协助患者制定合理的饮食计划,确保患者摄入足够的营养。此外,患者应根据自己的吞咽功能选择合适的饮食方式,避免误吸和呛咳。

## 二、起居护理

脑卒中患者的起居护理同样重要。首先,患者应保持室内环境整洁、安静,每天开窗通风2-3次,每次30分钟。其次,患者应保持良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠时间。对于卧床患者,家属应协助患者每2小时翻身一次,避免压疮的发生。同时,家属还应注意保持患者皮肤的清洁和干燥,预防褥疮的发生。

## 三、康复训练

脑卒中患者的康复训练是恢复功能的关键。家属应根据患者的具体情况制定个性化的康复训练计划,包括肢体功能训练、言语功能训练等。在康复训练过程中,家属应给予患者足够的鼓励和支持,帮助患者树立信心,克服困难。

对于肢体功能障碍的患者,家属应协助患者进行被动活动和主动活动,以促进肢体功能的恢复。在训练过程中,家属应注意患者的姿势和动作,避免过度用力或不当姿势造成二次损伤。

## 四、心理干预

脑卒中患者的心理状况同样需要关注。家属应关注患者的情绪变化,及时给予心理疏导和支持。对于情绪低落、焦虑的患者,家属可以通过陪伴、倾听、鼓励等方式帮助患者缓解情绪压力。同时,家属还可以引导患者参加一些社交活动,增强患者的社交能力和自信心。总之,脑卒中患者的家庭护理是一个全方位的过程,需要家属的耐心、细心和爱心。通过合理的饮食、起居、康复训练和心理干预,我们可以帮助患者更好地应对脑卒中带来的挑战,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省承德县中医院)

# 药物不良反应的观察与处理方法

□ 郑宁

药物不良反应的观察与处理是非常重要的,因为它可以帮助我们更好地了解药物的作用,避免药物对身体造成进一步的影响。以下是关于药物不良反应的观察与处理的详细科普:

## 一、认识药物不良反应

药物不良反应是指在正常用法用量情况下,出现的与治疗无关的不适反应,可能是轻微的,也可能是严重的。这些反应可能是由于药物副作用、药物的相互作用,或者是患者自身的身体状况引起的。

## 二、如何观察药物不良反应

- 密切关注身体反应:在服药期间,应密切关注自己的身体情况,特别是皮肤、消化系统、神经系统等方面。
- 记录用药情况:用药前应详细记录自己的用药情况,如用药时间、剂量、用药方式等。
- 定期检查:定期进行身体检查,以便及时发现可能的药物不良反应。

## 三、处理药物不良反应的方法

- 轻度不适:如果只是轻微的不适,例如轻微的恶心、头痛等,通常不需要特别处理。可以通过休息、饮食调整或多喝水来缓解。
- 严重不适:如果出现了严重的身体不适,例如皮疹、呼吸困难等,应立即停药并联系医生。医生可能会给予相应的药物或建议进一步检查。
- 应对药物相互作用:如果出现与药物相互作用相关的反应,如过度出血等,应告知医生。医生可能会调整治疗方案或更换药物。
- 遵循医生的建议:无论出现何种药物不良反应,都应遵循医生的建议。他们通常会提供最佳的处理方法和治疗方案。
- 了解可替代药物:在必要情况下,了解可替代的药物和它们的副作用和效果,以便做出明智的选择。
- 保持与医生的沟通:与医生保持密切沟通,以便及时了解自己的健康状况

和药物的反应。

## 四、预防药物不良反应

- 了解自己的健康状况:在开始治疗前,了解自己的健康状况和可能的药物过敏史,这有助于医生更好地制定治疗方案。
- 遵循医嘱:严格按照医生的建议服药,包括正确的剂量、时间和方式。避免自行更改用药方案或停止用药。
- 合理饮食:避免过度饮酒和吸烟,保持健康的饮食习惯。这有助于减少药物不良反应的发生。
- 定期复查:在治疗期间,定期进行身体检查和复查,以便及时发现可能的药物不良反应并及时处理。

总之,药物不良反应的观察与处理是药物治疗过程中非常重要的一部分。通过密切关注身体状况、遵循医生的建议、采取预防措施和及时处理不良反应,我们可以更好地管理药物治疗并保护自己的健康。

(作者单位:故城县医院)

# 儿科护理中的注意事项

□ 刘婉明

儿科护理是医院护理工作中一个非常重要的部分,它涉及到为儿童提供护理和治疗。由于儿童的身体和心理发展与成年人不同,因此在儿科护理中需要注意一些特殊事项。下面将详细介绍儿科护理中的注意事项,以确保儿童得到适当的照顾。

## 一、安全第一

- 确保环境安全:儿科病房的环境应该尽可能的舒适、安静和整洁。应避免尖锐物品、易碎物品以及可能造成儿童伤害的物品。
- 防止意外事故:应将危险物品移出病房,确保地面干燥、平坦,以防止儿童摔倒。
- 防止感染:儿科病房应保持清洁,定期消毒,以防止感染的发生。

## 二、了解每个孩子的特殊需求

- 尊重儿童的权利:对待儿童要友善、尊重和理解。与他们交流时要使用尊重和关心的语气。
- 观察行为:观察孩子的行为和情

绪变化,了解他们的需求和舒适度。

- 建立信任:与孩子建立良好的关系,让他们感到舒适和安全,这将有助于他们更好地配合治疗。

## 三、提供适当的护理措施

- 观察病情:密切观察孩子的病情变化,如体温、呼吸、心率等。
- 正确使用药物:按照医生的指示正确使用药物,确保孩子安全用药。
- 饮食和营养:根据孩子的年龄和病情,提供适当的饮食和营养支持。
- 适当的运动:在保证安全的前提下,根据孩子的恢复情况,适当进行运动,以促进康复。

## 四、特殊情况的护理

- 感染控制:如孩子有感染症状,应按要求做好隔离工作,避免交叉感染。
- 惊厥处理:如孩子发生惊厥,应立即将孩子的头偏向一侧,解开衣领,用软硬物压住孩子的舌头,防止舌咬伤。
- 呼吸困难:如孩子出现呼吸困难,应及时通知医生,给予吸氧等处理。

## 五、心理护理

- 关心和理解:对待孩子要关心和理解,让他们感到被关注和爱护。
- 情绪调节:帮助孩子调节情绪,如通过游戏、音乐等方式舒缓情绪。
- 建立自信心:鼓励孩子积极面对治疗和康复过程,树立自信心。

## 六、与家长沟通

- 及时告知病情:与家长保持密切沟通,及时告知孩子病情和治疗进展。
- 给予心理支持:为家长提供心理支持,帮助他们缓解焦虑和担忧。
- 指导家长照顾孩子:指导家长如何照顾孩子,让他们更好地参与到孩子的康复过程中。

总之,儿科护理中需要特别关注儿童的安全、特殊需求、护理措施、心理护理以及与家长的沟通等方面。通过细致的观察、关心和理解,以及专业的护理技能,可以为孩子们提供最好的护理和治疗。

(作者单位:大城县中医院)

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引发心肌缺血、缺氧,最终导致心肌坏死的一种疾病。临床表现主要为心绞痛、心肌梗死等。

## 一、冠心病的无声杀手

除了常见的动脉硬化,还有一些其他因素也会导致冠心病的发生。其中,无声杀手之一就是高血糖。高血糖会导致血管内皮损伤,进一步加速动脉硬化的进程。同时,高血糖还会影响心肌的收缩和舒张功能,加重心肌的负担,从而增加心肌梗死的风险。

此外,吸烟也是冠心病的无声杀手之一。吸烟会损伤血管内皮,促进血小板聚集和血栓形成。同时,吸烟还会增加血小板的黏附性和活性,促进血栓形成和血管痉挛,从而加重冠心病的病情。

## 二、冠心病的预防

为了预防冠心病的发生,我们可以从以下几个方面入手:

- 控制血糖:糖尿病患者应定期监测血糖,并按时就医治疗。同时,糖尿病患者还应保持良好的饮食习惯,控制糖分摄入,以降低冠心病的发病风险。
- 戒烟限酒:吸烟和酗酒都会对血管内皮造成损伤,加速动脉硬化的进程。因此,戒烟限酒是预防冠心病的重要措施之一。
- 合理饮食:饮食应清淡、低盐、低脂、低糖,多吃蔬菜水果,控制食物摄入量,避免暴饮暴食。同时,还应保持适当的饮水量,以促进血液循环,降低冠心病的发病风险。
- 适量运动:适量的运动可以增强心肺功能,促进血液循环,降低血脂和血压,从而预防冠心病的发生。建议每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。
- 定期检查:定期进行心电图、心脏彩超、心肌酶谱等检查,可以及时发现冠心病的前期症状,并采取相应的治疗措施。

## 三、出现症状及时就医

当出现胸痛、胸闷、心悸、气短等症状时,应立即就医。医生会根据病情进行相关检查,以确定是否存在冠心病及其严重程度。同时,医生还会根据患者的具体情况制定相应的治疗方案,包括药物治疗、介入治疗或手术治疗等。

总之,为了预防冠心病的发生,我们需要从多个方面入手,包括控制血糖、戒烟限酒、合理饮食、适量运动和定期检查等。同时,我们也要加强对冠心病的认知,共同维护我们的健康。冠心病的无声杀手认知与预防对于维护心血管健康至关重要。养成良好的生活习惯,关注自己的健康,为预防冠心病贡献自己的一份力量。

(作者单位:大理州人民医院)

# 冠心病的预防措施有哪些

□ 赵艳萍