

# 浅谈甲状腺功能的生理与病理变化

□ 赵莉敏

甲状腺是人体内的重要内分泌腺,其分泌的甲状腺激素对于人体的生长发育、新陈代谢等都具有重要作用。然而,甲状腺也容易受到多种因素的影响而发生病理变化,导致甲状腺功能异常。本文将介绍甲状腺血流超声评估在甲状腺功能生理与病理变化中的应用。

## 一、甲状腺血流超声评估概述

甲状腺血流超声评估是一种通过超声检查技术来评估甲状腺血流状况的方法。通过观察甲状腺内部的血流分布、血流速度、血管密度等指标,可以对甲状腺的功能状态进行评估。超声检查具有无创、操作简便、可重复性强等优点,因此在甲状腺疾病的诊断和治

疗中广泛应用。

## 二、甲状腺功能的生理变化

甲状腺激素的分泌受到多种因素的影响,如营养状况、睡眠、精神状态等。在生理状态下,甲状腺激素的分泌量会随着年龄的增长而逐渐减少,这是人体自然衰老的表现之一。此外,一些药物、食物和环境因素也可能对甲状腺的功能产生影响,导致生理性甲状腺功能异常。

在生理状态下,甲状腺血流状况通常较为稳定,表现为甲状腺内部血流分布均匀、血流速度适中、血管密度适宜等。这种状态下的甲状腺功能通常处于正常范围内,对人体健康无不良影响。

## 三、甲状腺疾病的病理变化

甲状腺疾病包括多种类型,如甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、甲状腺肿瘤等。这些疾病的发生通常与遗传、环境、免疫等因素有关。

甲状腺功能亢进是指甲状腺激素分泌过多,导致机体代谢亢进、兴奋性增高的疾病。甲状腺功能亢进的病因较为复杂,包括自身免疫、炎症、遗传等因素。在超声检查中,甲状腺功能亢进的甲状腺通常表现为血流丰富、血管密度增加等。

甲状腺功能减退是由于甲状腺激素分泌不足而引起的疾病,可能导致机体代谢减慢、产热减少等症状。在超声检查中,甲状腺功能

减退的甲状腺通常表现为血流减少、血管密度降低等。

甲状腺肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤(如甲状腺癌),其发生与遗传、环境等因素有关。在超声检查中,良性肿瘤通常表现为形态规则、边界清晰的肿块,而恶性肿瘤则表现为形态不规则、边界模糊的肿块。

综上所述,甲状腺血流超声评估在评估甲状腺功能的生理与病理变化中具有重要意义。通过超声检查技术,可以观察甲状腺内部的血流状况,从而判断甲状腺功能是否正常或出现异常变化。对于不同类型的甲状腺疾病,超声检查可以提供关键的信息,为诊断和治疗提供依据。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

# 儿童服药的注意事项有哪些

□ 黎奕炼

儿童身心方面与成年人不同,由于机体还没有发育成熟,皮肤和内脏器官都比较的娇弱,免疫力低,更容易引起疾病,因此儿童身心健康成了社会关注的焦点。儿童用药是医生、药师经常需要面对的问题之一,因此家长们也需要了解儿童用药的基本知识,以便更好地保护儿童的健康。下面详细介绍儿童用药的科普知识。

## 儿童服药注意事项之一

确认给予正确的药品:仔细核对药品标签,药品名称,确认患者信息,药品是否在保质期内,是否变质等,不给错药。

确认给予正确的时间:按照医嘱或说明书规定的时间间隔给药。如每日1次,在每日的同一时间用药1次;每日2次,每日早、晚各用药1次,相隔约12小时;每日3次,每日早、中、晚各用药1次,相隔6-8小时。

确认给予正确的剂量:按照医嘱或说明书规定的剂量给药。如每次0.25片或1/4片,即1片分成4次给药;每次0.33片或1/3片,即1片分成3次给药;每次0.5片或1/2片,即1片分成2次给药。服用如糖浆剂、口服液等液体制剂时,建议用量杯量取,防止剂量不够或过量。

## 儿童服药注意事项之二

注意牛奶、糖水、果汁等可能会影响药物吸收和治疗效果,儿童最好用温白开水送服药物。

给宝宝喂药要有耐心,切忌恐吓孩子。喂药之前要把自己的手洗干净,喂药时最好将宝宝抱起或头稍微抬高,垫上毛巾,用拇指按压宝宝的下巴使之张开嘴巴,用小勺、滴管或针筒式喂药器来喂药。如果小孩极度不配合,也可以在淘宝、京东等购物平台上购买“喂药神器”以方便喂药。喂药时,一次不能过多,等宝宝将药咽下后继续喂,以免呛咳将药吐出。家长给药后要仔细观察宝宝用药的反应,若发现异常反应及时到医院就诊。

## 儿童服药注意事项之三

止咳糖浆类的药物(如氨溴索糖浆、小儿化痰止咳糖浆、肺炎合剂等),服药后30分钟内最好不要喂水,以免冲淡药物,降低疗效,同时喂几种药物时最后再喂止咳糖浆。

喂退烧发汗类的药物后记得给宝宝多喝水,这样可以增加药物疗效,防止脱水。

一般情况下,建议对胃肠道刺激性强的药物在餐后服用,助消化药物在餐前或餐时服用,驱虫药在空腹时服用,钙剂在晚睡前服

用;活菌制剂与抗菌药物应间隔2-4小时服用;中药与西药应间隔1个小时服用;蒙脱石散需单独服用,与其他药物间隔1-2小时,以免降低疗效。

## 儿童服药注意事项之四

服用泡腾片时,取适量温开水或凉开水,将一次用量的药片投入杯子中,等待气泡完全消失、药物全部溶解后,再摇匀服用。

使用滴眼药之前别忘了先洗干净手,点完眼药水(膏)有可能手指会点到药水或泪水,最好能再洗一遍手。滴眼药时,将小孩头部尽量向后仰,或让其平躺下来。用手指将下眼睑下拉与眼球分开,将眼药水点在结膜穹窿内。每次眼药水滴一至两滴即可,注意眼药水瓶嘴不可以接触到睫毛或眼睛,以防止眼药水受污染,并且点完眼药后立即盖上瓶盖。让小孩轻轻闭上眼睛至少五分钟,不可以眨眼,并用手指轻轻按压眼角鼻泪管处,至少二分钟,以减慢药液的排掉。如果需要点多种眼药水时,间隔需5-10分钟再点另外一种眼药水;若需同时使用眼药水和眼药膏,应先用眼药水后间隔五分钟后再抹眼药膏。

使用药膏时一般也是要先洗净双手,取适量药膏均匀涂抹于皮损处,并持续按摩至

膏体完全被皮肤吸收。但需特别注意的是在第一次用时应谨慎使用,建议在小面积涂抹一点药物,观察药膏对皮肤反应情况,防止药物大面积使用后会产生一些如红肿、全身瘙痒等过敏反应。

## 儿童服药注意事项之五

药品开封后,在规定的储存条件下,建议糖浆剂、滴眼剂使用期限不超过4周,瓶装片剂不超过6个月,使用过程中如出现沉淀、酸败、发霉、变色、裂片、松片等变质现象则不能继续服用。需要冷藏的药品,如双歧杆菌乳杆菌三联活菌片、重组人干扰素 $\alpha$ 2b喷雾剂等,使用前应存放在2-8℃的冰箱中;胰岛素已经开启使用的不需要冷藏保存,可在室温下(不超过30℃)存放4周。

儿童在服药期间,家长应帮助他们保持良好的生活习惯,如保证充足的睡眠、合理的饮食等,以提高药物的疗效。儿童服药需要在专业医生指导下进行,家长应仔细阅读药品说明书,严格按照医生的指示给孩子用药,同时注意观察孩子的反应和症状变化,如有不适及时就医。注意要把药物放在孩子拿不到的地方,而不是家长认为隐蔽的地方。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

# 骨关节炎患者如何通过护理缓解关节疼痛

□ 钟海霞

骨关节炎是一种常见的关节疾病,主要特征是关节软骨的退行性变和关节周围组织的炎症反应。这种疾病会导致关节疼痛、僵硬和肿胀,影响患者的日常生活质量。对于骨关节炎患者来说,除了接受医生的治疗建议外,通过日常护理也能有效缓解关节疼痛。骨关节炎患者要想缓解关节疼痛,改善生活质量,需要从饮食、运动、休息、物理疗法、药物治疗等方面进行护理。在进行护理时,患者应根据自己的身体状况选择合适的方法,并在医生指导下进行。下面将详细介绍骨关节炎患者如何通过护理缓解关节疼痛。

## 一、了解骨关节炎和关节疼痛

骨关节炎是一种慢性关节疾病,主要影响中老年人。骨关节炎主要表现为关节疼痛、肿胀和功能受限。随着人口老龄化,骨关节炎的患病率逐年上升,给患者的生活带来了很大的困扰。关节软骨的退行性变是骨关节炎的主要病理过程,这会导致关节表面的磨损和破坏,进而引发关节疼痛。了解骨关节炎的病因、病理过程以及关节疼痛的产生机制,有助于患者更好地进行自我管理和护理。

## 二、疼痛管理和护理

### 1. 休息与活动调整:

根据关节疼痛的程度,患者需要合理安

排休息和活动时间。充足的睡眠有助于减轻关节疼痛,改善身体状况。骨关节炎患者应保持规律的作息习惯,保证每晚7-8小时的睡眠。适当休息有助于减轻关节负担,促进关节恢复。长时间保持同一姿势会加重关节疼痛,骨关节炎患者应定期改变姿势,避免长时间站立或坐着。避免长时间保持同一姿势或过度使用关节,尤其是在疼痛加重时。

### 2. 热敷与冷敷:

热敷和冷敷是缓解关节疼痛的常用方法。热敷能促进血液循环,缓解肌肉紧张;冷敷则能减轻炎症和肿胀,缓解疼痛。患者可根据自身情况选择合适的方法,但需注意避免过度使用。

### 3. 按摩与针灸:

适当的按摩和针灸能刺激关节周围的穴位,促进气血流通,缓解关节疼痛。但患者在进行按摩和针灸治疗时,需选择专业医生进行操作,以免产生不良后果。

## 三、生活方式的调整

### 1. 体重控制:

肥胖是骨关节炎的一个重要诱因,减轻体重能有效减轻关节负担,缓解关节疼痛。患者可通过合理的饮食和适当的运动来控制体重。

### 2. 饮食调整:

适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬菜和水果等,有助于关节软骨的修复和再生。同时,减少高脂肪、高热量食物的摄入,以降低关节炎的发病风险。适量摄入富含胶原蛋白的食物。胶原蛋白是关节软骨的主要成分,摄入适量的胶原蛋白有助于关节软骨的修复。富含胶原蛋白的食物包括猪蹄、鸡爪、鱼皮等。

### 3. 增强关节周围肌肉力量:

通过适当的力量训练,增强关节周围肌肉的力量和稳定性,有助于减轻关节负担,提高关节功能。

## 四、物理治疗和辅助设备的使用

### 1. 物理治疗:

如超声波、电疗等物理治疗方法,能促进关节周围的血液循环,减轻炎症和疼痛。患者在接受物理治疗时,需遵循医生的建议,确保治疗的安全性和有效性。理疗包括按摩、针灸、拔罐等,可以促进血液循环,缓解关节疼痛。骨关节炎患者可以在医生指导下进行治疗。

### 2. 辅助设备的使用:

如拐杖、助行器等辅助设备,能减轻关节负担,提高行走稳定性。患者在选择和使用辅助设备时,需根据自身情况和医生建议进行

选择。

## 五、心理调适

骨关节炎和关节疼痛可能会对患者的心理产生负面影响,如焦虑、抑郁等。因此,患者需要进行心理调适,保持积极的心态和情绪。可以通过与家人、朋友交流、参加兴趣小组等方式进行心理调适。同时,寻求专业心理咨询师的帮助也是一个不错的选择。

## 六、定期随访与复查

患者在日常生活中进行护理的同时,还需要定期随访和复查。通过定期随访和复查,医生可以了解患者的病情变化和治疗效果,及时调整治疗方案。同时,患者也可以向医生反馈自己的护理经验和问题,以便医生更好地指导患者进行自我管理和护理。

总之,骨关节炎患者通过合理的护理和自我管理,可以有效缓解关节疼痛。这包括了解骨关节炎和关节疼痛的基本知识、采取适当的疼痛管理和护理措施、调整生活方式、接受物理治疗和辅助设备的支持以及进行心理调适等方面。同时,定期随访和复查也是保障治疗效果的重要环节。希望广大骨关节炎患者能够积极参与到自我管理和护理中来,提高生活质量,享受更美好的生活。

(作者单位:广西钦州市第二人民医院)