

## 常见激素异常的症状与治疗方法

□ 常爱玲

激素是生物体内重要的调节物质，它们在生命活动中发挥着至关重要的作用。然而，激素异常是一种常见的健康问题，可能导致各种症状。了解激素异常的症状与治疗方法对于维护个人健康至关重要。本文将介绍一些常见的激素异常及其症状，并探讨相应的治疗方式。

### 一、激素异常的类型与症状

1. 甲状腺激素异常：甲状腺激素是调节新陈代谢的重要激素。甲状腺功能减退（甲减）可能导致畏寒、乏力、反应迟钝等症状。甲状腺功能亢进（甲亢）则可能导致心慌、多汗、手抖等。

2. 肾上腺激素异常：肾上腺皮质分泌的糖皮质激素（如皮质醇）和盐皮质激素（如醛

固酮）对维持身体水和电解质平衡至关重要。肾上腺功能亢进可能导致高血压、肥胖等；而功能减退则可能导致低血压、消瘦等。

3. 性激素异常：性激素异常与生殖健康息息相关。雄性激素减少可能导致男性性功能障碍，而雌性激素减少可能导致女性月经紊乱等。

4. 其他激素异常：胰岛素分泌异常可能导致糖尿病；皮质素分泌过多可能导致皮肤色素沉着等。

### 二、治疗方法

1. 药物治疗：针对不同的激素异常，医生会开具相应的药物进行治疗。例如，甲状腺功能减退患者可服用甲状腺素片；甲亢患者则需使用抗甲状腺药物或放射性碘治疗。

2. 手术治疗：对于肾上腺功能亢进或肿瘤引起的激素异常，手术治疗是可行的选择。例如，肾上腺肿瘤切除术可用于治疗肾上腺功能亢进。

3. 生活方式调整：生活方式对激素水平有重要影响。均衡饮食、适量运动、保证睡眠等有助于维持激素水平稳定。对于甲状腺激素异常患者，适当运动和调整饮食有助于改善症状。

4. 心理干预：激素异常可能导致情绪波动、焦虑等心理问题。对于相关症状，心理干预和药物辅助治疗可能有助于缓解症状。

### 三、预防与保健

1. 定期体检：定期进行身体检查有助于及早发现激素异常问题，从而采取相应的治

疗措施。

2. 避免过度使用药物：某些药物可能对激素水平产生不良影响，如避孕药、某些抗生素等。在用药前应咨询医生，遵循医嘱用药。

3. 保持健康的生活方式：均衡饮食、适量运动、保证睡眠有助于维持身体各项机能正常运转，从而保持激素水平稳定。

4. 关注身体变化：如出现与激素异常相关的不适症状，应及时就医，以便医生进行诊断和治疗。

激素异常是一种常见的健康问题，可能导致各种症状。了解常见激素异常的症状与治疗方法对于维护个人健康至关重要。

（作者单位：河北省沧州市中心医院）

## 慢阻肺急性加重期的中西医结合治疗策略

□ 郭盛德

慢性阻塞性肺疾病（简称慢阻肺）是一种常见的呼吸系统疾病，其特点是气流受限，通常与吸烟、空气污染等因素有关。慢阻肺患者在病情稳定期可能突然出现症状加重，称为急性加重期。在急性加重期，中西医结合治疗相互协同，发挥各自优势，以缓解症状、改善肺功能和提高生活质量。本文将为您介绍慢阻肺急性加重期的中西医结合治疗策略及其协同作用。

### 一、西医治疗

在慢阻肺急性加重期的西医治疗中，主要采取以下措施：

1. 药物治疗：使用支气管舒张剂、糖皮质激素、抗生素等药物治疗。支气管舒张剂可以缓解气道痉挛，糖皮质激素可以减轻炎症反

应，抗生素可以治疗感染。

2. 氧疗：对于缺氧的患者，给予低流量吸氧，以提高氧合水平。

3. 辅助通气：对于严重的慢阻肺患者，可能需要使用无创或有创机械通气，以支持呼吸功能。

4. 营养支持和抗凝治疗：给予适当的营养支持，并使用抗凝药物预防血栓形成。

### 二、中医治疗

在慢阻肺急性加重期的中医治疗中，主要采取以下措施：

1. 中药治疗：使用具有清热解暑、化痰止咳、平喘息风作用的中药，如麻黄、杏仁、石膏等。

2. 针灸治疗：通过针刺肺经、肾经等穴

位，调节气血，缓解呼吸困难等症状。

3. 拔罐治疗：拔罐可以促进血液循环，缓解肌肉紧张和疼痛。

4. 食疗和起居调护：建议患者食用易消化、营养丰富的食物，如鸡肉、鱼肉等。同时，注意保持良好的生活习惯，避免劳累和受凉。

### 三、中西医结合治疗

在慢阻肺急性加重期的治疗中，中西医结合协同发挥作用，相互补充：

1. 药物治疗协同：西医的支气管舒张剂、糖皮质激素等药物可以与中医的清热解暑、化痰止咳药物相结合，共同缓解症状和减轻炎症反应。

2. 氧疗和针灸协同：氧疗可以改善患者的氧合水平，而针灸可以调节气血，缓解呼吸

困难。两者结合可以更好地改善呼吸功能。

3. 营养支持和中药协同：适当的营养支持可以增强患者的免疫力，而中药可以调节身体机能，提高患者对营养的吸收和利用。

4. 综合治疗：结合西医的辅助通气和和其他支持治疗，与中医的拔罐、食疗等方法，为患者提供更全面的治疗方案。

慢阻肺急性加重期的中西医结合治疗可以通过药物治疗、氧疗、营养支持等多种方式相互协同，发挥各自优势，缓解症状、改善肺功能和提高生活质量。患者在医生的指导下，合理选择中西医结合治疗措施，可以获得更好的治疗效果。

（作者单位：山东省青岛市城阳区夏庄街道社区卫生服务中心）

## 普通内科疾病的心理疏导与支持

□ 魏丽鹏

在日常生活中，我们常常会遇到各种各样的身体不适，有时可能是普通内科疾病的症状。尽管医学科技已经有了很大的进步，但我们不能忽视心理因素对身体健康的影响。当我们遇到内科疾病时，除了必要的药物治疗，心理疏导和支持同样重要。

### 一、普通内科疾病的心理影响

1. 焦虑和压力：内科疾病，尤其是慢性疾病，常常引发人们的焦虑和压力。担心病情恶化，对治疗的未知感，以及对生活质量的担忧，都可能引发焦虑情绪。

2. 情绪低落：内科疾病可能会带来身体上的痛苦，疼痛、疲倦和药物副作用等都可能引起情绪低落。

3. 自我形象改变：疾病可能导致我们对

自我形象的改变，如身体的残疾或虚弱，这些都可能影响我们的自尊心和自信心。

二、心理疏导在普通内科疾病治疗中的重要性

心理疏导不仅可以帮助我们应对内科疾病带来的压力和困扰，还可以提高我们的生活质量。以下是一些心理疏导的方法：

1. 认知行为疗法（CBT）：CBT是一种非常有效的心理治疗方法，它可以帮助我们改变负面的思维模式，如过度担忧或消极的自我对话。

2. 心理教育：许多内科疾病需要患者进行长期的治疗和教育。通过教育和患者了解自己的病情，可以增强他们的自我效能感，减少焦虑和无助感。

3. 社交支持：社交支持网络是心理健康的重要组成部分。与家人、朋友和社区的交流可以提供情感支持和理解，减轻压力。

### 三、如何提供支持

作为患者家属或朋友，我们可以通过以下方式提供支持：

1. 倾听和理解：倾听患者的感受和困扰，表达理解和同情，可以帮助他们感到被理解和支持。

2. 提供实际帮助：提供日常生活的帮助，如购物、做饭、清洁等，可以让患者有更多的时间和精力关注疾病本身。

3. 鼓励参与：鼓励患者参与正常的生活活动，如散步、阅读、社交等，可以帮助他们保持积极的心态。

4. 提醒就医：如果患者在治疗过程中遇到问题或困惑，提醒他们及时就医或寻求专业心理咨询。

5. 分享知识：分享关于内科疾病的知识和护理技巧，可以帮助患者更好地理解自己的病情，增强自我护理的能力。

普通内科疾病可能会带来许多心理困扰，但通过适当的心理疏导和支持，我们可以有效地应对这些挑战。作为患者身边的人，我们的支持和理解对患者的康复至关重要。通过倾听、提供实际帮助、鼓励参与、提醒就医和分享知识，我们可以为患者提供必要的心理支持。让我们一起努力，为他们的身心健康提供最好的支持。

（作者单位：河北省怀安普阳医院）

## 冠心病的症状及预防措施

□ 张芬

随着生活节奏的加快，心血管疾病的发病率逐年上升。其中，冠心病是常见的一种，了解其症状和预防措施对于我们的健康至关重要。本文将围绕冠心病的症状、预防措施展开，为读者提供全面的科普知识。

### 一、冠心病的常见症状

1. 心绞痛：心绞痛是冠心病最常见的症状，表现为胸部压榨性疼痛，常发生在胸骨后一段时间，通常持续几分钟到十几分钟。疼痛可放射至下颌、上肢、颈部、背部等部位。

2. 心悸：心悸是冠心病患者常见的不适症状，表现为心跳加快或减慢，甚至不规则跳动。

3. 呼吸困难：冠心病可能导致肺部血液

积聚，从而引发呼吸困难。

4. 头晕：冠心病可能导致心脏泵血不足，从而引发头晕。

### 二、预防措施

1. 健康饮食：保持均衡饮食，多摄入富含纤维、维生素和抗氧化物的食物，如蔬菜、水果、全谷类和坚果。限制高胆固醇、高脂肪食物的摄入。

2. 规律运动：适量运动有助于降低血压、减轻体重、增强心血管功能。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑车等。

3. 控制体重：肥胖是冠心病的重要危险因素，通过控制饮食和增加运动量来保持适当的体重有助于预防冠心病。

4. 戒烟限酒：戒烟是预防冠心病的重要措施，酒精虽然不直接导致疾病，但长期过量饮酒会削弱心肌功能，增加心脏病发作的风险。

5. 定期检查：定期进行心血管疾病的检查，如心电图、血压、血脂等，有助于及早发现冠心病的风险，及早采取预防措施。

6. 心理健康：保持乐观、积极的心态，避免过度紧张和焦虑，有助于减少心脏病发作的风险。

### 三、其他注意事项

1. 定期就医：如有胸痛、心悸等症状持续不减或加重，应立即就医。就医前不要自行服用硝酸甘油等药物，以免耽误病情。

2. 关注季节变化：冬季是冠心病的高发

季节，气温下降、空气干燥等因素可能引发心绞痛等不适。应适时增减衣物，注意补水，预防感冒等感染。

3. 合理安排作息：保证充足的睡眠，避免过度劳累。休息时可进行适量的放松活动，如散步、瑜伽等，以缓解压力。

4. 家庭急救：如家人或朋友出现心绞痛等不适症状，应立即拨打急救电话，同时确保患者安静休息，避免紧张和情绪激动。

总之，冠心病的预防重于治疗。通过健康饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒、定期检查、保持心理健康等措施，我们可以有效降低冠心病的风险。如有疑问，请及时就医，接受专业医生的指导。

（作者单位：河北省故城县中医院）