

## 探讨甲状腺与声音、情绪之间的关系

□ 俞金鑫

在人体的颈部,有一个小巧而重要的器官,它就是甲状腺。甲状腺虽然体积不大,但其功能却不容小觑。它分泌的甲状腺激素,如同人体的“生命之火”,调控着我们的代谢、生长和发育。今天,让我们倾听甲状腺的“悄悄话”,探讨声音、情绪与健康之间的关系。

### 一、声音与甲状腺

你是否曾经注意到,当甲状腺出现问题时,我们的声音也会发生变化?这是因为甲状腺与声带有着千丝万缕的联系。当甲状腺激素分泌异常时,可能会导致声带肿胀或肌肉紧张度改变,从而影响声音的音质和音调。例如,甲状腺功能减退可能导致声音低沉、沙

哑;而甲状腺功能亢进则可能让声音变得尖细、刺耳。

因此,如果你突然发现自己的声音发生了变化,不妨关注一下甲状腺的健康状况。当然,声音变化也可能是其他原因导致的,如喉部感染、声带受损等。如果对自己的声音变化感到担忧,最好及时就医,以便得到准确的诊断和治疗。

### 二、情绪与甲状腺

甲状腺与情绪之间也有着密切的联系。甲状腺激素不仅影响身体的代谢和生长,还参与调节神经系统的功能。当甲状腺激素分泌异常时,可能会导致情绪波动、焦虑、抑郁

等心理问题。

例如,甲状腺功能减退可能导致人们感到疲倦、无精打采,对事物失去兴趣;而甲状腺功能亢进则可能让人们变得焦虑、易怒,甚至出现失眠、心悸等症状。如何维护甲状腺的健康。

要维护甲状腺的健康,我们可以从以下几个方面入手:

1.均衡饮食:保证摄入足够的碘和其他与甲状腺健康相关的营养素,如硒、锌等。海带、紫菜等海产品是碘的良好来源。

2.保持良好的情绪:学会调节情绪,避免长期处于高压、焦虑、抑郁等不良情绪中。可以尝试进行冥想、瑜伽等放松身心的活动。

3.定期检查:定期进行甲状腺功能的检查,以便及时发现并处理甲状腺问题。一般来说,成年人每年至少应进行一次甲状腺检查。

4.避免辐射暴露:长时间暴露于高辐射环境中可能对甲状腺造成损害,因此,尽量避免长时间使用电子设备、接受放射性检查等。

总之,甲状腺虽小,但其作用却不容忽视。倾听甲状腺的“悄悄话”,关注声音、情绪与健康之间的关系,我们才能更好地呵护这个重要的器官,让身体与心灵共同保持健康与和谐。让我们从现在开始,用心聆听甲状腺的声音,珍惜这份来自身体深处的“生命之火”。

(作者单位:江苏省启东市中医医院)

## 重症患者的护理与照护方法

□ 王艳丽

重症患者的护理与照护是关乎患者康复的重要因素。正确的护理措施可以帮助患者增强免疫力,加速康复。本文将围绕重症患者的护理与照护进行科普,涉及护理要点、照护方法以及注意事项等方面。

### 一、重症患者的护理要点

1.密切监测生命体征:密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸、体温等,以及病情变化,如有异常及时报告医生。

2.保持呼吸道通畅:及时清除患者呼吸道内的分泌物,如痰液、血液和呕吐物等,保持呼吸道的通畅。

3.氧气供给:对于呼吸困难的患者,应及时给予氧气供给,以维持正常的血氧饱和度。

4.预防感染:在重症监护期间,应严格遵守无菌操作原则,避免将细菌、病毒等致病源带入患者体内,以免引起感染。

5.心理护理:重症患者常常会感到焦虑和恐惧,因此心理护理也至关重要。

### 二、重症患者的照护方法

1.环境照护:保持病房环境清洁、安静、舒适,控制室内温度和湿度在适宜范围,以利于患者舒适度。

2.饮食照护:给予患者高蛋白、高热量、富含维生素和矿物质的食物,以增强身体抵抗力。

3.排泄照护:密切关注患者的排泄情况,如排便次数、性质和量等,如有异常及时报告医生。

4.疼痛管理:对于疼痛的患者,可采用药物或非药物方式进行疼痛管理,如使用止痛药、局部热敷、按摩等。

5.康复训练:在病情允许的情况下,可适当进行康复训练,如肢体运动、呼吸功能训练等,以促进身体机能的改善。

### 三、注意事项

1.遵医嘱:在医生的指导下进行护理和照护,不要随意更改护理措施或停止

治疗。

2.避免剧烈运动:在病情未完全康复之前,避免剧烈运动,以免加重病情。

3.预防褥疮:对于长期卧床的患者,要定期更换卧位,保持受压皮肤清洁干燥,预防褥疮的发生。

4.保持个人卫生:保持患者个人卫生,定期洗澡、更换衣物,预防感染。

5.保持良好的生活习惯:戒烟限酒,保证充足的睡眠时间,有助于提高康复速度。

6.积极配合治疗:重症患者应积极配合医生的治疗方案,按时服药、定期复查,以便医生根据康复情况调整治疗方案。

总之,重症患者的护理与照护需要从多个方面入手,包括密切监测生命体征、保持呼吸道通畅、预防感染、心理护理等。同时,还要注意环境照护、饮食照护、排泄照护、疼痛管理和康复训练等。在照护过程中,还要遵循医嘱、避免剧烈运动、预防褥疮和保持个人卫生等注意事项。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

## 浅谈甲状腺的护理建议

□ 蒋燕

甲状腺是人体内重要的内分泌腺之一,它分泌的甲状腺激素对于人体的生长发育、新陈代谢和能量消耗都起着至关重要的作用。因此,保持甲状腺的健康对于维护人体整体健康至关重要。以下是一些关于甲状腺的护理建议,帮助你守护这个重要的健康守护者。

### 一、了解甲状腺

甲状腺位于颈部的下方,形似蝴蝶,由多个滤泡组成。甲状腺激素的分泌对于调节人体的新陈代谢、生长发育、能量代谢和体温调节都至关重要。当甲状腺出现问题时,如甲状腺结节、甲状腺肿瘤、甲状腺功能亢进或低下等,都可能影响人体的正常生理功能,导致一系列健康问题。

### 二、保持健康的生活方式

1.均衡饮食:饮食对于甲状腺健康至关重要。确保摄入足够的碘,因为碘是合成甲状腺激素的必需元素。适量摄入富含碘的食物,如海带、紫菜、海鱼等。同

时,减少摄入可能导致甲状腺激素合成异常的食物,如卷心菜等含有硫氰酸盐的蔬菜。

2.规律作息:保证充足的睡眠和规律的作息时间,有助于维持身体的正常代谢和内分泌平衡。

3.适量运动:适度的有氧运动(如慢跑、游泳、瑜伽等)有助于提高身体的免疫力,增强体质,促进新陈代谢,对甲状腺健康有益。

4.避免过度劳累:长期过度劳累和精神压力可能导致内分泌失调,影响甲状腺激素的分泌,进而影响身体健康。

### 三、定期检查与监测

建议每年进行一次全面的身体检查,包括甲状腺功能的检查。如有家族病史、疑似甲状腺异常症状或怀疑甲状腺问题,应尽早咨询医生进行评估和治疗。

### 四、正确认识与应对

如果检查结果显示甲状腺功能异常(如甲亢或甲减),应在医生指导下进行

治疗和调整生活方式。正确认识和处理好甲状腺问题有助于维护身体健康,避免因过度担忧和恐惧而影响正常生活。

### 五、预防措施

1.避免长期暴露于辐射环境中,如放射科检查、核电站工作等,以减少辐射对甲状腺的损伤。

2.保持身心健康,避免长期处于紧张、焦虑等情绪状态中,学会释放压力,保持乐观心态。

3.避免使用某些药物,如治疗风湿性疾病的药物、抗炎药等,这些药物可能对甲状腺功能产生不良影响。

总之,甲状腺的健康对于维护人体整体健康至关重要。通过了解甲状腺、保持健康的生活方式、定期检查与监测、正确认识与应对以及采取预防措施,我们可以更好地守护这个重要的健康守护者。如有疑问,请及时咨询专业医生以获取准确的诊断和治疗建议。

(作者单位:四川省西昌市人民医院)

## 手术室护士的职业防护措施

□ 邱空军

手术室是医院内的高风险区域,手术室护士在此环境中需要面对多种职业风险。为了确保手术室护士的职业安全,采取一系列有效的防护措施至关重要。本文将从生物因素、物理因素以及个人防护等方面,探讨手术室护士的职业防护措施。

### 一、生物因素的防范

手术室护士在处理手术器械、接触患者体液和血液等污染物时,容易感染各种病原体。因此,严格遵守消毒隔离制度,规范洗手操作,是防止病原体传播的关键。护士在接触患者体液和血液时,应佩戴口罩,并在手术过程中定期更换手套。对于特殊感染手术,应戴双层手套,并在术后严格按照消毒制度处理手术器械和污染物品。

### 二、物理因素的防范

手术室内存在多种物理因素可能对护士造成伤害,如锐器伤、电击伤等。为避免这些伤害,护士在工作中应时刻保持警惕,遵循正确的操作规程。在传递锐器时,应使用持针器夹取传递,避免直接用手接触刀片。同时,保持手术器械台面的整洁,及时撤除不必要的锐器,以降低锐器伤的风险。此外,护士在操作电刀等医疗设备时,应确保设备接地良好,避免电击伤的发生。

### 三、个人防护

手术室护士在工作中需要长时间穿戴防护服、口罩、帽子等防护用品,以保护自身免受手术过程中产生的有害物质和微生物的侵害。在选择防护用品时,应注重其防护性能和舒适度,能够保持较高的工作效率和较低的疲劳感。此外,护士还应定期进行体检,了解自身健康状况,以便及时发现问题并采取相应措施。

### 四、培训与教育

加强手术室护士的职业防护培训,提高护士的防护意识和技能,是保障护士职业安全的重要措施。医院应定期组织培训课程,包括生物安全防护、物理安全防护、个人防护用品的正确使用等方面的内容。通过培训,使护士了解各种职业风险及其防范措施,提高护士应对突发事件的能力。

### 五、建立健全的职业防护制度

医院应建立健全的职业防护制度,明确手术室护士的防护要求、防护措施以及应急处理流程。同时,加强监督检查,确保各项防护措施得到有效执行。违反职业防护制度的行为,应以严肃处理,以维护护士的职业安全健康。

总之,手术室护士的职业防护措施涉及多个方面,需要医院、护士以及社会共同努力。通过加强培训、提高防护意识、完善防护制度等措施,可以有效降低手术室护士的职业风险,保障护士的职业安全健康。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

## 青少年抑郁症的表现和治疗方法有哪些

□ 陆洋

在当今社会,青少年抑郁症已经成为一个不容忽视的问题。抑郁症不仅影响着青少年的心理健康,还可能对其日常生活、学习和社交造成严重影响。本文旨在科普青少年抑郁症的主要表现及有效的治疗方法,帮助家长、教师及社会各界更好地理解和支持青少年。

### 一、青少年抑郁症的主要表现

1.情绪方面:青少年抑郁症患者常表现为持续的情绪低落、悲伤或绝望。他们可能对日常生活失去兴趣,感到疲倦、无力,甚至出现易怒、易激动的情绪。

2.行为方面:患者可能表现出兴趣丧失,对曾经的爱好或活动失去热情。社交活动减

少,避免与朋友和家人互动,更多时间独自待在房间。此外,还可能出现自伤行为,如划痕、割伤自己,甚至产生自杀念头或企图。

3.认知方面:患者在学业或日常任务中可能出现注意力不集中、记忆力减退等现象。他们可能对自己持有过于严苛的评价,觉得自己做什么都不对,过度自我批评。

4.生理方面:青少年抑郁症患者可能出现睡眠问题,如失眠、经常醒来或昼夜颠倒。食欲也可能发生变化,表现为食欲减少或暴食。此外,还可能出现体重的快速增减,与正常饮食和活动模式不符。

### 二、青少年抑郁症的治疗方法

1.心理治疗:心理治疗是青少年抑郁症治疗的重要组成部分。常用的心理治疗方法包括认知行为疗法、人际心理治疗、家庭治疗等。这些治疗方法旨在帮助患者改变不合理的认知,增强应对能力,缓解抑郁情绪。

2.药物治疗:在心理治疗的同时,医生可能会根据患者的具体情况开具抗抑郁药物。药物治疗需要谨遵医嘱,选择副作用小、对青少年生长发育影响小的药物。

3.物理治疗:物理治疗如经颅磁刺激疗法等,可以作为辅助治疗手段,帮助患者缓解抑郁症状。

4.日常护理:患者在日常生活中需要保持良好的作息习惯,适当参加运动、听音乐、看电影等活动,以分散注意力,缓解抑郁情绪。同时,家属应给予患者足够的关心和支持,帮助他们建立积极的心态。

### 三、结语

青少年抑郁症是一个复杂的问题,需要家长、教师及社会各界的共同关注和努力。了解青少年抑郁症的主要表现及有效的治疗方法,有助于我们更好地理解和支持青少年。同时,我们也应关注青少年的心理健康问题,积极预防和减少青少年抑郁症的发生。让我们一起为青少年的健康成长贡献自己的力量!

(作者单位:河北省唐山市第五医院)