

# 甲状腺功能异常的常见症状和应对措施

□ 吴丽

甲状腺是位于颈部的一种重要内分泌腺体,负责产生甲状腺激素,这些激素对于人体的新陈代谢、能量调节、体温维持等方面都起到关键作用。当甲状腺功能出现异常时,会对身体的多个系统产生影响,导致一系列的临床症状。本文将介绍甲状腺功能异常的常见症状及其应对措施,帮助读者更好地了解这一常见的健康问题。

## 一、甲状腺功能异常的常见症状

1、甲状腺功能亢进(甲亢):甲亢是指甲状腺产生过多的甲状腺激素,导致身体的代谢活动过度活跃。常见症状包括:①心动过速和心悸:患者常常感到心跳加速或心悸,这种情况在活动后尤为明显。心动过速是由于甲状腺激素过多导致心脏代谢加快。②体重下降:尽管食欲增加,患者仍然可能出现体重下降,这是由于新陈代谢率增高所致。③情绪不稳定:甲亢患者常表现为焦虑、紧张和易怒。由于甲状腺激素对中枢神经系统的刺激作用,导致情绪不稳定。④疲劳和无力:尽管甲亢使代谢加快,但长期处于高代谢状态会导致身体能量消耗过大,反而出现疲劳和无力

感。⑤其他症状:如多汗、手抖、怕热、睡眠困难等,这些都是甲亢的常见表现。

2、甲状腺功能减退(甲减):甲减是指甲状腺不能产生足够的甲状腺激素,导致代谢活动减慢。其主要症状包括:①疲劳和乏力:甲减患者常感到持续的疲劳感和乏力,这是因为代谢率降低,身体能量供应不足。②体重增加:尽管食量正常或减少,患者仍可能出现体重增加,这是因为代谢减慢,导致脂肪堆积。③情绪低落和抑郁:甲减常伴有情绪低落、抑郁的症状。这可能与甲状腺激素对大脑功能的影响有关。④怕冷和皮肤干燥:甲减患者的体温调节功能减弱,因此更容易感觉寒冷,皮肤也可能变得干燥、粗糙。⑤其他症状:如便秘、头发稀疏、记忆力减退等,这些都是甲减的潜在表现。

## 二、甲状腺功能异常的应对措施

1、药物治疗:①甲状腺功能亢进的药物治疗:甲亢的治疗通常包括抗甲状腺药物,如甲巯咪唑或丙硫氧嘧啶,这些药物可以抑制甲状腺激素的合成,从而减缓甲状腺的过度活跃。治疗过程中需要定期检测甲状腺功能,

调整药物剂量,以避免药物过量或不足。②甲状腺功能减退的药物治疗:甲减的治疗主要是甲状腺激素替代治疗,即通过口服左旋甲状腺素片来补充体内不足的甲状腺激素。治疗需要在医生指导下进行,需要定期监测甲状腺功能和调整剂量,从而达到最佳的治疗效果。

2、饮食与生活方式调整:①均衡饮食:无论是甲亢还是甲减患者,都应注意饮食的均衡和营养。甲亢患者应避免摄入过多含碘的食物,如海带、紫菜等,因为碘会促进甲状腺激素的合成。而甲减患者则需要适量补充碘,同时注意摄取足够的蛋白质和维生素,以支持代谢。②适度运动:运动可以帮助调节身体的新陈代谢,增强免疫力。对于甲亢患者,可以选择低强度的运动,如散步、瑜伽等,以避免过度疲劳。而甲减患者则可适度增加运动强度,以促进新陈代谢和体重管理。③规律作息:保证充足的睡眠和规律的作息有利于维持身体健康。甲亢患者应避免过度熬夜和精神压力,甲减患者则需避免过度懒散,以防止症状加重。

3、定期体检与随访:①定期检测甲状腺功能:甲状腺功能异常的患者应定期进行甲状腺功能检测,以监测病情的变化和治疗效果。特别是对于正在接受药物治疗的患者,定期检测可以帮助医生及时调整治疗方案。②影像学检查:除了血液检测外,有时还需要进行甲状腺的超声波检查或核素扫描,从而了解甲状腺的大小、形态及是否存在结节或肿瘤。③随访管理:甲状腺功能异常是一种慢性疾病,需要长期随访管理。患者应与医生保持良好的沟通,及时报告症状变化,以调整治疗方案。

总的来说,甲状腺功能异常虽然是一种常见的内分泌疾病,但通过早期识别和合理应对,可以有效控制病情,改善患者的生活质量。了解甲状腺功能异常的常见症状和应对措施,有助于我们更好地照顾自己和家人的健康。定期体检、科学饮食、适度运动及遵循医生的建议,是应对甲状腺功能异常的关键措施。希望本文能为您提供有益的参考,帮助您在生活中更好地管理甲状腺健康。

(作者单位:广西河池市第一人民医院)

# 超声监测女性排卵小常识

□ 茹佩儒

## 一、概述

1、现在人们对于健康越来越重视,尤其是对于下一代的健康,每个家庭都希望有个健康可爱的小宝宝。越来越多的年轻人意识到备孕的重要性,开始关注怀孕的效率和质量,主动加强“孕前检查”,争取以最好的状态迎接新生命的到来。

2、找准受孕的最佳时机非常重要。为了提高受孕的几率,我们需要知道自己排卵的时间,平时简单的测量基础体温太麻烦还影响睡眠,而排卵试纸又不能准确测到排卵时卵泡的大小。通常临床医生建议做B超监测排卵,这样可以准确的知道排卵的时间、排卵时卵泡的大小、排卵时子宫内膜的厚度和形态。

3、阴道超声检查,简称阴超,又称腔内超声,是将经过严格消毒隔离的探头套上避孕套后放入阴道进行超声检查的方法,检查子宫、卵巢,是妇产科领域中特色检查项目之一。目前最为准确的监测法,它不仅可测出两侧卵巢中是否有优势卵泡,还能测出优势卵泡的大小、子宫内膜的厚度等,可以通过做B超观察是哪一侧卵巢排卵。

4、从医学的角度了解B超监测排卵适应症。科学的备孕不仅能提高受孕率,也能获得高质量的精子和卵子,形成一个优质的受精卵,从而达到优生优育的目的。

## 二、监测排卵的意义

对于想要怀孕,却屡屡没有怀上或者已经确诊不孕症的夫妻,进行健康宣教是诊疗过程中不可缺少的重要部分。让夫妻了解排卵期定义、预测排卵期的方法、卵泡监测的时间、B超监测排卵的适应症。从而让群众明白其中超声监测排卵是最准确的方法,在心理上给予增强信心。坚持规范诊疗非常关键,B超监测排卵一定要注意连续性,不能一看到有优势卵泡或成熟卵泡即停止监测,要一直监测到排卵发生为止,对群众的诊疗起到指导意义,能够提高受孕的几率。

## 三、如何进行监测排卵

1、排卵期的定义:排卵期是从下次月经开始的第1天往前推14天就是排卵日,排卵日及其前五天和后4天加在一起称为排卵期。可排卵期只能大致提供排卵时间,我们当然希望能更精确地预测,而粗略的排卵期计算法远远达不到我们的预期要求。

2、预测排卵期的方法:根据月经周期确定;根据宫颈分泌物确定;根据基础体温确定;根据排卵试纸LH高峰确定;根据盆腔B超确定。这么多方法,哪个是预测好孕时机的最佳拍档啊?!目前最为准确的是阴道B超监测法,它不仅可测出两侧卵巢中是否有优势卵泡,还能测出优势卵泡的大小、子宫内膜的厚度等,可以通过做B超观察是哪一侧卵巢排卵。

3、卵泡监测的时间:对于月经规则的女性,不管月经周期的长短,只要月经按时来潮,两次月经周期相差不超过7天,排卵日一般在月经前14天左右。月经正常的女性,黄体功能维持14天左右黄体萎缩,功能减退,月经来潮,所以黄体期固定,而卵泡期可以长短不均。对于月经不规则的女性怎么办:卵泡监测建议从月经第3天开始,间断或持续长时间监测,因为卵泡期与月经期不能确定,此时应该延长监测时间。通常每个周期B超监测的次数应控制在3~4次。监测排卵应该同时监测子宫内膜厚度,以了解内膜与卵巢平衡性及内膜状态。受孕时间的选择,由临床医生根据卵泡的大小及排卵时间

指导同房的时间,也可以从排卵前的3天至排卵后1天,都可以受孕,不一定要限时限日同房。

4、从医学的角度来看,有三种女性是需要用B超监测排卵:①内分泌失调的女性,其中最常见的是多囊卵巢综合征患者,这种情况医生一般会通过药物治疗促排卵,然后用B超监测患者的排卵情况。②免疫性不孕的女性,比如抗精子抗体很高的女性,这种女性通过药物治疗后,最好在平时用避孕套,然后用B超监测排卵,在排卵的那几天受孕。③夫妻想要孩子却一直不能怀孕者,需要B超检测排卵来评估女方怀孕条件。此外,患有月经紊乱、月经不规律的女性,因为排卵不规律,也可以通过B超监测了解自己卵泡的发育情况。

温馨提示:尽管B超监测卵泡是目前最准确的方法,但排卵只是受孕成功的要素之一,即使监测到卵泡发育成熟即将排出,也不一定能保证在当时“播种”就百发百中,除了身体条件之外,心理因素也很可能影响受孕的过程。

(作者单位:广东省江门市妇幼保健院)

# 呼吸道疾病患者的健康生活方式指南

□ 覃桂春

呼吸道疾病,如哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD)和急性呼吸道感染等,给患者的生活带来了诸多挑战。这些疾病不仅影响患者的呼吸功能,还可能对其整体健康产生深远的影响。本文将从饮食管理、环境控制、运动与休息、心理健康等方面,为呼吸道疾病患者提供实用的生活方式建议,旨在帮助他们提高生活质量,增强身体抵抗力,最终实现更好的健康状态。

## 一、饮食管理

1、增加抗炎食物的摄入:抗炎食物如新鲜水果、蔬菜、全谷物、坚果和鱼类,能够帮助减少体内炎症反应。例如,富含 $\omega$ -3脂肪酸的鱼类,如三文鱼和鲑鱼,可以有效降低体内的炎症水平。富含抗氧化剂的水果,如蓝莓和橙子,也有助于保护呼吸道组织免受自由基的伤害。

2、避免过敏原和刺激性食物:一些食物可能会引发过敏反应或刺激呼吸道,如辛辣食物、酒精和某些乳制品。呼吸道疾病患者应尽量避免这些食物,以减少不适感和发作频率。此外,食物过敏测试可以帮助识别和排除对特定食物的过敏,从而进行有效的饮食调整。

3、保持适量水分摄入:充足的水分摄入有助于保持呼吸道的湿润,减少痰液黏稠度,从而改善呼吸道功能。患者应每天至少饮用8杯水,并在干燥的环境中增加水分摄入,避免脱水引起的不适。

## 二、环境控制

1、保持室内空气清新:使用空气净化器、定期清洁家中灰尘、保持良好的通风,能够有效减少空气中的有害颗粒物和过敏原。此外,避免在空气污染严重的日子外出,减少呼吸道刺激。

2、控制湿度水平:适当的湿度有助于保持呼吸道的湿润,避免干燥空气引发的呼吸困难。使用加湿器可以帮助维持室内适宜的湿度水平,但需定期清洁加湿器,防止霉菌和细菌滋生。

3、避免接触过敏原:如果对宠物过敏,应尽量避免接触宠物,并定期清洁宠物的居住区域。花粉是另一种常见的过敏原,在花粉季节,患者应减少外出,特别是在花粉浓度较高的早晨和傍晚。使用高效空气净化器和关闭窗户有助于减少室内的花粉浓度。霉菌和尘螨也是常见的过敏原,定期清洁家庭环境、使用防过敏床上用品,并保持床褥和枕头的干

燥,可以有效减少霉菌和尘螨的滋生。

4、保持健康的生活习惯:戒烟是最有效的措施之一,因为吸烟会严重刺激呼吸道,加重症状。此外,避免二手烟暴露也是关键。适度的运动可以提高身体免疫力,改善呼吸功能,但应避免在空气污染严重或气温极端的环境中锻炼。保持健康的生活习惯不仅能帮助控制疾病症状,还能提高整体生活质量。

## 三、运动与休息

1、选择适合的运动形式:适当的运动有助于增强肺功能和整体体质。推荐低强度、有氧运动,如散步、游泳和骑自行车。这些运动可以改善呼吸效率,并帮助增强心肺功能。然而,患者在选择运动时应注意避免剧烈活动,避免引发呼吸急促或不适。

2、保持规律的作息时间:良好的作息习惯有助于提升免疫力,增强身体抵抗力。确保每天获得足够的睡眠,遵循规律的作息时间,有助于身体的恢复和免疫系统的正常运作。

3、学习放松技巧:压力可能对呼吸道疾病产生负面影响,学习放松技巧如深呼吸、冥想或瑜伽,可以有效缓解压力,改善呼吸道症状。每天花些时间进行放松练习,有助于保持身心的平衡。

## 四、心理健康

1、寻求专业心理支持:对于长期与呼吸道疾病作斗争的患者,心理压力可能会加重病情。寻求心理咨询或参加支持小组,能够获得专业的帮助和支持,减轻焦虑和抑郁情绪,从而更好地管理疾病。

2、培养积极的心态:积极的心态对疾病管理有着积极的影响。患者应尽量保持乐观,设立切实可行的目标,并通过参与兴趣爱好和社交活动来提升生活质量。

3、了解疾病和治疗方案:对呼吸道疾病的深入了解可以帮助患者更好地管理病情。了解自己的疾病特征和治疗方案,有助于制定科学的生活方式,并与医务人员密切合作,实现最佳治疗效果。

综上所述,呼吸道疾病患者可以在日常生活中采取积极的措施,改善生活质量,增强对疾病的控制能力。健康的生活方式不仅能够缓解症状,还能有效预防疾病的进一步恶化。希望这些指南能够为患者提供实用的帮助,从而能使他们能够在疾病管理中获得更好的效果。

(作者单位:广西壮族自治区胸科医院呼吸内科)