

# 守护甲状腺的“微创手术”

□ 顾庆

巴细胞和血管吸收,表现为消融区域逐渐减小甚至完全消失。

## 二、适应症与禁忌症

超声引导下甲状腺结节消融术适用于多种情况:

- 良性结节:单发或多发的良性结节、微小结节、不规则结节;无症状或存在主观症状,如颈部不适、疼痛、呼吸或吞咽困难等;瘢痕体质及有美观要求者;全身状况差不能耐受手术或拒绝手术者。
  - 甲状腺微小癌:超声提示单发结节,直径小于1厘米,没有贴近包膜,FNA证实为乳头状癌,颈侧区没有可疑淋巴结转移,且患者自身条件不能耐受或拒绝外科手术治疗。
- 禁忌症包括巨大胸骨后甲状腺肿、甲状腺结节大于4厘米、甲状腺内存在粗大钙化

灶、病灶对侧声带功能不正常、严重凝血机制障碍及严重心肺疾病等。

## 三、手术优势

- 微创美观:与传统开放式手术相比,消融术只留有微小的针孔,数天后即可消失,不影响美观。
- 功能保护:消融术最大程度保留了甲状腺正常组织的功能,避免了术后需要终身服药的问题。
- 恢复迅速:手术时间短,术后恢复快,患者和医生在手术过程中可以进行有效沟通。
- 精准定位:在超声实时精准定位下穿刺,准确地将消融针插入到结节内部,确保治疗效果。

## 四、术后护理与复查

术后患者需密切观察自身症状,如呼吸

困难、声音嘶哑、颈部肿胀等,一旦出现异常应立即告知医生。保持伤口清洁干燥,避免伤口沾水,防止感染。遵循饮食清淡的原则,多吃新鲜蔬菜水果,避免辛辣、油腻、刺激性食物。术后避免剧烈运动,以防伤口撕裂。

定期复查是确保术后恢复良好的重要环节,良性结节一般半年到一年复查一次,恶性结节要求三个月到半年复诊一次。

## 五、结语

超声引导下甲状腺结节消融术以其微创、高效、安全的特点,为甲状腺结节患者提供了新的治疗选择。

在守护甲状腺健康的道路上,这一技术将继续发挥重要作用,为患者的健康和美丽保驾护航。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

# 中医视角下的抑郁:心灵的疗愈之道

□ 李景新

于疏肝解郁、养心安神。

- 针灸治疗:根据个体情况,选择相应的穴位进行针灸治疗,有助于调节气血、平衡阴阳,缓解抑郁症状。在针灸治疗前,需注意消毒和卫生,避免感染。
- 心理疏导:在中医抑郁疗法中,心理疏导也是非常重要的。通过与患者沟通交流,帮助患者调整心态,增强自信心,从而缓解抑郁症状。
- 饮食调理:饮食清淡,多食用蔬菜水果,避免过度油腻、辛辣的食物。选择有助于舒肝解郁的食物,如山楂、酸枣仁、玫瑰花等,有助于缓解抑郁症状。

## 四、注意事项

- 中医治疗抑郁需要结合个体情况,建议在医生指导下进行。不同患者的病因和症

中医认为,抑郁的主要症状包括情绪低落、思维迟缓、兴趣缺乏、快感缺失等。

患者常感到心情沉重、郁郁寡欢、缺乏活力,对日常活动和兴趣爱好失去热情。此外,还可能出现睡眠障碍、食欲不振、身体疲劳等症状。

## 三、中医治疗抑郁的方法

- 调整呼吸:深呼吸有助于放松身心,缓解抑郁症状。可以选择自然呼吸或腹式呼吸等方法。
- 按摩穴位:按摩相关穴位可以疏通经络、调和气血,达到缓解抑郁的目的。如:百会穴、印堂穴、太阳穴等。
- 中草药调理:根据个体体质和症状,选用适当的中药进行调理,有助于缓解抑郁症状。常用的中药有柴胡、郁金、百合等,有助

抑郁是一种常见的心理问题,在现代社会中越来越普遍。中医认为,抑郁与人体内部环境失衡、气血不畅有关。

本文将向您介绍中医视角下的抑郁成因、症状及治疗方法,帮助您走出心灵的困境。

## 一、抑郁的原因

- 情绪波动:过度悲伤、失落、沮丧等情绪波动是导致抑郁的主要原因之一。
- 身体疾病:某些身体疾病,如慢性疼痛、内分泌失调等,也可能引发抑郁症状。
- 外部环境:工作压力、人际关系、家庭问题等外部环境因素也可能导致抑郁。
- 遗传因素:遗传因素也可能对抑郁的发病有一定影响。

## 二、中医视角下的抑郁症状

状不同,治疗方法也应因人而异。

- 保持规律的作息,保证充足的睡眠,有助于缓解抑郁症状。睡眠不足可能导致身体和心理的疲劳,加重抑郁症状。
- 避免过度劳累,保持良好的心态,避免过度紧张和压力。过度劳累和紧张可能导致身体和心理的负担加重,不利于缓解抑郁症状。
- 如果抑郁症状持续加重,影响正常生活和工作,建议及时就医,寻求专业心理医生或精神科医生的帮助。

总之,中医视角下的抑郁是一种身心疾病,需要从身心两方面进行调理。通过调整呼吸、按摩穴位、中草药调理、针灸治疗等多种方法相结合,可以取得更好的治疗效果。

(作者单位:河北省唐山市玉田县中医医院)

# 针灸康复案例的分享与科普

□ 刘国静

络学说,认为人体内部运行着一种看不见的“气”,通过经络系统遍布全身,连接内外脏腑与四肢百骸。针灸通过刺激穴位,可以激发经气,疏通经络,调和脏腑功能,实现治疗效应。

## 二、针灸康复案例分享

案例:张先生的颈椎病康复之路

张先生是一位长期伏案工作的IT工程师,近年来饱受颈椎病困扰,颈部僵硬、疼痛,伴有头晕、手麻等症状,严重影响了工作和生活。在尝试了多种治疗方法效果不佳后,他转而求助于中医针灸。

经过中医医师的详细诊断,确定了张先生颈椎病的主要病因在于颈部肌肉紧张、经络不通。随后,医师为他制定了个性化的针

灸治疗方案,重点针刺风池、肩井、大椎等穴位,并辅以颈部推拿和热敷。经过几个疗程的治疗,张先生惊喜地发现颈部疼痛明显减轻,头晕手麻的症状也逐渐消失。更重要的是,他的睡眠质量得到了显著改善,精神状态焕然一新。

## 三、针灸科普小贴士

- 安全性:针灸治疗需由专业医师操作,确保选穴准确、手法得当,以避免不必要的风险。
- 适应症广:针灸不仅适用于疼痛类疾病,如颈椎病、肩周炎等,还广泛应用于内科、妇科、儿科等多种疾病的治疗与调理。
- 个性化治疗:每个人的体质和病情不

同,针灸治疗需根据个体情况制定个性化方案。

4. 辅助治疗:针灸常与其他中医治疗方法(如中药、推拿等)或现代医学手段结合使用,以增强疗效。

5. 日常保健:学习一些简单的自我按摩和穴位按压方法,可以在日常生活中起到预防疾病、缓解疲劳的作用。

总之,针灸作为中医智慧的结晶,以其独特的疗效和深厚的文化底蕴,为无数患者带来了健康与希望。

随着现代科技的进步和医学研究的深入,针灸的奥秘将被进一步揭示,其在全球医疗体系中的地位也将日益凸显。

(作者单位:河北省衡水市第六人民医院)

# 神经内科常见症状解析

□ 宋晴

神经内科是医院的一个重要科室,负责诊治各种神经系统疾病,如头痛、眩晕、记忆力下降等。

了解这些常见症状的成因和治疗方法,对于患者和家属来说非常重要。本文将针对神经内科常见的头痛、眩晕与记忆力下降进行分条解析。

## 一、头痛

头痛是神经内科最常见的症状之一,可由多种原因引起。

- 紧张性头痛:紧张性头痛是最常见的原发性头痛,通常表现为双侧枕部或全头部紧绷感和压迫感,可伴有肌肉僵硬和睡眠障碍。紧张性头痛可由情绪紧张、疲劳、睡眠不足等原因引起,治疗上可采用非处方药如止痛药和镇静剂,或通过放松、休息等方式缓解。
- 偏头痛:偏头痛是一种周期性发作的

头痛,通常表现为单侧头部剧烈的搏动性疼痛。偏头痛的成因复杂,可能与遗传、内分泌失调、环境因素等有关。

治疗偏头痛的方法包括药物治疗(如非处方药和处方药)、预防性治疗和生活方式改变(如减少饮食中的咖啡因和酒精摄入,增加运动等)。

3. 颅内病变:头痛也可能是颅内病变的症状之一。如果头痛持续时间较长或伴有其他症状,如恶心、呕吐、视觉改变等,应及时就医以排除颅内病变。

## 二、眩晕

眩晕是神经内科的另一个常见症状,通常表现为视物旋转或自身摇晃。眩晕可能与多种疾病有关,如梅尼埃病、前庭神经炎、脑血管疾病等。

- 梅尼埃病:梅尼埃病是一种内耳疾

病,表现为反复发作的眩晕、耳鸣、听力下降等症状。治疗梅尼埃病的方法包括药物治疗(如抗组胺药、抗胆碱能药等)、休息和预防性治疗(如避免过度疲劳和紧张)。

2. 前庭神经炎:前庭神经炎是一种病毒感染引起的前庭神经病变,表现为突然发作的眩晕和平衡失调。治疗方法包括药物治疗(如抗生素和抗眩晕药物)和休息。

3. 其他原因:眩晕还可能与其他疾病有关,如脑血管疾病、颅内病变等。如果眩晕持续时间较长或伴有其他症状,应及时就医以排除潜在的疾病。

## 三、记忆力下降

记忆力下降是神经内科另一个常见的症状,可能与多种原因有关。

- 老年痴呆:记忆力下降是老年痴呆(阿尔茨海默病)的早期症状之一。随着病情

的发展,患者还会出现失语、失认等症状。对于记忆力下降的患者,应及时就医以排除老年痴呆的可能性。

2. 脑血管疾病:脑血管疾病可能导致大脑供血不足,从而引起记忆力下降。

其他可能导致记忆力下降的疾病还包括脑肿瘤、脑外伤等。如果记忆力下降持续时间较长或伴有其他症状,应及时就医以排除潜在的疾病。

3. 生活方式因素:生活方式因素也可能导致记忆力下降,如缺乏睡眠、过度疲劳、缺乏锻炼等。改善生活方式,如保证充足的睡眠和锻炼,有助于提高记忆力。

通过了解这些症状及其背后的原理,我们可以更好地预防和治理相关疾病,保护大脑健康,提高生活质量。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)