甲亢患者生活须知

上海交通大学医学院附属瑞金医院 王曙

甲状腺功能亢进(以下简称甲亢)以毒性弥漫性甲状腺肿最为常见,占85%左右。除了药物治疗外,日常生活方式及饮食对疾病的转归也起到至关重要的作用,因此,我们将毒性弥漫性甲状腺肿甲亢患者的注意事项总结如下。

绝对忌吃碘 忌食所有海产品,尽量食用无碘盐。碘是制造甲状腺激素的主要原料,摄入过多的碘可导致甲亢病情加重或迁延不愈。所有海产品相对甲亢患者都是高碘食品,含碘盐也要尽量避免。

避免使用含碘药品及化妆品 药品包括抗心律失常药物胺碘酮、增强CT所需造影剂、消毒所用的碘酒、含碘维生素片。化妆品包括含海藻成分的洗面奶、洗发精、面膜、足浴粉等。另外,某些感冒药,如酚麻美敏片,说明书上写到"甲亢患者慎用",那是因为这类药物中含有伪麻黄碱,可导致心率加快,控制症状后即可服用。

避免刺激性食物 甲亢患者本身即可有心慌、怕热、精神兴奋、失眠等交感兴奋症状,刺激性食物如辛辣食物、咖啡、浓茶等可导致上述症状加重,在甲状腺功能完全控制以前应该避免食用。

注意补钙和维生素 高代谢是甲亢的特点之一,因此,对于伴有骨质疏松的中老年患者应注意补充钙及维生素D。甲亢患者极易出现维生素缺乏,加之甲亢本身以及抗甲状腺药物的应用会引起白细胞数量减少,也需要增加维生素的补充。

避免感染 甲亢患者白细胞总数及粒细胞偏低,容易导致感染。若发生感染,会使已经控制的甲亢复发或加重,甚至出现甲亢危象。因此,甲亢患者要积极预防各种感染,而一旦发现感染征兆应及早治疗,不建议靠自己的抵抗力去"扛"。

注意休息 甲亢患者不宜经常熬夜及进行长跑、游泳、爬山等剧烈活动。病情重者,宜静养,甚至卧床休息。此外,由于部分甲亢患者可伴有突眼,使眼外肌麻痹,容易视力疲劳,眼球膨胀。在长时间看书、报,尤其是看电视后,常可感觉眼球胀痛,因此,甲亢患者应该注意减少眼部的刺激和视力疲劳。

遵医嘱用药 药物治疗是一个长期的过程,平均治疗时间为两年,开始发病的半年内需要定期随访调整药物剂量。一部分患者可能出现肝功能损伤及白细胞计数下降,因此在甲亢发病初期需要勤查血常规、肝功能,以了解有无药物副作用。这就需要患者的充分配合,做到正规治疗,遵医嘱服药,才能达到预期的治疗效果。

如何早期发现老年痴呆症

北京大学第三医院 常春

群众对老年性痴呆症缺乏足够的了解。很多人认为在日常生活中的健忘或者唠叨是衰老的自然表现,忽视了疾病的早期信号。轻度老年痴呆症患者不易自己发现,当出现一系列引起患者及其家属发现的症状时,病情一般已经发展到中重度,若此时才开始治疗,疗效不佳。因此,家人需要细心留意一下老年痴呆症的早期表现:

第一,记忆减退明显,经常忘事,而且事后并不能再回忆起来。例如和邻居交谈后不但记不起人家的姓名,连交谈这件事也忘了。在自己熟悉的路上也会迷路,不知道自己身在何处,也不知道自己是怎么走到那儿的。

第二,合理安排事物的能力下降。例如不知道穿衣服的次序、做菜的步骤,跟不上他人交谈时的思路。将东西放在特别不合适的地方,如把熨斗放入冰箱,把手表放在糖碗里等。完全忘记自己正在做的事。日常穿着也可能不恰当,烈日下穿厚衣,寒冬时却只披薄衫。

第三,情绪极不稳定。这种特征的表现为终日消磨时日、昏昏欲睡、无所事事,在家无目的地晃来晃去,甚至对以前的爱好也兴味索然。情绪毫无理由地快速起伏,也可能较以往淡漠、麻木,变得多疑、淡漠、焦虑或粗暴等,如忘记把钱放在哪里就怀疑是别人偷走了,性格也越来越暴躁、固执。 (周一海)

运动后牙痛查查心脏

清华大学第一附属医院 王丽

52岁的陈老师经常锻炼身体,但是近两个月来,每次运动10分钟就开始牙痛。开始他并未在意,以为是口腔有炎症,吃了一些消炎药。可是,疼痛并没有缓解,便到医院口腔科检查。奇怪的是,医生并没有发现陈老师有龋齿、牙髓炎、牙周炎等症状,于是建议他去心内科进行检查。将信将疑的陈老师到心内科做了心电图检查,医生初步确诊为冠心病、心肌梗死,并安排陈老师做了急诊冠脉造影术,证实为血管闭塞。

牙痛怎么会是冠心病引起的呢?清华大学第一附属医院心内科主任医师商丽华解释说,从表面上来看,冠心病与牙痛似乎是两回事,实际上两者却存在着一定的联系。当身体的某一部位受到刺激超过一定程度时,这种刺激就会通过神经传输而产生疼痛。冠心病的典型症状为心前区疼痛,但是仍有约30%的高龄冠心病患者表现为牙齿、上腹、左肩等几个部位产生疼痛等不典型症状,特别是在运动、劳动、情绪激动、暴饮暴食或受凉后。

商丽华提醒中老年人,尤其是男性,以及平时有高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟、酗酒的人,平时一定要注意,因为这些都是冠心病的高危因素。如果发生不明原因的疼痛,应高度警惕冠心病,并及时到医院诊治。

药物与果汁同服危害多

宁夏回族自治区中卫市医院 张兴

有些家长把一些药味苦或气味不太好闻的药物,同果汁一起给孩子服用,殊不知,有些药物与果汁同服会对人体造成许多害处。

孩子消化不良时,应用的健胃大黄合剂,就是利用其苦味刺激舌部的味觉感受器,促进胃液分泌,达到增加食欲、增加消化的目的,如用果汁送服该药后,使该药的疗效降低或失去作用;用酸性的果汁送服治疗胃病的抗酸药物后,如碳酸钙片、复方氢氧化铝片等,可因酸性的果汁中和碱性胃药的碱性,使药物减效或失效。

磺胺类药物与果汁同服,会使患者的尿中析出结晶,增加肾脏负担;常用的抗生素药物如红霉素等糖衣片,在酸性环境中会加速糖衣片的溶解,对胃造成刺激,同时也可使红霉素在胃内的酸性条件下,产生不良气味,并降低或丧失应有的疗效。

含糖类的饮料与异烟肼同服时,会阻碍药物的吸收,导致异烟肼不能发挥抗结核菌的作用;酸性饮料可增加利福平在肾小管的重吸收,加重肾毒性。

小儿发热用的复方阿司匹林等药物,在用酸性饮料送服时,会增强对胃的刺激性,轻者损伤胃黏膜,重者可致胃出血。

含山楂的饮料,使尿液酸化,可减少利血平的吸收,排泄增加,也会降低药效;葡萄、柚汁通过影响肝药酶的作用,可增加钙通道阻滞剂、环孢素、咪达唑仑、辛伐他汀等20多种药物的生物利用度或血药浓度,使药物的不良反应很明显地显现出来,引起了医药学家极大的关注。

总之,果汁送服药物确实对人体的危害多,应该引起服药者的注意。因此,在服用药物时不宜用果汁饮料送服。即使患者想喝果汁饮料,亦在服用药物前或在服药后的两小时之外为宜。

天冷要防消化道出血

首都医科大学附属北京佑安医院 丁惠国

时至寒冬,正是肝硬化患者容易并发消化道大出血的季节。患者老李已经患肝硬化10年了,一直调养得不错。前几天,是老李60岁的生日,家人和朋友为他张罗了一次生日聚餐,高高兴兴地为他庆祝60岁大寿。在酒席上,老李破例喝了两杯酒,还吃了不少美味佳肴。谁知,当天晚上老李就开始呕血,这可吓坏了家人。大家在慌乱中幸好还记得打120,在急救医生的及时处理下,老李终于脱离了危险。

应对急性消化道出血,最关键的是急救及时,特别是在急救车到来之前,可以做一些事情,以保证救治的到位和及时。

消化道出血的患者常有恶心、胃部不适、血压下降、尿量减少、四肢湿冷等症状。急救方法有:一、立即安慰患者静卧,给患者保暖,让其保持侧卧、取头低脚高位,可在脚部垫枕头,与床面成30度角,这样有利于下肢血液回流至心脏,保证大脑供血。二、呕血时,患者的头要偏向一侧,以免血液吸入气管引起窒息。患者的呕吐物或粪便要暂时保留,待就医时化验。三、吐血时,最好让患者漱口,并用冷水袋冷敷心窝处。此时不能饮水,可含化冰块。

中风患者练习走路急不得

郑州市紫荆山南路社区卫生服务中心 张爱廖

康复期的中风患者都希望能尽快恢复走路的能力,有不少患者甚至刚能下地站立,就急着练习行走,这样往往会适得其反,不但得不到良好的锻炼效果,反而会形成难看又难受的病态步。

其实,中风患者练习走路不要急于求成,应慢慢来。首先患者应在床上做好功能锻炼,然后再练习站立,等到能站稳时,再一步一步地练习走路。

一般情况下,刚开始站立时,健侧腿承担着身体大部分的重量,患侧腿由于无力支撑身体的重量,很难保持膝关节处于稍微弯曲的正确位置。在这种情况下练习走路,对以后的康复非常不利。

要想站得稳、走得好,忽略对膝关节肌群和韧带的锻炼是不行的。因此,治疗阶段的患者在病床上就应该开始锻炼,试着做抬腿、屈膝摆髋(左右摆)。病情较重的患者刚开始不可能自己完成上述动作,可由家人协助进行锻炼。当患者的肌张力和韧带张力有所恢复时,再逐渐增加负荷进行锻炼。

另外,在锻炼时,患者应尽量让各个关节处于正确的位置受力、运动,使患侧肢体与健侧肢体的运动轨迹对称。在这样的基础上,再练行走才不至于使锻炼误入歧途,形成病态步。

护理精神疾病患者四注意

河南省精神卫生中心 师凤彩

尊重患者 要谦虚、热情、亲切地对待患者,切忌歧视、讽刺、戏弄患者,不能拿发病期的病态言行作为笑料的内容。

要有耐心 患者多心理负担较重,容易出现情绪激动、待人暴躁,甚至漫骂他人。对此,医护人员应该心怀耐心,保持冷静,避免与之争论。

健康教育 要告诉患者与所患疾病相关的科普知识,增强其自我调节能力。

注意沟通 平时要关心患者,注意与患者多交流沟通,帮助患者树立战胜疾病的信心。

邓铁涛:重调脾胃 五脏相关

本报记者 卜俊成

广州中医药大学终身教授邓铁涛擅治重症肌无力、心血管病、内科杂病,擅长以中医脾胃学说论治临床各系统病证。他治外感热症,主张寒温统一;重视脾胃学说的继承和发扬;较早倡导气血痰瘀相关;力推"五脏相关学说",并致力于其研究和临床应用推广。

"寒""温"统一治外感

长期以来,关于外感发热病的论治,有伤寒和瘟病之分,在历史上也发生过数百年的争论。邓铁涛认为,理论之重要在于能指导实践,寒温之争的主要矛盾在于辨证,从而提出了外感发热病辨证应该统一的观点。

在邓铁涛的医案中,外感病以伤寒和暑证多见。他治疗此类病证,深受张景岳的影响,认为邪虽然由外而入,但是"正气存内,邪不可干","邪之所凑,其气必虚"。临证多注重正虚的一面,强调辅正托邪,以"温中即所以散邪,强主正所以逐寇"为宗旨,治以培补元气、强中托邪。

重视脾胃学说 倡导痰瘀相关

邓铁涛在《国医大师》一书中说,人体内在元气充足,则疾病无从发生。而元气是否充足,关键在于脾胃是否健旺。因此,在治疗消化、血液、神经、循环、运动等系统疾病时,以脾胃论治取得了很好的治疗效果。如其在治疗重症肌无力时,认为该病之病根在于脾胃。他自拟强肌健立饮(由黄芪、五爪龙、党参、白术、当归、升麻、柴胡、陈皮、甘草组成),重补脾胃,益气生陷,兼治五脏,取得了非常好的疗效。

在气血痰瘀相关理论方面,邓铁涛根据南方气候地理环境和人群体质以气虚痰浊为主的特点,创制了"温胆汤加参";并认为,痰是瘀的早期阶段,瘀是痰的进一步发展,强调治疗冠心病等心血管内外科病证诊疗时,应该注意痰瘀的相关性。

力推五脏相关学说

早在1988年,邓铁涛就发表了相关论文,论证五行学说更名为五脏相关学说的缘由。

邓铁涛认为,五行学说具有朴素的唯物论性质,但是也存在机械唯物论的成分,五脏之间规定了难以变更的定势关系,就存在了某些局限。而五脏相关学说是从临床实际出发提出的,可用以指导临床辨证论治。其具体内涵为,在人体大系统中,心、肝、脾、肺、肾,以及相应的六腑、四肢、皮毛、筋、骨、脉、肉、五官、七窍等分属5个脏腑系统,在生理状态下,本脏腑系统内部,脏腑系统之间,脏腑系统与人体大系统、自然界、社会等存在着多维联系,相互促进与制约,以协调机体的正常活动。在病理方面,五脏系统相互影响。邓铁涛以五脏相关学说的指导,在治疗许多疑难杂症方面取得了良好的效果。

国医大师学术经验窥探④

温阳益肝饮治乙肝

贵州省江口县人民医院 何钱

方药组成:熟附片15克,桂枝9克,茯苓20克,炒谷芽15克,鲜天青地白草150克,淫羊藿15克,焦白术12克,柴胡30克,槟榔12克,生姜9克。水煎服,每天1剂,分3次服。

此方为国家名老中医石恩权教授所撰,其用于慢性乙型肝炎患者,视病情而加减,临床疗效很好。石恩权认为,乙型肝炎虽然亦属湿热之邪,常于不知不觉中深陷五脏之阴分,其病变已深,病机大致有3条。

一、湿毒之邪长期逗留。所谓湿毒,其热性未必明显,故具有抑制阳气、深入营血脏腑经络、缠绵难祛之特点,且易转向迁延性或肝硬变,甚至癌变,故不可以寻常湿热视之。

二、阳气不足。此也由湿毒邪气渐次损伤所致,因其邪势不扬,潜伏期长,起病缓慢,病邪渐进而阳气于不知觉中已经暗耗,且一经体检查出,或又长期运用苦寒解毒类药,经年累月必损正气,始则脾阳渐致肝肾之元阳亦大都伤损,机体更无力祛除滞留之湿毒。

三、阳气郁滞。此湿毒阻滞本已经虚弱之阳气,令其不能正常运行,故此湿毒得以长期滞留体内,此亦乙型肝炎病程迁延之重要原因。

综上所述,石恩权认为乙型肝炎虚实错杂,需以综合之法治之,以补益阳气、燮理肝胆、清利湿毒为治疗乙型肝炎的基本方法。本方即据此而拟定,然运用此方之要点,当在临床对3条病机轻重缓急之权衡。

温阳益肝饮乃小剂温补,循序渐进之方,亦含和解之意,若肝胀痛烧灼,大便偏于干结,口干欲饮,舌红或赤,脉弦细,夜有汗出,显然属于阴虚内热,此亦乙型肝炎之一大类型,本方必不相宜,用之不慎,可致阴伤血溢之变证。

拔火罐治风寒胃痛

由风寒所致的胃痛比较常见,采取拔火罐疗法简单易行,在家中就可以轻松施治。

风寒胃痛多由外受寒邪所致,畏寒喜暖是胃的一大特征。风寒侵入腹中,或过食生冷食物,寒留滞于中,阻滞了气机正常运行,使脾胃运化失常,不通则痛,导致胃脘疼痛突发且疼痛剧烈。在《素问·举痛论》中说,"寒气客于肠胃之间,膜原之下,血不得散,小络急引,故痛。"风寒如果不解除,进而会郁而化热,病情也会加重。拔火罐疗法可以温中散寒、解郁泄热、疏通胃气、导滞止痛。

选取穴位:中脘、天枢、足三里、脾俞、胃俞、内关。拔罐时间宜5~10分钟,儿童不要超过5分钟,隔日拔一次。 (梁迎春)

编辑信箱(医学专业类):bujunch123@126.com

3方缓解胀气

老年人常会出现腹部胀气。日本医学博士庄淑旂指出,"胀气是万病之因",建议老年人养成良好的生活习惯。

首先,吃东西细嚼慢咽,速度不要过快。一边吃饭一边说话,会使空气随之下肚。其次,不用嘴巴呼吸,以免把空气吸进消化道。有鼻炎、鼻子过敏的人,常会不自觉地用嘴巴呼吸,更应注意。第三,少吃易产气的食物,如豆制品、红薯等。第四,压力过大,也会使胃肠道蠕动变慢。老年人应豁达、大度,时刻保持精神愉快。

此外,下面的3个方法可助老年人减轻胀气之苦:

按压内关。按压手腕内关,可协助调气。大拇指用力按压20~30次,不适感就会逐渐消失。

在肚脐边涂上薄荷油。按顺时针方向轻轻按摩,也可促进肠胃蠕动。

老年人经常起身动一动,可促进血液循环,减缓胀气。 (据《广州日报》)

治盆腔炎验方

黄连30克,黄柏、黄芩各90克,大黄60克。共研细末,蜜调或水煎,热敷于下腹部,每天两次。适用于急性盆腔炎炎症浸润期。

金银花30克,土茯苓15克,牡丹皮10克,通草6克,大黄5克,白鸡冠花15克。水煎,每天1剂,适用于急性盆腔炎。

丹参20克,赤芍药、延胡索各15克,木香10克,夏枯草、薏苡仁、败酱草各30克。水煎,每天1剂,15天为一疗程,适用于慢性盆腔炎。

败酱草、鱼腥草各30克,红花、赤芍药各15克,川楝子10克,柴胡10克。浓煎成300毫升,冷至38摄氏度左右保留灌肠。治疗前需排便,灌后侧卧15分钟,每天1次,10次为一疗程。 (张可堂)

简易方法治麦粒肿

麦粒肿是眼睑皮脂腺的炎症,俗称偷针眼,也就是生长在眼睑边缘或眼睑内的小疖。初起眼睑局部皮肤红肿,形如麦粒,微痒,继则赤痛拒按,甚至化脓。

早期麦粒肿皮肤红肿,可取一段细棉线(缝纫线),将相反一侧手的中指近节用线绕上几圈打结即可。松紧度以使绑扎处感到有轻微捆扎感为宜,不可过紧,以免影响血液循环;过松时,可随时拧紧。三四天后,红肿即可逐渐消失,不再出现化脓破溃。待麦粒肿消失后即可去除绑扎。 (郭旭光)

三金排石汤治肾结石

处方组成:鸡内金30克,金钱草30克,海金沙(包煎)20克,萹蓄15克,瞿麦15克,滑石15克,车前子(包煎)15克,丹参10克,王不留行10克,赤芍药10克,陈皮12克,枳壳10克,芒硝(冲服)10克,牛膝15克,甘草6克。随证加减,血尿加小蓟、生地黄;刺痛加延胡索、三七粉;发热加金银花、蒲公英、黄柏;肾虚加枸杞、山茱萸。此方适用于邪实而正未虚者。每天1剂,水煎500毫升左右,分两次服,服后大量饮温开水,并加强活动,6剂为一疗程,两个疗程中间需要休息3天。如果未见结石排出,可继续按疗程服用。 (卫怡然)

床上自由泳治腰椎症

腰椎间盘突出症是骨骼老化的必然现象,没法完全避免,但是可以尽量减轻。床上"自由泳"就是不错的理疗方式。做法是:直身趴在床面上,双手和双脚翘起,像游自由泳一样,双手向两侧划水,两脚上下交替做拍水动作,手脚的配合以舒服协调为原则,头也像游自由泳时换气动作一样,每隔两秒抬起一下。老人可以坚持每天做60下左右,分几次完成。 (据《北京青年报》)

提踵锻炼减少扭伤

提踵锻炼可以增强踝关节的肌肉力量,减少扭伤及踝部骨折。身体直立,双脚稍微分开,脚尖向前,双手叉腰固定。身体前倾,感觉双脚蹬地,使双脚的脚尖点地抬起足跟,不让身体左右摇摆,保持10分钟,或抬起放下重复100次。练习时,足跟要尽量抬起,保持身体挺直。 (赵之心)