

# 甲状腺功能异常的预警信号

□尹红朵

甲状腺是人体的一个重要器官,负责调节新陈代谢、能量消耗和维持整体健康。然而,当甲状腺功能出现异常时,可能会导致一系列健康问题。本文将探讨甲状腺功能异常的预警信号以及如何识别这些信号。

## 甲状腺功能异常的常见症状

**体重波动** 甲状腺功能异常可能会导致体重的不正常波动,包括体重无故增加或减少。甲状腺亢进可能导致体重减轻,而甲状腺功能减退则可能导致体重增加。

**疲劳和乏力** 甲状腺问题可能导致身体的能量代谢紊乱,引起疲劳感和乏力,即使在休息后也难以

恢复精力。

**心率异常** 甲状腺功能亢进可能会导致心率加快,心律不齐,而甲状腺功能减退则可能引起心率减慢。

**情绪波动** 甲状腺异常可能会对神经系统产生影响,引发情绪波动、焦虑或抑郁等症状。

**体温调节不佳** 甲状腺功能异常可能会影响体温的调节,导致手脚发冷或过度出汗。

## 甲状腺功能异常的识别方法

**血液检测** 甲状腺激素水平检测是确认甲状腺功能是否正常的关键。包括TSH(甲状腺刺激激素)、T4(甲状腺素)和T3(三碘甲

状腺原氨酸)水平检测。

**甲状腺超声** 超声检查可以提供有关甲状腺结构和大小的信息,有助于检测结节、囊肿等问题。

**核医学检查** 放射性碘摄取试验和甲状腺扫描可以帮助评估甲状腺的功能和结构。

## 甲状腺功能异常的治疗

**药物治疗** 常见的甲状腺问题,如甲状腺功能减退或亢进,通常可以通过药物来调节激素水平。甲状腺激素替代药物或抗甲状腺药物是常用的治疗手段。

**手术治疗** 某些疾病如甲状腺结节、囊肿或恶性肿瘤,可能需要通过手术来切除部分或全部甲状

腺。

**放射治疗** 放射性碘治疗通常用于治疗甲状腺功能亢进症,特别是Graves病(毒性弥漫性甲状腺肿)。

**生活方式调整** 一些甲状腺问题可以通过调整饮食、增加碘的摄入、减轻压力和保持良好的生活习惯来改善。

## 甲状腺功能异常的预防措施

**保证充足的营养** 确保饮食中含有足够的碘是维持甲状腺健康的重要因素。碘是合成甲状腺激素的关键成分,而碘缺乏可能会导致甲状腺问题。

**适度运动** 锻炼有助于身体健

康,促进新陈代谢,减轻压力。适度的有氧运动可以提高身体的能量消耗,对甲状腺功能的平衡有积极作用。

**管理压力** 长期的高压状态可能会影响甲状腺功能,可以通过定期休息和保持健康的生活方式来减轻压力。

总之,甲状腺功能异常会对人体造成不良影响,及早识别并采取适当的治疗措施至关重要。通过了解甲状腺功能异常的症状、定期体检和及时就医,我们可以更好地维护甲状腺健康。

(作者供职于河北省河间市人民医院)

## 子宫内膜癌病理检查怎么做

□朱 换

可以取样。即采用宫腔镜仪器

通过宫颈进入到患者宫腔内,宫腔内的具体情况就会清晰地显示出来,医生可了解宫腔内是否有病变,同时进行取样。

**取样后病理检查过程** 医生在进行宫腔镜检查之后,使用活检钳或其他器械,将宫腔内的组织取出,然后进行取材-脱水-包埋-切片染色等一系列过程,接着使用显微镜观察组织的形态,这种方式可以很好地判断是否存在病变。其中,染色就是使用染色剂让细胞内的核酸以及蛋白质显色,这样可以更好地观察细胞,判断是否有病变的情况出现,从而辅助诊断子宫内膜癌或其他

疾病。

另外,医生还可根据患者的实际情况选择宫颈黏液检查、子宫内膜活检以及子宫内膜息肉切除术等方式。

## 子宫内膜癌患者的注意事项

**合理饮食** 患者在确诊子宫内膜癌后,需要积极配合医生治疗。饮食方面要清淡一些,注意规律饮食,不要吃辛辣及刺激性的食物,还要避免吸烟、喝酒,多吃新鲜的蔬菜、水果,摄入足够的蛋白质,以提高免疫力。子宫内膜癌的出现与雌激素水平过高有一定关系,因此,患者要避免吃雌激素含量过高的食物,如蜂王浆、豆制品等。

**调整生活习惯** 子宫内膜

癌的病因有很多,如长期熬夜、压力过大等都可能導致病情加重,因此,患者要注意多休息,避免熬夜,保证充足的睡眠。在身体条件允许的情况下,可以适当进行体育锻炼,如散步、打太极拳等。

**定期复查** 患者要定期到医院复查,了解身体的恢复情况,一旦出现任何不适,要及时就医处理。

**合理用药** 子宫内膜癌患者要注意严格遵医嘱用药,不能擅自用药或者过量用药,不要使用没有科学依据的偏方,以免加重病情。

(作者供职于郑州大学第三附属医院)

## 产科护理小技巧有哪些

□李明明

复和乳汁分泌。建议多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的

食物,适量避免食用生冷食物,适量饮水,以保持身体水平平衡。

## 适当的运动

在医生允许的情况下,产妇应尽早下床活动,有助于促进血液循环和身体恢复;月子期间,产妇可以进行适度的运动,如散步、做瑜伽等,有助于减轻身体疲劳和舒缓压力。

## 情绪管理

月子期间,产妇可能会面临一些挑战和压力,但保持乐观的心态有助于减轻身体负担和促进身体恢复;月子期间,产妇需要充分休息,避免过度劳

累,影响身体恢复。

## 关注母婴健康

产妇应定期接受医生的检查和指导,以确保母婴健康;母乳喂养有助于母婴健康和建立情感联系,宝妈应掌握正确的喂养姿势和技巧,避免乳头疼痛和乳腺炎等问题;宝妈应密切观察新生儿的生长和发育情况,如有异常应及时就医。

## 产后修复

月子期间,宝妈可以进行盆底修复锻炼,以增强盆底肌肉的力量,预防产后尿失禁等问题;适当的腹部锻炼有助于恢复腹部肌肉的紧致度,减少腹部赘肉;在分娩过程中骨盆

会受到较大的压力,月子期间可以进行骨盆修复锻炼,以帮助骨盆恢复正常形态。

## 保持个人卫生

月子期间,宝妈应勤换内衣,保持身体清洁;宝妈可以在医生的指导下选择合适的时间洗头、洗澡,保持身体卫生;注意口腔卫生,避免口腔感染。

总之,通过掌握以上的产科护理技巧,宝妈们可以更轻松地度过月子期,促进身体和心理的恢复。同时,我们也应该关注母婴健康,确保他们在特殊时期得到充分的关爱和照顾。

(作者供职于枣庄市妇幼保健院)

## 抗癌药的种类及不良反应

□赵立峰

血病和实体瘤。

**激素治疗剂** 针对激素敏感型的肿瘤,激素治疗剂可通过抑制激素的产生或影响激素的作用来治疗癌症。雌激素受体调节抑制剂(如他莫昔芬)是其中的代表。

**免疫调节药物** 免疫治疗是近年来的重要突破,通过激活免疫系统来攻击癌细胞。PD-1/PD-L1(程序性死亡因子1/程序性细胞死亡因子配体1)抑制剂(阿伦单抗、帕博利珠单抗等)就是其中的代表。

**抗血管生成药物** 这类药物通过抑制肿瘤血管的形成来降低肿瘤的血供,从而抑制肿瘤的生长。其中,贝伐珠单抗是典型的抗血管生成药物。

## 如何看待抗癌药的不良反应

首先,不良反应的出现表明药物正在对体内的生物系统产生影响,也意味着药物在一定程度上对癌细胞起到了作用。在治疗癌症的过程中,医生通常会权衡药物的疗效和不良反应,力求在维持患者生命的同时将不良反应降到最低。

其次,了解和监测不良反应可以帮助医生及时调整治疗方案,以更好地适应患者的身体状况。因此,患者和医生之间的密切沟通十分重要,患者要随时向医生报告自己出现的不良反应,以便医生及时采取相应的干预措施。

再次,科学家和医生们正致力于研发更为精准、低毒性的

抗癌药物,以此来减轻治疗过程中的不良反应。相信随着研究的不断深入,我们将有望看到更有效的治疗方案,从而提高患者的生活质量。

最后,患者应保持积极的心态,家人、朋友以及专业的心理医生都可在治疗过程中给患者以鼓励和支持,帮助他们更好地应对身体和心理上的挑战。

总之,抗癌药作为人类对抗癌症的有力“武器”,在科学技术的推动下不断更新换代,这些药物是科学家、医生和研究人员的智慧的结晶,为无数癌症患者带来了希望和新生。

(作者供职于北京大学肿瘤医院内蒙古医院)

# 如何预防呼吸系统疾病

□柏建春

呼吸系统疾病是一类常见的疾病,不仅会影响我们的生活质量,还可能导致严重的并发症。本文将介绍如何预防呼吸系统疾病。

常见的呼吸系统疾病包括但不限于上呼吸道感染,如感冒、扁桃体炎、咽喉炎等。下呼吸道感染,如支气管炎、肺炎等。过敏性疾病,如过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。慢性阻塞性肺疾病,如慢性支气管炎、肺气肿等。肺部感染,如肺结核、肺脓肿等。肺癌是最常见的恶性肿瘤之一,主要症状包括咳嗽、胸痛、呼吸困难等。其

他还有胸膜炎、气胸、肺纤维化等疾病。

呼吸系统疾病会导致患者出现咳嗽、咯痰、呼吸困难等症状,这些症状会影响患者的生活质量,使其难以进行正常的活动和工作。呼吸系统疾病还会影响肺部的正常功能,导致呼吸困难、气喘、咳嗽等症状,严重时可能导致缺氧、二氧化碳潴留等,危及生命。

保持室内空气流通是预防呼吸系统疾病的重要措施之一。在室内使用空气净化器或者开窗通风,可以有效地减少空气中细菌、病毒和其他有害物质的含量,从而

降低呼吸系统疾病的发生率。

个人防护也是预防呼吸系统疾病的重要措施。在公共场所或者人员密集的地方应该佩戴口罩,以减少细菌、病毒和其他有害物质的吸入。经常用肥皂和流动水洗手,尤其是在接触呼吸道分泌物后,更要及时洗手。避免用手触摸眼睛、鼻和口,以减少细菌、病毒和其他有害物质的传播。在公共场所或者人员密集的地方,应该保持社交距离,以减少细菌、病毒和其他有害物质的传播。

加强锻炼可以提高身体免疫力,增强身体对细菌、病毒和其他

有害物质的抵抗力。建议每周进行至少150分钟中等强度的有氧运动,如快走、跑步、游泳等。

保持健康饮食可以提高身体免疫力,减少呼吸系统疾病的发生。建议多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物,少吃油腻、辛辣等刺激性食物。

接种疫苗也是预防呼吸系统疾病的重要措施之一。建议及时接种相应的疫苗,如流感疫苗等,可以有效地减少细菌、病毒和其他有害物质的传播。

吸烟和吸入二手烟是导致呼吸系统疾病的重要因素之一,应该

避免吸烟和吸入二手烟,以减少对呼吸系统的损害。

在天气变化时,如雾霾、沙尘暴等天气条件下,要减少外出活动,避免吸入有害物质。同时,在室内使用空气净化器或者开窗通风时,要注意避免让冷空气直接吹向身体,以免引起呼吸系统疾病。

总之,只有通过全面的预防措施,才能有效地减少呼吸系统疾病的发生率,保障身体健康。如果出现呼吸系统疾病的症状,应及时就医,遵医嘱治疗。

(作者供职于山东省邹平市九户镇卫生院)

# 糖尿病对心血管系统的影响

□李 慧

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,主要特征是血糖水平升高。长期高血糖会导致血管内皮细胞功能障碍、炎症反应和氧化应激等,这些因素共同作用会增加患心血管疾病的风险。本文将介绍糖尿病对心血管系统的影响及其预防措施。

糖尿病患者患冠心病的风险是非糖尿病患者的2倍~4倍。高血糖会导致血管内皮细胞损伤,促进动脉粥样硬化的形成,进而导致冠状动脉狭窄和心肌梗死。

糖尿病患者患卒中的风险也明显增加。高血糖会导致血管内皮细胞功能障碍,增加血栓形成的风险,从而引发卒中。

长期高血糖会导致心肌细胞代谢异常和纤维化,进而引起心脏病。糖尿病性心脏病是糖尿病患者心力衰竭的主要原因之一。

糖尿病患者发生心律失常的风险也会增加。高血糖会影响心脏的电生理特性,进而导致心律失常的发生。

严格控制血糖是预防糖尿病心血管并发症的关键。患者应在医生的指导下按时服用降糖药物或注射胰岛素,并定期监测血糖水平。

糖尿病患者应保持健康的饮食习惯,选择低升糖指数的食物,如全麦面包、蔬菜和水果。减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入,避免暴饮暴食,也要避免食用过多辛辣和刺激性的食物。

适度的有氧运动可以提高心肺功能,控制血糖指数,降低患心血管疾病的风险。糖尿病患者每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑行、做瑜伽等。

高血压和高血脂是心血管疾病的重要危险因素,糖尿病患者应积极控制血压和血脂水平,遵循医生的建议,按时服用降压和降脂药物,并定期监测相关指标。

吸烟和过量饮酒会增加患心血管病的风险,因此应戒烟戒酒。戒烟时,可以逐渐戒断,如减少吸烟频率或减少吸烟量,直到完全戒烟。

糖尿病患者应定期进行心血管系统的体检,包括心电图、心脏超声和颈动脉超声等检查,以便及时发现异常情况。

患者和家属应了解糖尿病及其并发症的危害,提高自我管理意识和能力。社会各界应加强对糖尿病及其并发症的宣传和教育,提高公众对糖尿病的认识和重视程度。

总之,糖尿病会增加患心血管疾病的风险。通过严格控制血糖、健康饮食、规律运动、控制血压和血脂、戒烟限酒以及定期体检等措施,可以降低糖尿病患者发生心血管并发症的风险,提高生活质量。

(作者供职于山东省安丘市凌河街道卫生院)

## 生活中应如何保护关节

□李 敏

关节在人体中起着重要作用,本文将为大家介绍一些保护关节的有效方法。

## 关节的作用

关节是连接骨头的部分,主要作用是帮助身体弯曲、旋转和伸展。关节健康对于维持人体正常的日常活动至关重要,然而,不良生活方式如长时间久坐、缺乏运动和不良的饮食习惯等因素,会对我们的关节产生不良影响,为了保护关节并减少这些问题的发生,我们可以采取以下预防措施。

## 如何保护关节

**适当运动** 运动是保持关节健康的关键。适当的运动可以增强关节周围的肌肉力量,提高关节的稳定性。例如,骑自行车、游泳和慢跑等有氧运动可以促进血液循环和关节润滑,以减轻关节的负担。此外,力量训练也能够使肌肉强壮,减轻关节的压力。注意,在运动前应进行热身活动,以免受伤。

**合理饮食** 饮食对保持关节健康至关重要。我们应该选择富含维生素C、维生素D、维生素E等营养物质的食物,如橙子、鱼类和坚果。这些食物有助于减少关节炎的发生,缓解关节疼痛。

**避免不良习惯** 在日常生活中要注意不良习惯对关节的损害。例如,长时间保持同一个姿势、猛力转动关节和过度使用关节等都可能对关节损伤。为了保护关节,我们应该避免这些不良习惯,

学会正确使用关节,如合理弯曲膝盖、提重物时用大腿肌肉等。

**控制体重** 过大的体重会给关节增加额外的压力,尤其是膝关节。因此,控制体重是减轻关节负担的有效方式。适量的运动能够帮助我们控制体重,减少对关节的不良影响。

**合理安排休息时间** 合理安排休息时间对于关节的恢复和修复至关重要。在进行剧烈运动或长时间工作后,要给关节足够的休息时间,避免连续性的高强度活动,以减少关节的疲劳和损伤。此外,保持充足的睡眠也有利于关节健康。

**使用关节保护器材** 在进行某些高风险的运动时,或存在潜在关节问题的人群,可以考虑使用关节保护器材。例如,膝盖支撑、腕套等可以帮助保持关节稳定性,降低受伤的风险。

**定期检查与保养** 定期体检可以帮助我们及早发现潜在的关节问题,并采取相应的措施。此外,定期进行关节保养如热敷、按摩、物理治疗等有助于减轻疼痛,促进关节灵活性。

综上所述,关节健康是身体健康的重要组成部分,我们应该引起足够的重视。通过控制体重、适度运动、避免不良习惯、合理安排休息、合理饮食、使用关节保护器材以及定期检查与保养等措施,可以降低关节损伤的风险。

(作者供职于阳光融和医院)