

得了桥本甲状腺炎 如何管理

□王亚群

突然发现脖子变粗，总觉得领口发紧，千万别简单归咎于长胖！这可能是身体在向你发出健康预警——或许是桥本甲状腺炎找上门了。作为一种常见的自身免疫性甲状腺疾病，桥本甲状腺炎的发病率逐年上升，因早期症状隐匿，常被忽视，进而引发一系列健康问题。

桥本甲状腺炎的发病机制如同一场免疫系统的“内乱”。正常情况下，免疫系统会精准识别并清除外来病原体，守护身体的安全，但在遗传、环境等多种因素的影响下，它会将甲状腺组织当成“敌人”，“派出”淋巴细胞持续攻

击，导致甲状腺细胞受损，引发炎症。长期免疫攻击，使甲状腺组织逐渐纤维化、变硬，外观上表现为甲状腺肿大，也就是我们看到的脖子变粗。

脖子变粗是桥本甲状腺炎最直观的表现。初期可能仅感觉颈部轻微肿胀，随着病情发展，肿大的甲状腺会压迫周围组织，引发吞咽异物感、呼吸不畅，甚至声音嘶哑。除了外观上的变化，患者还会出现一系列代谢异常症状。甲状腺是人体的“能量调节站”，当它功能受损时，身体的代谢速度就会放缓，进而出现乏力、嗜睡、记忆力下降、体重增加等表

现，部分患者还会出现皮肤干燥、脱发、便秘等问题，女性可能伴随月经紊乱。值得注意的是，在疾病早期，甲状腺细胞受损时会释放多余的甲状腺激素，可能使患者出现心慌、多汗、烦躁等甲亢症状，这种“先亢后减”的变化，让病情更具迷惑性。

要诊断桥本甲状腺炎，需要借助一系列专业检查。医生会先详细询问病史和家族史，了解症状的发展过程，然后进行甲状腺触诊，感受甲状腺的质地、大小和形态。实验室检查是关键环节。通过检测甲状腺功能指标，可以判断甲状腺的功能状态。检测甲

状腺自身抗体（如抗甲状腺过氧化物酶抗体、抗甲状腺球蛋白抗体），若抗体水平显著升高，则高度提示桥本甲状腺炎。此外，甲状腺超声检查能清晰显示甲状腺结构，让医生看清腺体是否弥漫性肿大等，为诊断提供影像学依据。

虽然桥本甲状腺炎无法根治，但是通过科学管理，患者可以与疾病“和平共处”。如果甲状腺功能正常，可以定期进行甲状腺功能和超声复查，密切监测病情变化。如果出现甲状腺功能减退，需长期服用左甲状腺素钠片来补充甲状腺激素，维持身

体代谢平衡。服药期间，要定期调整药物剂量，确保激素水平稳定。生活中，患者可以通过合理饮食、作息调整、适度运动辅助改善症状；适当控制碘的摄入，避免大量食用海带、紫菜等高碘食物；保持规律作息，避免熬夜和过度劳累；适度运动，如慢跑、瑜伽等，有助于增强免疫力。

了解桥本甲状腺炎的发病机制、症状、诊断及应对方法，有助于我们发现问题后及时处理，更好地守护甲状腺，守护我们的身体健康。

（作者供职于山东中医药大学第二附属医院）

在花粉纷飞的春季，尘螨滋生的夏季，或者接触某些食物、护肤品后，打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等过敏症状常常困扰着很多人。氯雷他定作为临床常用的非处方抗过敏药物，凭借起效快、副作用小的特点，成为我们抗过敏的“得力助手”。了解它的作用原理、正确用法及注意事项，能让它更好地发挥抗过敏功效。

氯雷他定属于第二代抗组胺药，它抗过敏的核心是有阻断组胺的作用。当人体接触过敏原后，免疫系统会释放组胺。组胺与体内的组胺H1受体结合，就会导致血管扩张、平滑肌收缩等，进而引起过敏症状。氯雷他定能特异性地与组胺H1受体结合，阻止组胺与组胺H1受体结合，从源头上防止发生过敏反应。与第一代抗组胺药相比，氯雷他定不易通过血脑屏障，引起嗜睡、头晕等中枢神经系统不良反应的概率更低，更适合需要保持清醒状态的人群，如学生、上班族。

氯雷他定的适用范围广泛，可用于缓解多种过敏性疾病的症状。对于过敏性鼻炎，它能有效减轻打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒等症状，通常用药后1小时~3小时即可起效，药效可持续24小时；对于过敏性皮肤病，如荨麻疹、过敏性皮炎，它能缓解皮肤瘙痒、风团等不适，帮助改善皮肤状态。此外，对于花粉、药物等引发的过敏反应，氯雷他定也有较好的缓解效果。但需注意，它主要用于缓解症状，不能根治过敏性疾病，也不能替代过敏原规避。

掌握正确的用法是发挥氯雷他定效果的关键。该药通常每日服用1次，有片剂、胶囊、颗粒剂等多种剂型。片剂和胶囊可直接用温水送服，颗粒剂需用适量温水溶解后服用。建议在过敏症状出现时服用氯雷他定。若已知道自己对特定过敏原敏感（如花粉），可在接触过敏原前1小时~2小时服用，能更有效地预防过敏症状发作。具体用量需严格遵照药品说明书或遵医嘱。使用氯雷他定期间，需注意一些事项，以确保用药安全。虽然氯雷他定的副作用较少，但部分人服用后仍可能出现口干、头痛、乏力、胃肠道不适等轻微反应，通常无须特殊处理，停药后可自行缓解；若出现皮疹、呼吸困难等严重过敏反应，需立即停药并就医。用药期间应避免饮酒，酒精可能会增加嗜睡等不良反

应的风险。孕妇、哺乳期妇女及肝肾功能不全者需在医生的指导下使用，不可自行用药。同时，氯雷他定与某些药物（如酮康唑、红霉素等）之间可能存在相互作用，若正在服用其他药物，需提前告知医生或药师。

与同类抗组胺药相比，氯雷他定具有独特优势：作用持续时间长，每日只需服用1次，能减少服药次数，提高患者的用药依从性；对中枢神经系统的影响较小，多数人用药后可正常工作、学习。若过敏症状严重或服用氯雷他定效果不佳，应及时就医，在医生的指导下更换药物或调整治疗方案。

氯雷他定作为抗过敏的常用药物，为过敏人群提供了便利。但它并非“万能药”，只有正确了解其作用机制、适用范围及用法，结合过敏原规避，才能更好地发挥其抗过敏作用，远离过敏困扰。

（作者供职于山东省广饶县人民医院）

科学坐月子 加速产后恢复

□冯美丽

坐月子是中国传统产后护理习俗，承载着对产妇的关怀，但一些做法会影响产后恢复。科学坐月子并非否定传统，而是结合现代医学知识，为产妇制定科学、高效的恢复方案，帮助产妇更快地恢复身体健康和心理健康。

传统坐月子存在诸多误区，比如“月子里不能洗头洗澡”。这种说法认为产后洗头洗澡会导致寒气入侵，引发月子病。实际上，产后产妇容易出汗，若长期不清洁，皮肤表面细菌滋生，可能会引发感染。科学的做法是，产后3天~7天，产妇体力有所恢复后，便可洗头洗澡，洗头时水温控制在37摄氏度~40摄氏度，洗澡时以淋浴为主，时间控制在10分钟~15分钟内，洗完后及时擦干身体、吹干头发，避免受凉即可。

“产后必须大补特补”也是常见的认知误区。不少家庭会给产妇准备大量高蛋白、高脂肪的食物，如猪蹄汤、鸡汤等，认为这样能补充营养，帮助下奶。其

实，产后初期，产妇的肠胃功能较弱，过量摄入油腻食物会增加肠胃负担，导致消化不良，还可能引发乳腺堵塞。要科学饮食，应遵循“清淡易消化、营养均衡”的原则。产后第一周以流质和半流质食物为主，如小米粥、蔬菜汤、鸡蛋羹等，帮助肠胃功能恢复；第二周可逐渐增加富含优质蛋白的食物，如鱼肉、瘦肉、豆制品等，同时搭配新鲜的蔬菜和水果，保证维生素和膳食纤维的摄入，促进肠道蠕动，预防便秘。

适当运动对产后恢复至关重要，但传统观念认为“月子里要卧床静养，不能下床活动”。这种做法会导致产妇血液循环减慢，增加血栓形成的风险，还可能影响恶露排出。产后第一天可在床边缓慢走动，每天坚持10分钟~15分钟。产后第一周可进行简单的产后操，如腹式呼吸、盆底肌收缩运动等，帮助恢复腹部肌肉的力量和盆底肌功能。产后42天，经医生检查确认身体恢复良好后，产妇可逐渐增加运动强度，如快走等，但要避免剧烈运动。

产后心理调节容易被忽视。部分产妇会出现情绪低落、焦虑、烦躁等不良情绪，若不及疏导，会影响其身心健康和产后恢复。家人应给予产妇足够的关心和陪伴，多与产妇沟通、交流，帮助产妇缓解心理压力。产妇应学会调整心态，保持积极乐观的情绪，可通过听音乐、阅读、与其他产妇交流等方式放松心情。

此外，产妇所处的环境也会影响恢复效果。产妇居住的房间应保持安静、整洁、通风良好，温度控制在22摄氏度~26摄氏度，湿度保持在50%~60%。避免房间内人员过多，为产妇创造一个舒适的休息环境。同时，产妇要保证充足的睡眠，每天睡眠时间不少于8小时，避免熬夜，有利于身体机能的恢复。

合理使用氯雷他定抗过敏

□延冰冰

公共卫生护理在预防糖尿病中的作用

□范小丽

糖尿病是一种常见的慢性疾病，严重影响人们的生活质量和健康水平。在预防糖尿病方面，公共卫生护理扮演着至关重要的角色，它就像一位贴心的健康“守护者”，从多个方面为我们筑起坚实防线。

普及健康知识，提高糖尿病预防意识

公共卫生护理的首要任务是普及科学的健康知识。通过开展社区讲座、发放宣传手册、进行线上科普等，让我们了解糖尿病的基本概念、危险因素以及预防方法。很多人对糖尿病的认识仅停留在“血糖高”的表面，不清楚不

良生活习惯与之紧密相关。公共卫生护理人员会详细讲解长期高糖、高脂肪饮食，缺乏运动，过度肥胖等为什么会引起糖尿病，让我们主动调整生活方式，远离糖尿病的威胁。

倡导健康饮食，把好入口关

饮食与糖尿病的发生息息相关。公共卫生护理人员会积极倡导良好的饮食习惯，引导我们合理搭配膳食，鼓励多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物。这些食物的消化吸收相对缓慢，能使血糖上升较为平稳。提醒我们控制糖分和脂肪的摄入，减少甜饮料、油炸食

品等高热能量食物的摄入。例如，建议用白开水或淡茶水代替含糖饮料，选择清蒸、水煮等健康的烹饪方式。通过这些具体的饮食指导，帮助我们源头上控制血糖波动，降低患糖尿病的风险。

促进规律运动，增强身体素质

生命在于运动，规律运动对于预防糖尿病意义重大。公共卫生护理人员会根据不同人群的年龄、身体状况，制定个体化的运动方案。对于年轻人，推荐跑步、游泳、打篮球等有氧运动，每周坚持一定次数和时长，有助

于提高心肺功能，增强身体代谢能力。中老年人更适合散步、打太极拳、练八段锦等较为温和的运动方式，既能活动身体，又不会造成过度负担。科学运动能促进身体对葡萄糖的利用，提高胰岛素的敏感性，从而有效预防糖尿病。

指导体重管理，维持健康体重

肥胖是糖尿病的重要危险因素之一，因此体重管理在预防糖尿病中不容忽视。公共卫生护理人员会为我们提供科学的体重管理方法，帮助我们设定合理的体重目标。通过定期测量体重、体

脂率等指标，让我们了解自己的身体状况。指导我们通过合理饮食和运动来控制体重，避免过度肥胖。例如，教我们计算每日所需的热量，根据热量摄入和消耗的平衡来调整饮食和运动计划，大大降低患糖尿病的概率。

总之，公共卫生护理在预防糖尿病中发挥着全方位、多层次的作用，为我们提供全面、系统的预防服务。让我们重视公共卫生护理，积极践行健康的生活方式，预防糖尿病。

（作者供职于山东省济南市济阳区济阳街道办事处社区卫生服务中心）

肺结核的家庭护理注意事项

□张 梅

肺结核是由结核分枝杆菌引发的慢性呼吸道传染病，患者需要长期接受规范治疗和科学的护理。本文将从用药、饮食、生活、心理4个维度，为患者及其家属提供实用的护理建议，助力构建科学的护理体系。

用药护理：规范治疗是核心

肺结核的治疗必须严格遵循“早期、规律、全程、适量、联合”的原则。常用的抗结核药物包括异烟肼、利福平、吡嗪酰胺和乙胺丁醇等。患者要严格按医嘱服药，不能擅自增减剂量或者停药。建议患者将药物放置在容易看到的地方，或者利用手机闹钟设置提醒。如果出现漏服的情况，应在

24小时内尽快补服，切记不可加倍剂量服用。在治疗过程中，患者需要定期复查肝肾功能、血常规等，及时发现药物治疗可能产生的副作用。部分患者可能会出现肝功能异常、胃肠道不适等不良反应，一旦出现这些情况，要及时与医生沟通，调整治疗方案。

饮食护理：营养支持是基础

由于肺结核患者存在代谢亢进的情况，因此每日需要额外摄入500千卡~1000千卡热量。在饮食上，建议以高蛋白、高维生素、易消化的食物为主，如鸡蛋、牛奶、鱼肉、豆制品、新鲜的蔬菜、水果。例如，患者可以每日摄入2个鸡蛋、500毫升牛奶、150克

瘦肉，搭配500克绿叶蔬菜。患者需要避免食用高嘌呤食物（如动物内脏、海鲜）和辛辣油腻的食物，以免对呼吸道造成刺激。食欲不佳的患者可以采取“少食多餐”的方式，每天进食5餐~6餐。可以适当补充复合维生素。患者还需保证每日的饮水量在1500毫升~2000毫升之间，以促进药物代谢。

生活护理：预防传染是重点

肺结核主要通过飞沫传播，因此患者需要采取严格的防护措施。居家期间，患者应单独居住一间房，并且要保持室内每天通风3次，每次通风时间不少于30分钟。咳嗽、打喷嚏时要用双层

纸巾遮掩口鼻，痰液应吐到有消毒液的带盖容器中。患者的餐具要单独使用，并且每天煮沸消毒，衣物和被褥需要暴晒6小时以上。病情稳定的患者可以适度运动，如散步、打太极拳等，每周进行3次~5次，每次运动时间控制在30分钟左右，要避免进行剧烈运动。患者需要戒烟戒酒，避免熬夜，保证每天有8小时以上的睡眠。

心理护理：情绪管理是保障

肺结核的治疗周期较长，患者很容易出现焦虑、抑郁等情绪。患者家属应当给予其充分的情感支持，避免使用歧视性语言。患者可以通过以下几种方式

来调节情绪：一是参与线上病友互助群，与其他患者分享治疗经验；二是培养自己的兴趣爱好，如阅读、书法等；三是每天进行15分钟的正念冥想。

需要注意对特殊患者的护理。比如：患者咯血时，让其保持侧卧位，头部偏向一侧，及时清理口腔内的分泌物，防止发生窒息；对发热的患者要每天监测体温，体温超过38.5摄氏度时，可以采用物理降温的方法，或者按医嘱使用药物。如果患者出现药物变态反应，如皮疹、发热等，要立即停止使用相关药物，马上就医。

（作者供职于广东省高州市人民医院）

中医“治未病”理念在消化系统疾病预防中的应用

□张义荣

中医“治未病”理念源于《黄帝内经》，强调“未病先防，既病防变、瘥后防复”，即通过调整生活方式、增强体质、及时干预疾病进程，实现从疾病预防到康复的全周期健康管理。这一理念与现代医学“预防为主”的健康观高度契合，在消化系统疾病的预防中具有重要作用。

“未病先防”，从根源上切断疾病诱因

饮食有节，调和脾胃

中医认为“脾胃为后天之本”，饮食规律是保护消化系统的第一道防线。建议每日三餐定时定量，早餐以温热易消化的食物为主，如小米粥、山药羹；午餐注重营养均衡，可以吃富含优质蛋白与膳食纤维的食物；晚餐宜清

淡，睡前2小时~3小时避免进食。要根据体质选择食物：脾胃虚寒者宜食红枣、南瓜；湿热体质者应少食油炸、甜腻食品；普通人可多吃健脾益胃的薏米、白扁豆，避免过量摄入生冷、辛辣食物，减少对胃黏膜的刺激。

运动适度，促进气血流通

适量运动能增强脾胃功能。推荐每日散步30分钟，或练习八段锦、太极拳等传统功法。这些运动通过调节呼吸节奏与肢体动作，促进胃肠蠕动，帮助消化吸收。例如，八段锦中的“调理脾胃须单举”动作，通过拉伸腹部肌肉，可改善脾胃运化能力。运动需循序渐进，体质虚弱者可从每日10分钟开始，逐渐增加强度。

情志调摄，避免肝郁伤脾

中医强调“情志致病”，长期焦虑、愤怒会导致肝气郁结，进而影响脾胃功能。现代人压力大，易出现食欲不振、胃胀等症状，这正是“肝木克脾土”的体现。建议通过听宫调音乐（如《彩云追月》）、向亲友倾诉或写日记等方式改善情绪。此外，每日睡前泡脚15分钟，按摩脚底涌泉穴，既能放松身心，又能通过温热刺激促进脾胃气血运行。

“既病防变”，早期干预阻断疾病进展

辨识体质，个体化预防

中医将体质分为阳虚、阴虚、湿热等类型，不同体质对消化系统疾病的易感性不同。例如，阳虚体质者易患胃寒、慢性腹泻，需

避免进食生冷食物，冬季可食用羊肉、生姜温补；湿热体质者易发胃炎、口臭，应少食火锅、烧烤，多喝薏米赤小豆汤清热利湿。通过体质辨识，可制定更具针对性的预防方案。

穴位保健，日常养护脾胃

足三里穴是调理脾胃的“明星穴位”，位于膝盖外侧下方。每周艾灸足三里穴2次~3次，每次15分钟，可增强脾胃功能，预防消化不良、胃痛等问题。秋季干燥易早晚顺时针按摩腹部5分钟，或点按中脘穴，能促进胃肠蠕动，缓解腹胀。

“瘥后防复”，巩固疗效修复发

饮食调理，修复脾胃功能

病愈初期，脾胃功能尚未完

全恢复，需避免暴饮暴食或过早进补。建议“少食多餐”，以粥、汤等易消化食物为主，逐渐过渡到正常饮食。例如，慢性胃炎患者康复期可进食山药莲子粥，既滋养脾胃，又避免加重身体负担。

四季调养，顺应自然规律

中医强调“天人相应”，根据季节变化调整养生策略。春季风邪盛行，需防寒保暖，少食辛辣发散之品；夏季湿热交蒸，可食绿豆汤、冬瓜汤清热解暑；秋季干燥易伤胃阴，宜多吃银耳、秋梨润燥；冬季寒邪侵袭，应食用羊肉、核桃温补脾胃。通过顺应四时变化，可减少外界因素对消化系统的刺激。

（作者供职于广州中医药大学第三附属医院）

哮喘患者的药物选择

□王 梅

在呼吸疾病中，哮喘如同阴霾，让许多患者痛苦不已。正确选择药物，是有效控制哮喘、提升生活质量的关键。

哮喘药物种类繁多，作用机制各有不同。支气管扩张剂是一类关键药物。短效β₂受体激动剂如沙丁胺醇，就像哮喘发作时的“急救先锋”。当哮喘突然发作，患者出现呼吸困难、胸闷等症状时，短效β₂受体激动剂能迅速扩张气道，让呼吸重新顺畅起来。支气管扩张剂起效快，通常几分钟内就能发挥作用，快速缓解患者的痛苦。但要注意，它只是缓

解症状，并不能从根本上治疗哮喘。

长效支气管扩张剂可用于长期维持治疗。这类药物如沙美特罗、福莫特罗等，可以长时间保持气道的舒张状态，有效减少哮喘发作的频率，减轻严重程度。患者在规律使用这类药物后，日常活动受到哮喘的限制会明显减少。

吸入性糖皮质激素在哮喘的治疗中占据着举足轻重的地位。吸入性糖皮质激素，如布地奈德、丙酸氟替卡松等，是哮喘长期控制的重要药物。吸入性糖皮质激

素能直接作用于气道，减轻气道炎症反应。炎症是哮喘发作的重要诱因。通过抑制炎症，可降低气道的高反应性，从源头上控制哮喘。很多患者对吸入性糖皮质激素治疗心存顾虑。实际上，吸入性糖皮质激素直接作用于局部，全身不良反应相对较小。

对于一些病情较严重的哮喘患者，可能需要联合使用多种药物。比如，同时使用吸入性糖皮质激素和长效β₂受体激动剂的复方制剂，两者协同作用，既能抗炎又能舒张气道，达到“1+1>2”的效果。这种联合治疗可以更好地控

制哮喘症状，改善患者的肺功能。

在选择药物时，医生会综合考虑多方面因素。患者的病情严重程度是首要因素。轻度哮喘患者可能仅通过吸入低剂量的糖皮质激素就能有效控制病情；重度哮喘患者可能需要更高剂量的药物，甚至还需联合使用其他药物。患者的年龄、身体状况等也不容忽视。儿童患者和老年患者在药物选择上会有一些特殊要求。儿童的身体发育尚未完全成熟，在某些药物的剂量和剂型方面需要特别调整。而老年患者可能伴有多种基础疾病，因此对药

物之间的相互作用需要谨慎评估。

患者的用药依从性也很关键。有些药物需要每天按时使用，患者能否严格遵医嘱，对治疗效果有着直接影响。此外，不同的药物使用方法也有所不同。吸入装置的正确使用至关重要，如果使用不当，药物无法有效到达气道，会影响治疗效果。因此，患者要在医生的指导下，熟练掌握药物的使用技巧。

哮喘患者的药物选择是一个个体化、科学化的过程。患者应积极与医生沟通，充分了解药物的作用、用法和注意事项，让医生制定适合的治疗方案。我们以科学的态度对待药物选择，为哮喘患者的健康呼吸保驾护航。

（作者供职于山东省临沂市费县中医医院）

（作者供职于山东省邹平市人民医院）