

# 护“甲”有方，“乳”此美丽

□江涛 蚌埠市第三人民医院甲乳外科

甲状腺是位于颈部前方的腺体,主要负责产生和释放甲状腺激素,这些激素对于身体的正常发育、新陈代谢、能量调节和神经系统功能都至关重要。甲状腺问题可能导致甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退等疾病,如甲亢、甲减等。乳腺是女性特有的器官,主要负责产生和输送乳汁,在哺乳期供给婴儿营养。乳腺问题最常见的是乳腺增生、乳腺囊肿和乳腺癌等。掌握科学方法,维持甲状腺、乳腺健康至关重要。

## 一、什么是甲状腺、乳腺

甲状腺由两个叶片和中央部分(称为峡部)组成。它主要负责分泌和调节甲状腺激素,包括三种主要的激素:甲状腺素(T<sub>4</sub>)、三碘甲状腺原氨酸(T<sub>3</sub>)和促甲状腺激素(TSH)。这些激素对人体新陈代谢、能量调节、心血管功能、神经发育等起着至关重要的作用。

乳腺主要功能是分泌乳汁以哺育婴儿。乳腺由腺体组织、脂肪组织和结缔组织构成,并通过小叶管系统连接到乳头。在女性的生理周期中,乳腺组织会受到激素的影响而发生周期性变化。

甲状腺和乳腺都属于人体内分泌

系统的一部分,分别在代谢和生殖方面起着重要作用。保护甲状腺和乳腺的健康对于维持身体正常功能至关重要。

## 二、维护甲状腺健康的策略

### 1. 碘摄入

碘是合成甲状腺激素所必需的元素,保证足够的碘摄入是维护甲状腺健康的重要措施。可以通过食物摄入含碘丰富的食物,如海藻、海鱼、海产品等,或者使用含碘盐。

### 2. 避免碘缺乏和过度摄入

虽然碘对甲状腺健康至关重要,但摄入过量或不足都会对甲状腺功能产生负面影响。因此,要避免过度或不足的碘摄入,最好在医生或营养师的指导下确定适当的摄入量。

### 3. 饮食均衡

保持均衡的饮食对于维护甲状腺健康也非常重要。应该摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和纤维,以支持甲状腺功能和整体健康。

### 4. 避免药物滥用

某些药物如碘剂、某些抗生素和利尿药,可能对甲状腺功能产生影响。在使用任何药物之前,最好咨询医生,并按照医生的指导使用。

### 5. 定期检查

定期进行甲状腺功能检查是及早发现甲状腺问题的关键。包括检测甲状腺激素水平、甲状腺结节的超声检查等。如果出现甲状腺相关症状,如甲状腺肿大、体重变化、疲劳等,也应尽早就医。

### 6. 控制压力

长期或过度的压力可能对甲状腺功能产生影响。学会有效管理和减轻压力,如适当休息、锻炼、放松技巧等,对甲状腺健康有益。

## 三、维护乳腺健康的策略

### 1. 定期乳房自检

每月进行乳房自检是乳腺健康的重要措施。可以在月经结束后的7至10天进行自检,观察是否有乳房肿块、凹陷、溢液、皮肤变化等异常情况。如果发现异常,应尽早就医。

### 2. 平衡饮食

保持均衡饮食对乳腺健康很重要。建议摄入丰富的水果、蔬菜、全谷类食物、低脂乳制品和富含健康脂肪的食物,同时限制高糖、高脂和高盐食品的摄入。

### 3. 控制体重

维持适当的体重有助于乳腺健康。研究表明,肥胖与乳腺癌的发生风险增

加相关联。通过均衡饮食和适量运动来控制体重是重要的策略之一。

### 4. 规律运动

适度的有氧运动如快走、慢跑、游泳等,可以提高身体的代谢水平,有助于维持乳腺健康。每周至少进行150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度有氧运动。

### 5. 避免长期使用激素替代疗法

长期使用雌激素和孕激素替代疗法可能增加乳腺癌风险。如果需要进行激素替代疗法,应在医生的指导下进行,并尽可能选择最低有效剂量和最短使用时间。

### 6. 控制酒精摄入

酗酒与乳腺癌风险增加相关联。建议女性限制酒精摄入量。

### 7. 定期乳腺检查

定期进行乳腺检查是预防和早期发现乳腺问题的重要手段。根据年龄和个人情况,可以咨询医生了解何时开始进行定期乳腺检查,如乳房超声检查、乳房X线摄影术(乳腺X线)、核磁共振检查等。

总之,甲状腺和乳腺的保护都非常重要,是维持整体健康的基础。定期进行检查、保持健康的生活方式以及增强自我保护意识,能够帮助我们提前发现问题并采取必要的措施。

## 小儿肺炎如何治疗

□刘国玉 岳西县医院儿科

冬春季儿童肺炎的发病率呈现出上升趋势,面对孩子的病痛,家长们倍感揪心,儿童肺炎的病因繁多,只有经过详细检查,才能确定具体的病因,从而对症下药。当前,肺炎支原体作为一种大小介于细菌和病毒之间的微生物,已成为我国5岁及以上儿童社区获得性肺炎的主要原因,它导致的肺炎占据了住院儿童社区获得性肺炎的10%-40%,每隔3年至8年,肺炎支原体可能会发生一次地区性大流行。

治疗小儿肺炎关键在于早发现、早治疗。家长应密切关注孩子的身体状况,若孩子有发热、咳嗽、气促及呼吸困难等肺炎症状要及时带孩子到医院检查,由医生根据病情为孩子选择合适的治疗方案。通过早期发现、及时治疗和专业护理,才能更好地帮助孩子重拾健康的生活。下面介绍几种常见疗法:

### 一、一般护理及支持疗法

**1. 保持适宜的室温和湿度:**室内温度应控制在18-20℃,相对湿度保持在55-65%。这样的环境有助于防止呼吸道分泌物变干,减少咳嗽困难,并降低交叉感染的风险。

**2. 注意营养及水分供应:**关注患儿的水分和营养供应至关重要。首先,尽量让患儿接受母乳喂养,因为母乳中含有丰富的营养成分,有助于患者的康复。如果无法进行母乳喂养,可以根据患者的消化功能和病情来调整奶粉的奶量和浓度。对于患有腹泻的患者,可以给予脱脂奶以减轻肠道负担。在饮食方面,对于幼儿和儿童,应该提供清淡、易消化、富含多种维生素的食物,以满足他们的营养需求。在病程恢复期,患儿需要摄入更多营养丰富、高热量的食物,以加速身体康复。对于无法进食的患者,可以通过静脉输液的方式补充热量和水分,确保他们的身体得到足够的能量和营养。

**3. 保持呼吸道通畅:**要及时清除鼻涕、鼻腔分泌物和呼吸道痰液,以改善通气功能并增加肺泡通气量。这有助于纠正缺氧现象并减轻二氧化碳滞留。对于痰多稀薄的患儿,可以采取反复翻身拍背的方法,以利于痰液排出。同时,也可以考虑口服氯化铵合剂等祛痰药物,以缓解痰液过多的症状。对于痰黏稠不易咳出的患儿,可以采用吸痰或超声雾化吸入的方法,将痰液稀释并易

于咳出。

### 二、病原治疗

**(1) 抗生素治疗:**医生会根据病原菌种类选择使用相应的抗生素。例如对于肺炎链球菌首选青霉素或阿莫西林(青霉素过敏者可选用红霉素等大环内酯类抗生素),金黄色葡萄球菌则首选苯唑西林钠或氯唑西林,流感嗜血杆菌首选阿莫西林或克拉维酸,大肠埃希菌和肺炎克雷伯杆菌一般选用头孢拉定或头孢呋喃。肺炎支原体和衣原体首选阿奇霉素、红霉素及罗红霉素等大环内酯类抗生素,新型四环素类抗菌药物如多西环素和米诺环素亦可作为针对肺炎支原体的替代治疗方案。

**(2) 抗病毒治疗:**对怀疑病毒感染患者,可选用利巴韦林、阿昔洛韦等抗病毒药物,或干扰素雾化吸入治疗。

### 三、中医治疗

在小儿肺炎的中医治疗中,常用银花荆芥汤和麻黄甘草汤两种中医经典方剂进行治疗,银花荆芥汤其主要成分包括银花、荆芥、薄荷、黄芩、陈皮、枳壳、桔梗、前胡、鱼腥草、白茅根和甘草;麻黄甘草汤其处方组成包括麻黄、杏仁、生石膏(先煎)、甘草、桔梗、黄芩、金银花、淡竹叶、陈皮和茯苓。上述两种方剂通过以上各中药成分的协同作用,达到清热解毒、祛风解表、宣肺止咳等功效,常用于治疗感冒、流感等病症。对于小儿肺炎也有一定效果,但需在中医师或相关专业人士指导下,根据患者具体病情和体质,调整药材用量和煎煮方法。

家长在照顾宝宝的过程中,应密切关注肺部功能的变化,特别是注意咳嗽、咳痰等不适症状。一旦发现病情,不要急于求成,应根据病情选择合适的治疗药物。在病情得到控制后,还要关注居室环境的卫生,保持饮食的均衡。宝宝在发病期间,应确保充足的休息,避免受凉,多摄入新鲜蔬菜和水果,以补充身体所需的营养和提高免疫力,同时,保持室内空气流通,避免前往人群聚集的地方,以防交叉感染。在外出行时,家长要为宝宝戴口罩,做好防护措施。如果病情较为严重,经过家庭处理后仍无明显好转,家长应带宝宝进一步就医,接受专业治疗。在家庭护理过程中,家长要密切关注病情变化,积极配合医生治疗建议。

## 早发现早治疗

## 来了解下慢性肾脏病

□万佑平 六安市人民医院肾脏内科

慢性肾脏病是一种常见但容易被忽视的疾病,它在患者身体内悄无声息地发展,很多患者直到症状变得严重才被发现。因此,早期发现和早期治疗对于慢性肾脏病患者至关重要。本文中,我们将探讨慢性肾脏病的定义、症状、原因以及预防和治疗方法。

首先,我们来了解一下什么是慢性肾脏病。肾脏结构或功能异常超过3个月就可以诊断为慢性肾脏病。近年来,慢性肾脏病患病率逐年升高,是心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病等疾病的继发性肾病,也可能是由遗传因素或药物滥用引起的。其中,高血压和糖尿病是最常见的肾脏疾病诱因,高血压会导致肾脏血管病变,降低肾脏的灌注压,从而影响肾脏的正常功能;糖尿病患者由于长期高血糖的影响,容易导致肾小球损伤,最终发展为慢性肾脏病,如果不能及时治疗和管理,会逐渐发展为肾功能衰竭。

慢性肾脏病往往起病隐匿,患者长期处于无症状阶段,早期可能只表现为轻微的疲劳、食欲不振等非特异性症状,随着病情进展,患者可能会出现水肿、高血压、贫血、尿量减少等症状,严重影响生活质量。慢性肾脏病进展至终末期肾病,需要进行肾脏替代治疗,包括透析或肾移植等,另外出现心脑血管疾病、骨质疏松等并发症,增加患者死亡风险,因此,及早发现和治疗慢性肾脏病至关重要。

鉴于慢性肾脏病起病隐匿,因此建议无论有无危险因素,都要进行筛查。建议每年成人体检时均检测一次尿常规及肾功能检查。而对于慢性肾脏病高危人群,比如高血压、糖尿病、高尿酸血症、肾病家族史人群,建议开展一级预防,增加检测频率。要判断一个人是否患有慢性肾脏病,通常需要进行一系列检查,首先是检查肾小球滤过率(GFR),GFR低于60ml/min/1.73m<sup>2</sup>可以诊断为慢性肾脏病;还可以通过检查尿蛋白、尿隐血等尿液指标来判断肾脏功能是否正常;此外,还可通过影像学检查如B超、CT等帮助医生判断肾脏是否存在结构性病变。

## 冠状动脉搭桥术后的日常护理

□汤杏杏 阜阳市人民医院心脏大血管外科

搭桥手术的目的是通过移植一个或多个血管,使其绕过病变的冠状动脉,建立新的血液供应通路,从而恢复心肌正常的血液供应。冠状动脉搭桥术是一种相对安全有效的治疗方法,可以缓解心绞痛症状,改善心肌供血,降低心脏病发作的风险。但是术后日常护理对于患者的康复非常重要,通过合理的日常护理干预措施,可以促进患者术后康复,有效预防并发症的发生。本文对患者术后的日常护理措施进行如下分析。

### 一、呼吸系统护理

术后患者应保持气道通畅,避免出现分泌物阻塞或气道痉挛,定期清理口腔和咽喉部的分泌物。术后患者应尽早进行活动和康复训练,通过进行深呼吸和咳嗽以促进肺膨胀和分泌物排出,可使用呼吸训练器进行辅助。术后患者容易出现胸痛和肋间隙疼痛,需要积极配合镇痛治疗,以减少对呼吸的影响。患者肺部排痰功能较弱损伤,需要积极配合痰液引流和呼吸康复训练,可通过体位引流、痰液训练等方法来提高肺部清洁和功能恢复。

### 二、合理饮食

患者在手术后需要合理饮食,确保

摄入各种营养素,合理分配每日三餐。限制饱和脂肪酸和胆固醇摄入,选择低脂或非脂肪乳制品,减少红肉和加工肉类摄入,并优先选择富含健康脂肪的食物。增加膳食纤维的摄入,如新鲜水果、蔬菜、全谷物和豆类,这样有助于控制体重、降低胆固醇水平和稳定血糖。限制钠的摄入可以降低血压,避免高盐食物,如咸肉、腌制品和快餐食品,并逐渐减少食用盐量。选择富含抗氧化剂的食物,以保护血管免受炎症和氧化损伤,包括蓝莓、草莓、番茄、胡萝卜和深色蔬菜。遵循规律的饮食时间表,避免过度进食或过度饥饿,以保持稳定的血糖和能量水平。每天喝足够的水,以保持身体的水平衡,避免饮用过多的咖啡因和含糖饮料。

### 三、药物管理

手术后患者需要合理用药以促进康复和维持血管的健康。为确保正确使用药物,患者应了解每种药物的作用机制、适应症和副作用。可以设定提醒、使用药盒或寻求家人的帮助,确保自己按时用药。不要自行购买或使用非医生开具的药物,包括保健品和中草药,这些药物容易与已经使用的药物产生相互作用或引起不必要的副作用。如果出现任何与药物有关的问题,如药

效不佳、副作用或过敏反应等,及时与医生联系,并注意不要自行停药或更改药物剂量。

### 四、定期检查

患者在手术后恢复过程中,存在出血、感染、血栓形成等风险,因此需要定期进行复检,以便及早发现这些问题,并采取相应的预防措施。此外,冠脉搭桥手术后,患者仍存心血管疾病的风险,定期复检可以帮助医生及时监测心脏健康状况,发现任何潜在的问题,有利于预防心脏疾病的发展。

### 五、情绪调节

在术后康复期间,患者需要保持积极的心态,避免过度紧张和焦虑,积极的心态有助于患者更好地面对困难和挑战。患者可以通过培养乐观的态度、寻找正面的事物和体验、设立目标和计划等方式来建立积极心态,还可以与他人分享自己的情感和体验以减轻心理负担,增强情感的连接和社会支持。

### 六、保持健康生活方式

患者需要遵循医嘱进行适度的身体活动,如散步、游泳等,同时保持良好的饮食习惯,并避免吸烟和限制饮酒。

## 遇到突发心脏骤停怎么办?学会这些很关键!

□舒适 马鞍山市人民医院ICU

超过95%的概率为心源性疾病,同时伴有冠状动脉病变的情况。心室颤动者猝死通常会存在持续或者非持续性的情况,心动过速。这些心律失常发病的病患大多清醒,在日常生活当中发病期比较短,还有一些病患以循环衰竭发病为主。

**3. 心脏骤停期。**完全丧失意识是该时期的主要特征,如果没有对病患及时进行抢救,那么患者会在数分钟内即刻进入死亡期。心脏骤停是临床死亡的主要标识,患者瞳孔散大,触不到患者脉搏,且测不出患者血压,患者呼吸呈叹息样,心率声音消失,通常会在心脏停搏的30秒后昏迷。但该时期并没有到生物学死亡的阶段,若能够对其进行及时且恰当的抢救,那么存在复苏的可能性。

**4. 生物学死亡期。**其会受到心肺复苏的及时性以及心脏骤停心电活动类型等影响,若患者在八分钟内能够有效接受心肺复苏,那么其存活率就会比较高。如果患者在四至六分钟内没有进行心肺复苏,预后效果会比较差,超过八分钟几乎不会存活。中枢神经系统的损伤是心脏复苏后患者住院期间最为常见的病因,急性心肌梗死时并发的的心脏骤停预后取决于继发性以及原发性因素的影响。

## 三、怎么正确识别心脏骤停

心脏骤停的识别方式主要为以下几点:

**1. 检查患者反应。**可以轻轻拍打患者的肩膀,大声地询问患者“你还好

吗?”。若在呼唤之后患者并没有对其进行反应或者有所活动,那么可以判断其为心脏骤停,及时进行呼吸,观察患者的胸部以及腹部是否有起伏的情况。若难以确认患者是否呼吸,可以感觉患者呼吸道是否顺畅。

**2. 检查呼吸。**可以利用观察的方式判断患者是否存在呼吸,要注意的是,部分病患在心脏骤停的前几分钟有可能会存在无效呼吸,例如叹息样的呼吸,可以将其视为无呼吸状态。

**3. 检查搏动。**可以使用手指轻触患者喉部下方大动脉的位置,观察其是否搏动,若没有确定搏动停止,在心脏骤停后即刻实施心肺复苏进行抢救。

## 四、突发心脏骤停的治疗

**1. 初期与二期复苏。**要恢复有效的血液循环,纠正患者酸中毒的情况,在患者呼吸停止时即刻疏通气道,并进行人工呼吸。如果患者在院外发生心脏骤停,需要积极地进行徒手复苏操作,想办法一边急救一边将患者送至周围的医疗单位进行二期复苏。

**2. 复苏后期的处理。**要维持患者血液循环,维持有效通气功能并进行心电监护,酌情处理心律失常等情况,积极进行脑复苏,保护好患者的肾功能,时刻观察患者的尿量以及肌酐等情况,避免患者出现急性肾功能衰竭等症状。

**3. 急救措施。**要当机立断,采取有效的急救措施,对患者进行心肺复苏。

## 五、如何徒手抢救心脏骤停病患

保持适当的体重对于心脏健康非常重要,患者可以通过均衡的饮食和适量的运动,控制体重可以减少心脏病和其他慢性疾病的风险。患者可以进行适量的身体活动,但要避免过度劳累,一旦感到不适应及时停止运动并及时与医生联系。

### 七、小结

冠状动脉搭桥术后的日常护理对于患者的康复和预防并发症非常重要。在术后的恢复期间,患者需要保持积极的心态,避免过度紧张和焦虑,并与家人、亲友或专业人士进行交流和倾诉,以缓解压力。在康复期间,患者应避免进行剧烈的体力活动,如搬运重物 and 过度用力,以免对心脏造成额外的负担。适量的轻度运动可以有助于促进血液循环和康复。戒烟是非常重要的,因为吸烟会增加血液中的血栓形成的风险,同时应尽量避免接触二手烟。此外,保持健康饮食,控制体重。

总之,在冠状动脉搭桥术后的康复期间,患者需要遵循医生的指导,积极参与康复计划,并保持良好的生活习惯。及时发现并处理任何不适症状,定期接受医生的随访和检查,以确保康复的顺利进行。

确定现场环境的安全性,让患者平躺在硬板或者平地上,解开病患上衣,以便判断患者有无呼吸以及心跳。以便判断患者有无呼吸以及心跳。在除颤之后,观察患者的胸部起伏状况以及颈动脉搏动情况,及时拨打120急救电话。在等待救援车的过程中,可以使用右手掌根部按压两乳头连接中线,将左手叠放置右手上,十指交叉伸直手臂,双臂应当位于患者胸骨正上方的位置,借助上身重量垂直下压,每次按压的深度控制在五至六厘米,每分钟按压100至200次,要注意患者的胸廓回弹情况。

一只手轻按患者额头,一只手轻抬患者下巴,让患者咽喉轴以及口腔呈直线,若患者口腔当中存在分泌物,应当即刻清理干净。同时一只手捏住患者鼻子,对患者对口吹气,在吹气时应当观察患者的胸部起伏情况,注意避免漏气。两次人工呼吸以及30次胸外按压当作一个循环,每进行五个循环,检查一次患者的呼吸以及心跳情况。

若能够取得AED,可以打开电源,依照图示贴电极片,遵照语音提示进行操作。在除颤之后,若患者仍旧没有恢复呼吸或者心跳,那么需要依照上述步骤重复操作,一直到医护人员赶到现场。

