甲状腺的功能和作用

□李利梅

很多人每年都会体检，拿到体检结果的时候，都是战战兢兢的，生怕自己患上什么了不得的病。而这些担心也不是毫无根据的，近年来，的确有一些健康问题频频发生在年轻人身上，例如甲状腺疾病。

甲状腺位于脖子两侧，形似蝴蝶结。很多人可能不了解，甲状腺究竟起着什么样的作用呢？如果没有甲状腺会怎样？当体检时，医生说有甲状腺结节的时候你的想法是什么？能感受到这个结节的存在吗？什么是甲状腺结节，怎么形成的呢？下面就来认识一下甲状腺吧！

甲状腺是什么

甲状腺是我们脖颈处非常小的一个器官，重量只有20克~30克，形状呈H形，像个小蝴蝶。可不要小瞧甲状腺，它可是人体内最大的分泌腺，主要功能是合成分泌甲状腺激素。如果你想感受一下自己的甲状腺在什么位置，可以用手摸一下脖颈喉结处，做一个吞咽动作，喉结处上下移动的那个地方就是甲状腺了。

甲状腺的功能

1.调节身体温度：动物最主要和最直接参与体温调节的激素是甲状腺激素和肾上腺素，二者分别通过甲状腺和肾上腺髓质分泌活动的改变来调节代谢产热过程。

2.影响生长发育：在婴儿时期，甲状腺激素可促进生殖器官、骨骼和脑的生长发育。如果这个时候体内缺少甲状腺激素，可能会引起呆小症。因此，新生儿筛查时，甲状腺激素水平是必查的；如果及时发现甲状腺功能减退，可在1岁以内补充人工甲状腺激素，从而避免上述疾病的发生。

3.对代谢的影响：甲状腺激素可以提高身体组织耗氧率，增加产热效应。在生理情况下，甲状腺素可以促进蛋白质的合成，使身体处于正常的平衡状态，能够增强胃肠道对糖的吸收，并促进糖异生及肝糖原合成；如果出现甲状腺功能亢进，就有可能形成糖尿病。甲状腺激素还可以减少脂肪的储存，对胆固醇，磷脂，甘油三酯的合成、分解产生有利的影响。

4.维持心血管系统：甲状腺激素可以增加心输出量，致使收缩压升高，但是心输出量增加的同时又可以使心肌耗氧量增加，使心肌细胞处于相对缺氧状态。这种长期的缺氧状态可以造成心脏功能下降，所以病情比较严重的甲状腺功能亢进症患者会有心脏功能改变（心脏彩超提示有心脏扩大、瓣膜关闭不全等）。

常见的甲状腺疾病有哪些

1.甲状腺功能减退：通俗讲就是甲状腺激素分泌不足，而导致的一系列相关表现。临床表现为关节或肌肉疼痛、记忆力减退、指甲或毛发脆薄、体重增加或难以减重、皮肤干燥起皮、疲乏、抑郁、怕冷、月经紊乱、易困倦等。

2.甲状腺功能亢进症：主要由甲状腺激素分泌过多导致，其发病率明显低于甲状腺功能减退，主要症状为紧张、体重下降、爱生气、眼睛突出、脱发、凝视、疲乏、月经紊乱、指甲生长加快、爱出汗等。

3.结节：甲状腺体长出的肿物，可随吞咽动作随甲状腺而上下移动；若结节较大，还可出现压迫症状，如吞咽困难、饮水呛咳、声音嘶哑及呼吸困难的表现。临床上有多种甲状腺疾病，如甲状腺退行性变、自身免疫、炎症及新生物等都可以表现为结节。如果甲状腺结节增长迅速，体积较大及行甲状腺彩超或CT检查时其内钙化明显，以及周边界限不清，则有恶变的可能，需要进一步进行甲状腺结节穿刺活检，通过病理学检查判断其良恶性。良性结节不需过多干预，只需定期检查即可，而恶性结节需要及时进行手术治疗。

（作者供职于郑州大学第一附属医院甲状腺外科）

小儿过量使用维生素有害处吗

□袁梦

维生素主要在人体内起到调节代谢功能的作用。维生素、脂肪、碳水化合物等大量营养物质进入人体后，在代谢的过程中有很多酶和辅酶，都是维生素起到的作用。因此，如果维生素充足，人体代谢就会更加完全，其功能就能充分发挥，不同的维生素在人体的代谢上起到不同的作用。

儿童需要补充哪些维生素

在日常生活中，儿童的饮食要尽量营养均衡，养成不挑食、不偏食的习惯。家长不要因为儿童身体状态异常就自行喂服含有维生素的药物，以免造成维生素中毒。当儿童出现异常症状时，需要及时就医，在医生的指导下对症处理。

儿童在不同的生长阶段需要补充的维生素种类是不一样的。刚出生的孩子一般需要补充维生素K，来预防迟发性维生素K缺乏所导致的出血，尤其是颅内出血；出生2周~2岁，需要补充维生素A和维生素D，这个时间段内的孩子很容易出现维生素A和维生素D缺乏的情况，通过适当的补充可以有效地预防夜盲症及佝偻病；一些孩子还会出现身体状况异常情况，比如皮肤干燥、脱屑、牙龈出血等，可以适当地补充维生素C；如果经常有口腔溃疡应该补充B族维生素。

补充维生素越多越好吗

补充维生素越多越好？这种说法并不正确。首先维生素本身对于人体是一种必不可少的营养物质，但是过多服用不同种类的维生素并不利于身体健康，甚至还可能给人体带来危害。如果服用过多人体并不缺乏的维生素，则可能会让人引起维生素中毒，过多服用维生素A、维生素C、维生素D、维生素E等都会引起非常严重的后果。过多摄入维生素，人体不能完全吸收就会引起胃肠道反应，出现恶心、呕吐、食欲不振、腹泻、头痛等症状。

如何正确地补充维生素

通常情况下，通过孩子日常均衡饮食就能满足对维生素的需要，防止微量元素的缺乏。因为儿童正处于生长发育的阶段，对营养的需求比较大，要荤素搭配，尽量养成不挑食的习惯。儿童还要多吃一些富含维生素的水果，在增加维生素摄入的同时，搭配牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类等蛋白质丰富的食物，以及土豆、红薯等富含膳食纤维的食物，促进肠胃蠕动，帮助消化。保证孩子每天三餐正常，早餐尽量以清淡的饮食为主，中午可以多增加营养，晚上可以多吃易消化的食物，做到少食多餐，避免暴饮暴食。

（作者供职于河南省人民医院儿科）

帕金森病的临床表现及治疗

□赵海港

每年的4月11日为世界帕金森病日。帕金森病已成为威胁中老年人健康的主要疾病之一。帕金森病不像心肌梗死、卒中、脑出血等疾病立刻威胁人的生命安全，但是可以慢慢地剥夺人体的一切能力，在临床中被称为“最无情的杀手”。帕金森病又称震颤麻痹，是一种主要发生在中老年人的慢性疾病，震颤、肌强直和运动功能减退是该病最主要的临床表现。

帕金森病的临床表现

1.手抖。手抖是帕金森病最常见也是最早出现的症状，一般从一侧肢体发病，主要为上肢，主要表现在手掌、手指和上臂。震颤频率每秒4次~6次，大多振幅较小。

2.肢体僵硬。帕金森病患者的身体各部位会逐渐变僵硬。

3.运动迟缓。帕金森病患者早期主要表现为运动障碍，即动作开始的时候较为困难，开始后又较难停止。最简单的例子，当人想从板凳上起来时不能够马上站起，想动的时候却迈不开步子，迈开后又快速地小步向前冲。

4.写字越来越小。该表现是帕金森病一个很特殊的特征，即帕金森病患者写字时不受控制地越写越小。当发现自己的亲人或朋友出现写字越来越小时要引起足够的重视。

5.睡眠障碍。表现为患者躺在床上翻来覆去睡不着，或者进入深睡眠时出现踢脚或叫喊，甚至有时会从床上摔下来。

6.弓腰驼背。不能像之前站得那么直，走路时往往弓腰驼背，这可能是帕金森病的表现，注意排除脊柱疾病和其他脑病。

帕金森病如何治疗

1.药物治疗。帕金森病早期通过合理使用药物可以很好地改善症状，因此药物是该阶段最佳的治疗方式，使用的药物包括左旋多巴、多巴胺受体激动剂等。左旋多巴通过直接补充脑内的多巴胺发挥作用，可以很好地改善帕金森病患者的震颤、肌强直症状，但该药物单独使用副作用较大，常和其他药物联用；多巴胺受体激动剂通过激动多巴胺受体发挥作用，能够有效改善帕金森病患者的抑郁症状。

2.手术。目前，在临床上应用的手术方法主要有神经核毁损术和脑深部电刺激术两种。神经核毁损术近期效果较好，远期疗效较差；脑深部电刺激术具有较好的疗效，且无明显并发症和副作用。

（作者供职于许昌市中心医院神经内科）

“短、平、快”的日间手术

□张玲玲

日间手术是什么

2015年，由中国日间手术合作联盟对符合我国国情的日间手术进行了定义：有计划地安排手术患者在入院前完成术前检查、麻醉评估、预约手术时间，当日入院、手术，并在手术后24小时内出院的手术（不含门诊手术）；特殊病例由于病情需要延期出院的患者，住院最长时间不超过48小时。

日间手术的发展和现状如何

日间手术这个概念最早是1909年由英国外科医生提出来的。随着全世界医疗设施和医疗技术水平的不断提高，日间手术也获得了突飞猛进的发展，在国外已发展成为一种重要的手术模式。其中，在欧盟等国家的外科手术中，日间手术的占比已高达60%以上。

在国家相关部门的积极推动下，日间手术在我国也得到了良好的发展。2012年成立了中国日间手术合作联盟，在联盟的积极推动和规范化引导下，我国越来越多的医疗卫生机构开始接触并开始实施日间手术。

河南省人民医院自2016年6月成立日间手术病房，建立以日间手术为中心，包括日间手术管理中心、日间手术室、日间病房、麻醉门诊、宣教室等完整规范的日间手术管理体系。2017年5月，河南省人民医院正式加盟中国日间手术合作联盟。经过几年的改进和发展，日间手术开展得比较顺利，手术数量及方式迅速增长，得到了同行及广大患者的一致肯定。

日间手术的优点

日间手术不同于门诊手术，也不同于住院手术。日间手术以“短、平、快”为特点，减少患者的手术等待时间、住院时间，有效缓解患者“看病贵、看病难”问题，可以使国家、医院、患者三方受益，对我国医疗供给侧改革具有重要的推动意义。

（作者供职于河南省人民医院日间手术管理中心）

癫痫患者健康教育和护理措施有哪些

□叶林

癫痫是一种大脑神经元异常放电引起短暂中枢神经系统功能失常的一种慢性疾病，具有发病突然、易反复、发作时间短的特点。大量临床研究发现，特发性癫痫跟遗传的因素关系密切，而症状性癫痫往往是由脑部疾病和一些代谢性疾病导致的。

作为一种慢性疾病，加强癫痫患者的健康教育对控制疾病和保证生活质量具有重要意义。具体要做好以下几个方面。

1.癫痫患者要保证充足的休息，避免熬夜，平常要尽可能处于安静的环境中，减少外界对自己的打扰。

2.癫痫发作时，在一段时间内患者会失去意识，这时要避免摔伤和跌倒。

3.癫痫患者出现抽搐时，要尽快将衣领松开，佩戴领带的要马上摘下，同时将患者头部偏向一侧，保证呼吸通畅。选择柔软合适的物品置于患者上下臼齿间，这样能有效地避免舌咬伤。发作时要尽量按住患者的四肢，避免出现骨折、皮肤挫伤等意外情况。

4.在日常饮食中要尽量食用易消化、营养价值高的食物，比如鸡蛋、牛奶、鱼类、瘦肉、豆制品等。杜绝暴饮暴食和食用辛辣刺激的食物，同时还要戒烟、戒酒。

5.患者要按照医嘱定时定量服药，不可自行增减剂量或改服其他药物。丙戊酸钠片要餐前服用，卡马西平片和苯妥英钠片宜与食物同服；德巴金等一些缓释片不要掰开服用。长期服用抗癫痫药会加快体内维生素D的代谢，在医生指导下可以适当补充维生素D，特别是处在发育期的儿童更要积极地补充维生素D。

6.抗癫痫药大多数都会影响人的肝功能，所以每隔3个月或按医嘱监测血药浓度及肝功能的变化。

7.癫痫的治疗是一个漫长的过程，患者要始终保持一个良好的心态，积极面对疾病，才会取得较好的治疗效果。

由于癫痫具有发作性、复发性、自然缓解的特点，所以对其实施全面的健康教育和护理干预十分重要。癫痫患者正确用药、加强护理，只有这样才会减少发病的次数和时间，同时还能有效地避免意外伤害，真正提高癫痫患者的生存质量。

（作者供职于河南省人民医院神经内科七病区）

腹部CT检查前为什么要喝水

□王志芳

相信大家都听说过CT检查，也都知道可以通过CT检查来诊断很多疾病。在CT检查过程中有一些禁忌是需要我们了解的，尤其是在腹部CT检查时，医生会让患者喝很多水，很多人都不知道为什么，并且怎么喝水才会有更好的效果。

第一，喝水可以让肠腔充盈。在腹部CT检查过程中，医生往往会让患者喝很多水，这主要是为了让水充盈整个肠腔，肠胃之中产生的一些气体不会在检查的时候产生伪影，从而避免因伪影而影响到检查结果的准确性。

第二，喝水可以提高检查结果的准确率。前面说到喝大量的水可以让整个肠腔充盈起来，而肠腔在充盈扩张后可以显露出一些黏膜褶皱病变，从而在检查过程中可以直观判断实际病情，促使检查结果更加准确。

第三，可以进行对比。在腹部CT检查前要喝大量的水，可以增强消化道和腹部实际性器官的对比，更好地定位检查部位，才能更加详细地检查腹部病变问题。

在腹部CT检查前怎么喝水才能效果好呢？在常规腹部CT检查前胃肠道准备中，要求患者在检查前要禁食4小时~6小时，这是因为胃部需要完全排空。当然也会因人而异，如果检查时间是在上午10时前，患者可以不吃早餐，如果是上午10时以后，则可以食用少量易于消化排空的食物，比如稀粥等，以免过度等待导致低血糖。

如果是糖尿病患者，容易出现低血糖反应，情况严重者甚至会导致昏迷，要注意少量食用一些糖、巧克力等，若出现心慌、出虚汗等，要及时补充营养。如果检查时间在下午，可以吃早餐，不吃午餐。如果不遵守禁食要求，在非空腹状态下进行腹部CT检查，胃壁结构会被食物残渣所覆盖，同时在饮食过程中胆囊收缩，这对于胆囊病变的观察是十分不利的。检查前10分钟口服温水或1.5%至2.0%碘对比剂溶液（500毫升~1000毫升），在扫描前，应在静脉或肌肉内注射山莨菪碱20毫克。但是也有情况特殊者，比如胃部手术后的患者，不能按500毫升~1000毫升的标准来执行，而是要根据患者实际情况来确定喝水量；急诊患者由于情况紧急，可能合并肠穿孔或肠梗阻，情况不明时不能喝水或饮用造影剂，否则很可能会耽误时机或病情加重。在腹部CT检查后也要喝水，有助于对比剂的排出，以免肾脏受损。除此之外，在进行过敏试验前要检查对比剂，以免患者出现过敏问题。

在做腹部CT检查前应严格按照医生的指导与建议喝足够的水，才能在检查过程中减少一些不必要的麻烦，还能让医生更加准确地判断病情，从而采取相关治疗措施，减少误诊或漏诊的可能性。

（作者供职于濮阳市油田总医院放射科）

孩子吐奶怎么办

□张博

妈妈给孩子喂奶的时候会发现，孩子会出现溢奶、吐奶的情况，偶尔出现的话属于正常现象。孩子吐奶发生在喂奶后不久或半小时之后，吐奶前孩子会有张口、伸脖子且伴有痛苦难受的表情。因此，在孩子每次吃完奶之后，都要帮孩子拍嗝。那么，孩子吐奶到底是什么原因引起的呢？

孩子为什么会吐奶

孩子发生吐奶可能是由许多原因引起的，比如喂奶的频率、喂奶的量、奶瓶奶嘴开口大小，以及孩子的胃小，不像大人那样垂向下方，而是呈水平位，从正面看是横躺着，贲门、幽门发育不成熟，连接食管处贲门较宽、关闭作用差，连接小肠的幽门较紧通气不利等生理因素造成的。因此，要想解决孩子吐奶问题，还要弄清楚孩子为什么吐奶，才能从根本上解决孩子吐奶的问题。

大多数孩子吐奶现象的发生都是由于喂养不当引起的。比如喂奶时间不规律，有时候摄入过多，有时候又摄入不足，导致孩子胃部的运动没有规律性；如果在喂奶的时候孩子有哭闹、跑、跳的现象，喂奶之后直接睡觉，或者奶嘴太大，吸奶时孩子吸入大量空气，空气从胃部溢出时会带着奶，也就造成了吐奶的现象；对于一些看起来很健康的孩子，但是喂奶次数过于频繁、喂奶量突然增加、奶粉配比调整、吃奶速度过快、奶液温度不当等也有可能导致吐奶的发生。如果吐奶的频率过高，还需要考虑是否为消化道异常导致，其中较为常见的情况就是胃扭转，意思就是胃在腹部的位置发生改变，临床上可以通过造影剂，以及X线透视就能清楚地观察到这种情况，经过一段时间的调整和适应，孩子胃扭转的情况就会逐渐改善，吐奶的情况也会停止；如果吐奶严重，或者在吐奶的同时还有其他异常反应，就应考虑感染或胃肠道疾病的情况。

吐奶后如何处理

孩子偶尔吐一次奶并且精神正常就不一定表示得病了，要先在喂养方法上找原因，如果在喂养方法上发现问题纠正之后孩子吐奶的情况得到缓解，就说明孩子吐奶主要是喂养不当引起的，父母不用太紧张。可以通过改变喂奶的姿势，尽量抱起孩子喂奶，让孩子的身体处于倾斜状态；选择适合孩子的奶嘴，奶嘴太小孩子容易吸入空气，奶嘴太大容易被呛引起咳嗽；调整喂养时间，不要长时间给孩子喂奶，让孩子慢慢地消化吸收，适当减少喂奶的次数，尽量固定时间喂奶。

调整喂养方法之后孩子吐奶的频率仍然过高，父母就要注意孩子的体温、大便情况，以及精神状况是否发生改变等。这表示孩子的身体可能存在消化系统或其他系统的病变，就需要带孩子去正规医院进行诊断治疗，对症下药。

（作者供职于河南省人民医院儿科）

正确认识急性心肌梗死和猝死

□王永生

什么是急性心肌梗死

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。临床上多有剧烈而持久的胸骨后疼痛，休息及硝酸酯类药物不能完全缓解，伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化，可并发心律失常、休克或心力衰竭，常可危及生命。

急性心肌梗死在欧美国家最常见，美国每年约有150万人发生心肌梗死；中国近年来呈明显上升趋势。

急性心肌梗死是指冠状血管突然堵塞，引起相应区域的心肌坏死，这个过程就叫急性心肌梗死。急性心肌梗死最常见的原因是冠心病，以及冠状动脉粥样硬化斑块破裂之后形成血栓，血管堵塞。心肌梗死分成ST（心电图ST段）抬高性的心肌梗死和非ST抬高性的心肌梗死。ST抬高性的心肌梗死是可以用溶栓的方式进行治疗的，在心电图上的表现是ST段明显抬高，同时有心肌酶的增加，有胸痛、胸闷的过程。主要的原因是血栓比较大的冠状动脉血管堵塞，可以用溶栓的方式来救治，也可以用急救治疗的方式来开通血管。非ST抬高性心肌梗死不能使用溶栓的方式救治，表现为心电图ST压低，没有看到明显ST抬高的状况，心肌酶也是不正常的，采用积极开通血管的方式，主要是介入性的治疗。

什么是猝死

猝死的内涵可以浓缩成6个字，即患者是“因病突然死亡”。这6个字准确精练地概括了猝死的三要素。

1.患者已经死亡。故患者没有死亡的，一律不能认定为猝死。猝死是终结性诊断，是盖棺定论。因此，猝死是只能预防、不能治疗的疾病，任何能够治疗甚至治愈或复苏成功的情况都不能称为猝死。

2.患者属于自然死亡，即因自身疾病而死亡，死亡起因于患者身体内部因素。而不是死于患者身体的外部因素，不是死于溺水、触电、自缢、中毒、低温、高温、暴力、失血、外伤、麻醉、手术等非自然原因。

3.猝死是突然发生的，其发生时间是不可预料的，也就是说患者并没有出现即将死亡的征兆，故没有人认为该患者将要死亡，但死亡偏偏发生了。因此，凡能预料的死亡都不属于猝死。在临床上最常见的就是终末期疾病的患者，如癌症晚期、各种疾病的晚期等，患者的生命逐渐走向尽头，临床上的相关表现有目共睹，一旦患者离去，此种死亡就不是猝死。

猝死是没有任何先兆的突然死亡，发病前没有任何危及生命的前期表现或症状，意识突然丧失，并且在急性症状出现1小时内死亡，属于非外伤性自然死亡，其特征为出乎意料地迅速死亡。在临床工作中，最常见的猝死为心源性猝死，指由于心脏原因所导致的突然死亡。心源性猝死通常与室性快速心律失常有关，90%以上的心源性猝死是心律失常所致，但非心律失常意外的情况，如心脏破裂、肺栓塞等，也可于1小时内迅速死亡。此外，由于肾脏衰竭导致的高钾血症也可导致心搏骤停，导致患者猝死。

猝死是人类最严重的疾病，不同的文献关于猝死的定义不尽相同。笔者认为比较科学的是世界卫生组织对猝死的定义：“平素身体健康或貌似健康的患者，在出乎意料的短时间内，因自然疾病而突然死亡即为猝死。”从发病到死亡多长时间才能认定为猝死呢？具体的量化时间尚无公认的统一标准，有人认为其从发病至死亡的时间在1小时、6小时、12小时和24小时之内，有人认为也包括48小时之内的死亡者。

（作者供职于河南科技大学第一附属心外科）