

带你了解甲状腺结节

□周平秀

甲状腺结节是一种常见的内分泌代谢疾病，是指在甲状腺内的肿块，可随吞咽动作上下移动。近年来，随着超声技术的不断进步，甲状腺结节检出率不断升高。甲状腺结节多见于老年人、女性、生活在碘缺乏地区的人群以及有放射性暴露的人群中。

什么是甲状腺结节

甲状腺是机体重要的内分泌器官，生长在人体的颈前部。甲状腺结节是甲状腺内的一个独立病灶，是甲状腺细胞在局部异常生长而发展为一个或多个组织结构异常的团块。甲状腺结节可能是良性肿瘤、局灶性甲状腺炎等。

诱发因素

遗传因素 研究发现，甲状腺结节的发生与遗传因素有关，一部分人天生就容易形成甲状腺结节，这可能是由于基因突变或缺失引起的。如果患者的家族中有甲状腺结节的病史，也会增加患

甲状腺结节的风险。

营养不良 营养不良不仅会危及身体健康，还会影响到甲状腺的正常生理功能。当患者出现营养不良的情况时，身体内会因缺乏营养物质导致甲状腺功能减弱，从而形成甲状腺结节。

年龄因素 随着年龄的不断增长，甲状腺组织代谢功能降低，容易增加患病风险。因此，年龄是影响甲状腺结节发生的因素之一。

免疫功能障碍 免疫功能障碍属于自身免疫性疾病，患者会产生抗体攻击甲状腺组织，使甲状腺组织受到损伤，引发甲状腺炎，从而导致甲状腺结节的形成。

放射线照射 长时间接受放射线照射，例如影像学检查、放射性治疗等都会导致甲状腺组织损伤，引发甲状腺结节的形成。尤其是对于儿童和青少年，此类人群对放射性物质的敏感度较高，甲状腺结节的病史，也会增加患

症状表现

甲状腺结节症状多样，大多数患者没有明显症状，但有些患者可在颈部触摸到结节。随着结节不断地生长、增大，会产生压迫症状，部分患者会感到颈部疼痛，咽喉有异物感、压迫感。当结节压迫食管，患者常表现为吞咽困难；压迫到气管，则表现为呼吸困难；压迫喉返神经，患者会出现声音嘶哑。有的甲状腺结节可以产生甲状腺激素，出现甲状腺功能亢进，患者表现为心悸、多汗、烦躁、体重减轻、饥饿感等。

患了甲状腺结节怎么办

若患者检查出甲状腺结节，一定不要恐慌，听从医生安排进行详细检查。观察结节的大小、性质、形态，对机体是否产生了不良影响，医生会根据检查结果对甲状腺功能作出综合的判断。

如果甲状腺结节只是在B超检查的情况下偶然发现，结节并

不大，也没有边界不清或明显钙化的情况，一般建议患者进行定期追踪，每3个月或半年进行复查即可；如果甲状腺结节较大，已经影响到甲状腺组织功能，使甲状腺无法分泌机体所需的激素，或是结节已经压迫到周围组织，此时有癌变的可能，需要患者到医院做进一步地检查，必要时进行外科手术治疗。

日常生活的注意事项

健康的生活方式 甲状腺结节患者需要保持健康的生活方式和规律地作息，尽量减少熬夜和过度劳累。同时，还要保持良好的饮食习惯，可以选择多吃具有消结散肿的食物，如油菜、芥菜、猕猴桃等；多食用优质蛋白，如蛋类、奶类、瘦肉等；避免过多摄入油腻、辛辣和刺激性的食物；尽量少食用含盐量较高的食物，如咸菜、咸鱼等。

调节不良情绪

甲状腺结节患者要控制好自己的情绪，学会调节不良情绪，时刻保持心态的平衡和愉悦。释放压力对于疾病的恢复有一定的帮助作用。

适当运动 运动可以增强机体免疫力，但需要注意的是，甲状腺结节患者在临床症状明显或正处于治疗时期，应尽量卧床休息，避免剧烈运动。

注意保暖

甲状腺结节患者在生活中要注意颈部保暖，以免颈部受到过冷或过热的刺激，导致病情加重。

按时服药

患者要听从医生的建议，在进行药物治疗期间，定时、定量服用药物。服药后，患者需要观察自身的身体状况，复查时及时告知医生，便于医生调整后续治疗方案。

定期检查

甲状腺结节患者要定期到医院进行检查，一般来说，定期检查的时间间隔为每半年或1年进行一次。

(作者供职于广西民族大学医院)

进入手术室必知的五项基本原则

□李素芳

手术室是为患者提供手术及抢救的场所，是医院的重要技术部门。手术室护士进入手术室必知的五项基本原则为：仔细检查手术器械和设备、确认患者信息和手术内容、与手术团队协同合作、应对突发情况和意外事件以及遵守职业道德和规范。护士需要严格遵守这些原则，确保手术室工作的安全和顺利进行。

仔细检查手术器械和设备

手术室护士在手术前需要认真检查各种手术器械和设备，以确保其完好无损、干净无菌，为手术的安全和顺利进行提供保障。检查手术器械和设备的具体步骤如下。

第一步，检查手术器械和设备的名称、数量、型号是否与手术台上的手术清单相符。根据手术清单上的要求，合理安排手术器械、设备的摆放，确保手术过程中护士和医生能够顺利取用所需物品。

第二步，检查手术器械和设备的外观是否完好，如有破损、变形、污垢等缺陷，应及时更换。同时，保证物品在手术过程中不会产生松动，防止误伤患者。

第三步，检查手术器械及设备的清洁程度和无菌情况，确保其符合感染控制规范。护士需要仔细检查各种包装的封口是否完整，如有破损，须重新更换。另外，在手术过程中，护士须严格遵守有关的工作流程和操作规范，确保器械和设备的无菌性不受破坏。

第四步，检查手术室的各项设备是否准备就绪，如手术灯、显微镜、电钻等，确保能够正常使用。

确认患者信息和手术内容

护士进入手术室前需要确认患者的基本信息、手术内容和手术部位，以避免手术错误发生。护士在确认过程中需要与患者和医生进行多次确认，以确保所有信息的准确性。

与手术团队协同合作

手术过程中，护士需要与手术团队的成员协同合作，确保手术顺利进行。护士需要与麻醉师、医生等人员进行有效的沟通和协调，保持良好的工作效率和团队合作精神。

应对突发情况和意外事件

在手术过程中，护士需要时刻保持警觉，观察患者的情况，及时发现问题并给出处理方案。当出现突发情况和意外事件时，护士需要保持冷静，采取有效措施，以确保患者的安全和健康。

常见的突发情况和意外事件包括：出血、循环衰竭、呼吸困难、心肺骤停等。护士在应对这些情况时需要迅速配合医生，给予紧急处理，如控制出血、纠正电解质紊乱、进行人工呼吸等，并根据需要将患者转移到重症监护室进行治疗。护士需要熟悉各种紧急情况下的处理流程和操作步骤，充分做好准备，提高自身应对突发情况和意外事件的能力和水平。

遵守职业道德和规范

护士应当遵守职业道德和规范，保持专业的态度和行为，尽力为患者服务，确保操作的安全性和有效性。同时，护士要注重自身修养和继续教育，不断提高专业技能和素质水平。

(作者供职于漯河市源汇区妇幼保健院)

控制糖尿病自我管理很重要

□李敏

糖尿病对于大家来说并不陌生，是我国慢性疾病中常见的病症，糖尿病对人们的身体健康有着较大的危害。糖尿病的防治是一个系统的工程，患者不仅需要药物、医疗设备的帮助，还需要通过自我健康管理来预防和控制糖尿病的发展。在糖尿病的治疗中总结出了5项重要措施：饮食是基础，运动是手段，药物治疗是关键，心理疗法是统帅，自我监测是保证。学会科学的糖尿病管理方法，可以将患者病情和血糖控制在合理范围内，最大限度地减少或延缓并发症的发生。

合理控制饮食

根据现阶段的医疗手段，糖尿病很难得到根治。饮食与糖尿病有着密不可分的关系，因此，合理控制饮食对于糖尿病患者来说十分重要。在糖尿病患者自我管理，要做到饮食均衡，多吃新鲜的水果和蔬菜，蔬菜可以选择吃升糖指数较低的，比如西红柿、青菜、苦瓜、黄瓜、芹菜等，水果可以多吃柚子、猕猴桃、草莓、青苹果等；蛋白可以选择优质蛋白，比如瘦肉、纯牛奶、鱼类等；主食尽量选择粗粮，比如燕麦、玉米面、荞麦面等，尽量少喝粥、吃面条等，会导致血糖骤升的食物。每餐饮食要定量，不可因含糖量低就多吃，这样不利于血糖的控制。

定期监测血糖

糖尿病患者治疗中最重要的措施就是监测血糖。在糖尿病患者的自我管理，可以通过定期监测血糖，观察血糖的变化，有效地掌握病情。测指尖血糖的方式比较简便易行。血糖监测的频率取决于血糖的控制水平，可以在三餐前、三餐后2小时、睡觉前等时间段进行监测。除了自我监测外，患者还需每2个月~3个月到医院进行一次糖化血红蛋白监测。一旦血糖含量不稳定，可以立即采取饮食、运动、服用药物等一系列方法进行干预。

定时服用控糖药物

在糖尿病的自我管理中，服用药物也十分关键。患者需要严格遵循医嘱要求，定时、定量服用药物，不可随意停药或减药。糖尿病属于慢性疾病，治疗过程比较漫长，一般患者需要终生服药。因此患者及家属要积极主动对疾病，建立良好的健康用药理念，坚持按照医嘱要求服药，才能维持体内血糖含量的稳定。

适当运动

糖尿病患者需要进行适当地运动，通过运动可以促进胰岛素的分泌，并改变胰岛素抵抗，增加外周组织对胰岛素的敏感性，有助于控制血糖。运动要适度，可以选择适合自己地锻炼方式，比如散步、慢跑、打太极拳、游泳等。

心理疗法

心理健康是糖尿病患者康复的一部分，患者要改善自己的不良情绪，恢复自信，时刻保持平和的心态，控制好情绪，积极参与户外活动，多与家人朋友交流沟通，有利于提高患者的生活质量，帮助患者控制病情。

(作者供职于临沂市河东区郭庄镇卫生院)

如何预防尿路感染

□夏君秀

尿路感染是仅次于呼吸道感染的第二大感染性疾病，也是泌尿系统常见的感染性疾病，多数情况下是由于细菌感染引起的。尿路感染的症状多样化，从轻微的尿频、尿痛到严重的发热、寒战等。因此，对于患有尿路感染的患者需要对症治疗，以下是尿路感染的预防措施。

治疗措施

尿路感染的药物治疗一般包括使用抗生素、解痉剂和止痛剂。尿路感染最主要的治疗方法是通过使用特定类型的抗生素进行治疗，抗生素可以进入尿液中杀灭细菌，减轻患者症状。

常用的抗生素有头孢氨苄、氧氟沙星等。解痉剂和止痛剂可以缓解尿路感染的疼痛感和不适感。常用的解痉剂有氨溴索，常用的止痛剂有布洛芬、酚妥拉明等。其次，患者需要增加日常水的摄入量，良好的卫生习惯也至关重要。

以上就是尿路感染常见的治疗方法，在治疗的同时，如何预防再次

尿路感染也是非常重要的。

如何预防

加强个人卫生 尿路感染多数是由于不良的卫生习惯引起的，因此加强个人卫生是预防尿路感染的重要措施。平时需要注意保持清洁，勤换内衣、内裤；女性要注意在月经期间和性生活后保持清洁，避免尿道被细菌污染，造成细菌感染；注意保暖，避免在寒风中下蹲；女性应尽量避免憋尿，及时排尿，避免长时间使用同一片卫生巾；不要过度清洁阴道，不要过度使用清洁剂，可以每天用温水清洗，保持局部清洁干爽。

健康饮食 均衡饮食不仅可以帮助机体提高免疫力，还有益于预防尿路感染的疼痛感和不适感。建议大家日常多喝水，少吃辛辣、刺激性食物，这些食物可能会对泌尿系统产生较大的刺激，诱发尿路感染。建议大家多吃清淡的、富含水分的食物，比如冬瓜、黄瓜、猕猴桃、雪梨等。

及时治疗其他疾病 糖尿病、盆

腺炎、肾结石等疾病容易导致尿路感染。因此，及时治疗其他疾病也是预防尿路感染的有效措施。治疗前，需要预约专业医生进行全面检查和诊断。

避免长时间使用抗生素 长时间、大量地使用抗生素会导致细菌出现不良反应，比如对抗生素滥用容易导致细菌产生耐药性，使感染难以治愈。因此，服用药物须遵循专业医生的指导。

有效治疗尿路感染 如果患者出现尿路感染的症状，如尿频、尿急、尿痛、尿道灼热等，要及时选用具有抗菌和消炎作用的药品对感染进行治疗。

尿路感染是一种常见的疾病，需要进行综合治疗，老年人和女性是比较容易尿路感染的群体，平时须注意个人卫生，保持饮食健康。在预防和治疗的的过程中，一定要遵循专业医生的建议，健康的生活方式与合理的治疗方案是预防尿路感染的关键。

(作者供职于荣成市人民医院)

肺癌需要手术治疗吗

□王流亭

肺癌也称原发性支气管肺癌，是比较常见的肺部原发性恶性肿瘤。导致肺癌的原因很多，可能是由于空气污染导致的，也有可能是因为长期接触电离辐射或长期吸烟引起的。此外，遗传也是导致肺癌的原因之一。肺癌的典型症状有哪些？肺癌早期能治愈吗？是否需要手术治疗？通过本文，带你了解一下。

典型症状

咳嗽 是肺癌患者早期会出现的症状之一，一般表现为无痰或是少痰的刺激性干咳。随着肿瘤的不断增大，导致支气管狭窄时，可能加重患者的咳嗽症状，这时通常表现为持续性、刺激性的呛咳。

痰中带血或咯血 这种情况在中央型肺癌患者中较为多见，主要表现为痰中带血或出现间断性的血痰，严重的患者可能会有咯血症状。

喘鸣 肿瘤增大且引起支气管狭窄的情况下，可能引起局限性的喘鸣音。

胸闷 当肿瘤压迫大气道或转移至胸膜，容易导致患者出现大量的胸腔积液，从而引发胸闷、气急等症状。

其他 比如发热、消瘦、胸痛、呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑、视力模糊、头晕、头痛以及眼结膜充血等。

肺癌早期能治愈吗

当肿瘤小于3厘米，且没有出现其他器官转移的情况下，称为早期肺癌。一般来说，肺癌早期是可以治愈的，发现的越早，患者的生存率越高。通常所说的肺癌是非小细胞肺癌，患者早期发现，经过正规治疗，治愈率是比较高的。

肺癌需要手术治疗吗

肺癌是否需要手术治疗，应根据患者的实际情况决定。如果肺癌处于早期，没有出现其他器官转移，并且患者对手术耐受的情况下，可以采用手术方式进行治疗，治愈率较高。

如果患者年纪较大，出现多器官转移，又对手术不耐受的情况下，需要采用药物治疗结合放疗以及化

疗的方式保守治疗。常用的肺癌治疗药物包括阿法替尼、奥希替尼、布格替尼、色瑞替尼等。

手术治疗的方式 主要有扩大切除术、局部切除术、开胸直视手术、胸腔镜手术等。同时配合化疗及放疗。化疗一般通过口服药物或注射化学药物，达到杀死癌细胞、抑制癌细胞生长的目的。肺癌患者和肺癌复发患者，都需要进行化疗。

肺癌患者要积极配合医生进行相应的治疗，同时注意调整好自己的心态，不要有太大的心理压力。健康的饮食习惯可以降低患肺癌的风险，建议肺癌患者日常多食用易消化且富含蛋白质的食物，补充足够的营养，提高身体免疫力及抵抗力，有利于身体恢复。同时多食用蔬菜、水果和全谷类食品，尽量少食用油炸、烧烤类食品。肺癌患者在手术后，需要注意做好卫生措施，尽量不要让伤口沾水，避免出现感染的情况，同时要注意定期到医院复查。

(作者供职于德州市第七人民医院)

乙肝的治疗护理措施

□孙岚

乙肝的全文是乙型肝炎病毒引起的肝脏病变，也是一种传染性疾病。乙肝一般分为急性乙肝和慢性乙肝，急性乙肝在临床中相对比较少见，说到乙肝一般指的是慢性乙肝。乙肝患者容易出现乏力、发热、食欲不振、黄疸等症状，如果不能及时治疗，有可能发展为肝硬化或肝癌，所以需要大家引起重视。那么，乙肝的治疗方法有哪些？平时该如何护理？通过本文带大家了解一下。

治疗方式

一般治疗 乙肝患者在疾病发作期间需要多休息，减少活动量，避免过度疲劳。饮食方面可以适当多摄入一些高热量、高蛋白以及高维生素的食物，有利于肝脏的修复。但是要避免饮酒，避免吃容易加重肝脏负担或损害肝脏的食物。保持平和的心态也是很重要的，要对自己有信心。

药物治疗

患者在使用期间要注意定期到医院进行肝功能复查，根据身体恢复情况，调整药量或药物。同时，要注意做好防护措施，接种乙肝疫苗是有效阻断乙肝病毒传播的方式。乙肝病毒容易传播，所以患者尽量不要到人员多的地方，不要跟家人以及朋友混用洗漱用具、餐具等。乙肝病毒主要通过性传播、体液传播、血液传播、母婴传播等，所以平时要注意卫生习惯，养成良好的卫生习惯。

手术方式

慢性乙肝一般采用药物治疗以及生活调理，不需要进行手术治疗。如果患者已经发展为肝硬化，出现肝功能衰竭的情况，需要采用

手术治疗的方式，比如肝移植手术。

如何护理

调整饮食 乙肝患者的饮食调理很重要，需要保持均衡饮食，调整自己的饮食结构，平时以低热量、低脂肪以及低盐、低糖为主要原则。可以适当多吃一些高蛋白的食物，比如牛肉、豆制品、鸡蛋等，多吃新鲜的蔬菜和水果。

适当运动 乙肝患者在出现明显症状的时候需要多休息，在身体条件允许的情况下，可以适当做一些有氧运动，比如快走、散步、游泳等，但应避免进行剧烈运动。适当运动可以提高免疫力和抵抗力，对疾病治疗有一定的帮助。

正确用药 乙肝患者需要长期服用相应的药物进行治疗，所以在用药方面一定要谨慎，不能擅自用药，过量用药，避免引起不良反应，需要马上到医院检查处理。

患者在使用期间要注意定期到医院进行肝功能复查，根据身体恢复情况，调整药量或药物。同时，要注意做好防护措施，接种乙肝疫苗是有效阻断乙肝病毒传播的方式。乙肝病毒容易传播，所以患者尽量不要到人员多的地方，不要跟家人以及朋友混用洗漱用具、餐具等。乙肝病毒主要通过性传播、体液传播、血液传播、母婴传播等，所以平时要注意卫生习惯，养成良好的卫生习惯。

(作者供职于山东国欣颐养集团枣庄中心医院)

脑出血患者日常生活中的注意事项

□刘春燕

脑出血是指在脑组织内或脑膜下发生的出血现象，通常由破裂的血管导致，使血液进入脑组织，增加了颅内压力并对脑组织造成损伤。脑出血可以分为不同类型，包括蛛网膜下腔出血、脑实质出血、脑室出血等。

脑出血是一种严重的疾病，可能引起严重的神经系统问题，包括昏迷、偏瘫、言语障碍和认知障碍等。高血压、动脉硬化以及头部外伤等因素都可能增加脑出血的风险。急性脑出血需要紧急治疗，以减轻颅内压力，防止进一步损伤，尽可能地恢复患者功能。

脑出血患者在日常生活中应注意以下几点。

定期复诊 坚持定期复诊，按照医生的建议进行治疗和药物管理。常用的药物包括抗凝剂、抗血小板药物，比如阿司匹林、氯吡格雷等；降压药，比如二甲双胍、达格列净等。患者服用药物需要遵照医嘱，不要随意停药或更改用药剂量。

控制血压和血糖 保持合理的血压和血糖水平，对于预防脑出血再次发生至关重要。定期测量血压和血糖，如果有异常情况应及时咨询医生。

饮食健康 均衡饮食对于身

体健康非常重要。控制盐摄入量，减少高脂肪、高胆固醇和高盐食物的摄入。增加摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂蛋白质的食物。

控制体重 维持适当的体重有助于降低心血管疾病的发生风险。患者在评估心肺功能的前提下进行适量的有氧运动，比如散步、打太极拳、广场舞等，体育锻炼可以通过对血压、血糖和体重的控制起到预防脑出血的作用。

积极康复 参与康复治疗，减轻步行训练一般适用于脑出血3个月后轻度到中度步行障碍的患

者；语言训练包括指令训练、口面部肌肉发声模仿训练、复述训练等；吞咽训练，对于吞咽障碍的患者可采用代偿方法，如调整体位、治疗性手法、食物调整和流质饮食等，以保证安全的吞咽运动。

情绪管理 部分患者患病后会出现情绪障碍，家属应多关注患者的心理健康，及时予以疏导，必要时可进行心理治疗。患者应尽量减少工作和生活中的压力，保持愉悦的心情。

戒烟、戒酒 吸烟是缺血性脑卒中和蛛网膜下腔出血的明确的独立危险因素。脑出血患者不仅要戒烟还应避免被动吸烟。饮酒

量和出血性卒中的发生风险呈线性关系。脑出血患者应尽快戒酒。

定期进行胸部影像检查 根据医生的建议，定期进行CT(计算机断层扫描)检查或MRI(磁共振)检查等脑部影像检查，以监测患者脑出血情况并及时调整治疗方案。

大家要提高对脑出血的认识，注意控制相关危险因素，如果出现以下情况应立即就医：突然出现剧烈头痛、恶心、呕吐、意识障碍、言语困难、大面积淤血或活动障碍等急性症状。

(作者供职于潍坊鸢都医院有限公司)