甲状腺癌术后到底用不用服碘

□崔梦瑜

近年来，甲状腺癌的发病率呈持续增长趋势，其中分化型甲状腺癌（主要为乳头状癌和滤泡状癌，统称DTC）约占甲状腺癌的90%。医学上，利用DTC能够摄取碘-131和碘类似物的原理，在进行碘-131治疗时，通过发出的β射线达到杀灭肿瘤细胞、治愈肿瘤的目的，这就是碘治疗。

在临床工作中，外科大夫会告诉手术后的患者要去核医学科进一步行碘-131治疗，但患者对其一知半解。按照欧美以及我国相关甲状腺癌的诊疗指南，“三合一”疗法（甲状腺切除术、碘-131治疗、甲状腺激素替代治疗）是目前DTC国际统一的标准治疗方法，根据最新版指南，术后碘-131治疗的主要价值表现为以下3个方面。

清甲治疗 甲状腺如蝴蝶形长在人体颈部，当外科医生进行甲状腺全切手术时，毋庸置疑会切除肉眼所见的全部甲状腺组织，但仍有少许附着于气管旁等处的甲状腺组织残留在人体内。利用碘-131发射出来的β射线就可以达到清除残余甲状腺组织的目的。简而言之，外科手术达到解剖学层面的甲状腺全切，碘-131治疗达到功能学层面的甲状腺全切。

辅助治疗 癌细胞有时很狡猾，善于隐身，以至于现有的常规检查手段并不能被发现，分化型甲状腺癌也是如此。手术彻底切除后并不代表完全没有癌细胞了，比如一位患者甲状腺癌手术后病理结果提示中央区多个淋巴结转移，但一个人的颈部有很多淋巴结，是不是未切除的淋巴结就完全没有转移呢？因此，给予辅助碘-131治疗，可以更好地在清除残留甲状腺组织的同时，精准杀灭可能隐身或微转移的肿瘤细胞。

清除转移病灶 碘-131治疗是靶向治疗的典范。国内外大量数据表明，该治疗可明显降低肿瘤5年、10年的复发率。局部或远处转移灶（如肺、骨、脑等）经多次碘治疗后绝大部分效果较好，可见病灶范围明显缩小，症状减轻，部分患者也可治愈，因此可大幅度提高患者的生活质量，延长患者的生存时间。

此外，碘-131治疗对肿瘤复发的监测更容易。血清甲状腺球蛋白是分化型甲状腺癌的特异性肿瘤标志物。当甲状腺全切术后行彻底碘治疗并达到治愈的效果时，血清甲状腺球蛋白理论上就不存在了，但若没有行清甲治疗，残留的甲状腺组织也可少量分泌甲状腺球蛋白，其值升高，并不能确定为肿瘤复发或转移，并有可能延误其及时诊疗。

碘-131治疗并不是到医院随时就可以治疗，由于它是一种放射性的药物治疗，需要患者提前到核医学科咨询、预约，并做好服碘前的各项准备工作。

（作者供职于安阳市肿瘤医院核医学科）

心肺复苏术真的能救命吗

□杨燕姣

心肺复苏术是一种紧急救护措施，用于恢复循环和呼吸功能，挽救因心搏骤停或呼吸停止而濒临死亡的患者。心肺复苏术的目的是通过人工代替心脏的泵血和肺部的通气，保持血液循环和氧气供应，尽可能地延长脑部缺氧耐受时间，从而提高患者的存活率。

心肺复苏术的基本原理

心肺复苏术是一种紧急的救命措施，主要通过胸外按压和人工通气来代替患者心脏的泵血和肺部的通气。当患者发生心搏骤停或呼吸停止时，及时实施心肺复苏术可以维持血液循环和氧气供应，避免脑部缺氧导致不可逆的脑损伤，从而为进一步的救治争取宝贵的时间。

心肺复苏术的执行步骤

检查意识和呼叫 首先确定患者是否有意识，可以通过轻轻拍打患者双肩，大声呼喊来刺激患者的意识，观察患者是否有意识。如果患者没有意识和呼吸，立即拨打急救电话，寻求专业的医疗救援。

开始胸外按压 在等待急救人员到来之前，立即开始胸外按压。将手掌根叠放在患者的两乳头连线中点（胸骨中下1/3处），用力按压胸骨，使胸廓下陷5~6厘米，然后松开压力使胸廓充分回弹，保持100次~120次/分钟的频率。

人工通气 每进行30次胸外按压后，进行2次人工通气。将口对口或口对鼻，用力吹气，使胸廓上抬。

继续循环 持续进行胸外按压和人工通气，直到急救人员到达或患者有自主呼吸。

心肺复苏术的有效性

心肺复苏术的有效性在很大程度上取决于时间和正确的执行2个因素。在心搏骤停或呼吸停止后，每延迟1分钟，患者的存活率将下降7%~10%。因此，尽早实施心肺复苏术是至关重要的。同时，正确地执行心肺复苏术也是保证其有效性的关键。按压的力度和频率、通气的技巧等都会影响心肺复苏术的效果。

心肺复苏术对生存率的影响

研究表明，及时实施心肺复苏术对患者的生存率有着显著的影响。在院外心搏骤停的情况下，如果在急救人员到达之前有现场人员进行心肺复苏术，患者的生存率可以明显提高。而如果没有现场人员进行心肺复苏术，患者的生存率会显著降低。因此，公众接受心肺复苏术的培训，并在紧急情况下及时实施心肺复苏术非常重要。

心肺复苏术的限制和注意事项

尽管心肺复苏术在恢复心脏和呼吸功能方面有着重要的作用，但它并不是万能的。在某些情况下，尽管进行了及时和正确的心肺复苏术，患者仍可能无法恢复生命体征。此外，心肺复苏术并不能治愈患者的基本疾病，它只是一种临时的紧急救护措施，需要在后续的治疗过程中继续进行。

此外，心肺复苏术也有一些注意事项。首先，应确保心肺复苏术是在安全的环境下进行，避免进一步的危险和伤害。其次，应注意不要过度用力，避免损伤患者的胸骨和内脏器官。最后，对于特定的患者群体，如孕妇、新生儿等，心肺复苏术需要特殊的注意和技巧。

综上所述，心肺复苏术作为一种紧急救护措施，具有重要的救命作用。及时实施心肺复苏术可以维持血液循环和氧气供应，挽救因心搏骤停或呼吸停止而濒临死亡的患者。

（作者供职于山西省运城市中心医院急诊科）

学会正确使用血压计

□叶 静

血压是人体血液在心脏收缩和舒张过程中对血管壁的压力，是评估心血管健康状况的重要指标。

种类和原理

水银式血压计 通过大气压力推动水银柱上升或下降，通过读数刻度来确定血压值。

数字式血压计 利用传感器和内置计算机芯片，通过压力信号转化为数字显示血压值。

血压计的原理 血压计通过测量用压力将袖带充气到一定程度，然后逐渐放气，判断压力对袖带血管的压迫情况，从而测量出血压值。数字式血压计或智能穿戴式血压计会将测量结果实时显示在屏幕上，供使用者参考。

步骤和技巧

准备工作 确认是否已经放松身体，保持心情平静。确保血压计已经连接好并可以正常工作，检查袖带、气管、接口等部位是否完好无损。根据个人情况选择合适的袖带大小，并将袖带正确固定在上臂上。

测量姿势 在测量血压之前，最好保持坐姿放松或躺平，避免站立或行走，因为这些动作可能导致血压上升。

袖带位置 将袖带固定在左上臂上，袖带与心脏平行，袖口位置略高于肘部。

充气 按下血压计上的按钮，使得袖带充气到合适的压力，通常大臂收缩压+20毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕）左右，阻止血液流动。

放气 缓慢放气，让气压逐渐降低，同时观察显示屏上的数值变化。

记录结果 当获得稳定的数字时，将其记录下来，并记住测量时间和日期。

注意事项和常见误区

注意事项 避免测量过程中说话或移动，以免造成读数不准确。

测量前应至少休息5分钟，以确保心率和血压达到相对稳定的状态。测量时保持平静，避免过度紧张或激动。

常见误区 袖带过紧会显著高估血压值，而袖带过松则会导致血压值被低估。

不正确的仪器使用、读数不准确或没有按照说明书操作都可能导致测量结果不准确。

血压的测量值会受到多种因素的影响，如时间、饮食、体位等，因此需要在合适的时间和条件下进行测量。

血压管理的重要性和意义

揭示潜在健康问题 血压的测量能够揭示潜在的健康问题，特别是高血压。高血压被称为“沉默的杀手”，通常没有明显的症状，但长期高血压会增加心脑血管疾病的风险。

健康风险评估和干预 通过对血压进行定期测量和监测，可以对个体的心血管健康风险进行评估，并及时干预，控制血压升高，减少心脑血管疾病的发生。

指导治疗效果评估 对于已经存在高血压或正在接受治疗的患者，持续监测和记录血压值有助于评估治疗效果，及时调整治疗方案。

（作者供职于新乡市第二人民医院心血管内科一病区）

颈椎病的症状及日常护理

□徐晓燕

颈椎是人体脊柱颈段的骨头，总共有7块，这些骨头就像砖块一样叠加在一起。在颈椎的中间有椎间盘，它能够起到缓冲震荡的效果。在颈椎附近有脊髓、神经及血管等，这些组织结构联合韧带肌肉来保证颈椎的稳定性。

颈椎病主要指的是颈椎间盘出现了退变，进而导致椎间关节以及韧带出现退变，从而出现一系列病变现象。

颈椎病的发病原因及症状

颈椎病的原因主要可以分为3个方面。一是颈椎间盘的退行性病变，这也是当今导致脊椎病发生的主要原因，因为颈椎间盘的退行性病变会导致椎间隙狭窄，进而导致椎间关节及韧带的退变，从而引发疾病的发生。二是损伤，可以分为急性损伤及慢性损伤。急性损伤大多为头颈部的外伤。而慢性损伤则因枕头过高、长时间低头等加速椎间盘的退变。三是颈椎发育性的颈椎管狭窄，出现颈椎轻微的退变也容易导致这种疾病的发生。

得了颈椎病之后，在生活中会出现以下症状。

头晕 会感觉到头昏脑涨、头重脚轻的感觉，有时候在转动颈椎的时候还可能出现突发性晕厥。

恶心 会感觉到恶心，不想吃东西。

耳鸣 会感觉到耳朵中在嗡嗡作响。

偏头痛 经常会发生一侧头部的疼痛，并且这种现象会反复发作。

心慌 会感觉到心跳得很快。

如何护理和预防

因为这种疾病会对我们的日常生活造成严重影响，所以在生活当中预防和护理十分重要。在我们生活当中需要观察自己的肩颈部是否有疼痛、僵硬或者活动不便，是否有反复的耳鸣、头晕、心慌及恶心等现象，如果出现了上述症状需要及时就诊。对于初次发作或急性发作的颈椎病患者需要注意休息，病情严重的需要卧床休息2周~3周。患者在出院后要每个月复查1次。颈椎病患者在饮食护理的过程中没有特殊要求，做到营养均衡即可。

除了护理，预防也十分重要，这就需要避免长时间的低头工作，在工作1小时左右需要适当运动，养成良好的坐姿习惯。同时，在出行或运动时，要避免颈部外伤。

总的来说，颈椎病属于生活中常见的疾病，需要我们在日常生活中做好对于疾病的预防工作，有效防止疾病的发生。

（作者供职于荣成市人民医院）

粪便检测：早期发现消化道疾病

□张永锋

消化道是人体摄取食物、吸收营养的重要场所。早期发现消化道疾病对于及时治疗和提高治愈率至关重要。

粪便检测的重要性

粪便检测是一种无创、无痛的检查方法，通过分析粪便中的成分、微生态和其他指标，可以为医生提供很多有用的信息。早期发现消化道疾病有以下重要性：

某些消化道疾病在早期并没有明显的症状，如早期胃癌、结肠癌等。通过粪便检测，可以及早发现这些潜在的问题，提高治愈率。

粪便检测可以帮助医生评估消化功能是否正常，如消化酶活性、胰岛素分泌情况等。对于消化不良、吸收障碍等问题，粪便检测可以提供重要线索。

肠道微生态在消化道健康中起着重要作用。通过粪便检测，可以了解肠道菌群的组成和平衡情况，帮助调整饮食和使用益生菌等，维护肠道健康。

对于患有消化道疾病的患者，粪便检测可以用于监测治疗效果，调整治疗方案，确保治疗的有效性。

常见的粪便检测项目

潜血检测是早期发现消化道出血的重要方法。消化道出血可能是消化道疾病的早期症状之一，通过检测粪便中的潜血情况，可以及早发现并进行进一步诊断。

粪便常规检查包括颜色、气味、质地等指标，可以帮助评估消化功能和肠道健康。粪便培养可以帮助了解粪便中的细菌组成，对于肠道感染和炎症性疾病的诊断具有重要意义。粪便寄生虫检测可以帮助发现肠道寄生虫感染，如蛔虫、钩虫等，及时进行治疗。粪便免疫法检测是早期发现结肠癌和息肉的重要方法，通过检测粪便中的某些免疫标志物，可以筛查高风险患者。

粪便DNA（脱氧核糖核酸）检测是一种新兴的检测方法，可以检测粪便中的某些基因变异和突变，有助于早期发现结肠癌等肠道肿瘤。

粪便检测的注意事项

在采集粪便样本时，应注意手部卫生，避免将其他物质混入样本中。

粪便检测一般由医生根据患者的症状和需要来决定，不建议随意进行检测。

粪便检测结果需要由专业医生解读，不要盲目自行解读和诊断。

粪便检测是早期发现消化道疾病的方法之一，但并不是唯一的方法。如果有其他症状或疑似消化道疾病的情况，还需要结合其他检查方法进行综合诊断。

粪便检测作为一种简便、无创的检查方法，在早期发现消化道疾病中发挥着重要作用。通过粪便检测，可以及早发现消化道疾病，评估消化功能和肠道微生态状态，监测治疗效果，维护消化道健康。

（作者供职于山西省晋城市人民医院检验科）

心脏瓣膜置换术后应注意什么

□张磊磊

哪些情况下需要进行心脏瓣膜置换术

心脏瓣膜狭窄 心脏瓣膜狭窄是指瓣膜开口变窄，导致心脏泵血受阻。这可能导致心脏负荷过重，血液循环不畅，引起疲劳、呼吸困难、胸痛等症状。

心脏瓣膜关闭不全 心脏瓣膜关闭不全是指瓣膜无法完全关闭，导致血液逆流。这可能导致心脏负荷过重，心脏扩大，引起疲劳、心悸、水肿等症状。

心脏瓣膜感染 心脏瓣膜感染是指瓣膜受到细菌感染，导致瓣膜损坏。这可能导致瓣膜功能受损，血液循环不畅，引起发热、关节疼痛、心脏杂音等症状。

先天性心脏瓣膜畸形 某些人出生时就存在心脏瓣膜畸形，可能导致心脏瓣膜功能异常。这可能需要进行心脏瓣膜置换术来修复或替换异常的瓣膜。

心脏瓣膜置换术后应注意什么

一般情况下，手术后1周，患者即可出院。一般居家需要休养3个月~6个月。术后3个月内是恢复手术创伤、稳定各系统和器官功能的重要阶段，患者在此期间应充分休息，避免感冒。生活要有规律，不宜过度疲劳和过度兴奋。可适当活动（如散步、做少许家务等），但若在活动中有心慌、气短等不适，应立即休息，并适当减少活动量。

遵循医嘱和定期复诊 患者要按照医嘱正确服用药物，并确保定期复诊和检查。药物可能包括抗凝血剂、抗生素和其他治疗药物，这些药物对于术后恢复和预防并发症非常重要。

休息和恢复 术后需要充分休息和恢复，避免过度运动。要根据术后恢复的指导，逐渐增加日常活动的强度和范围，促进血液循环和身体恢复。

均衡饮食 保持均衡、营养丰富的饮食，限制高盐、高脂和高糖食物的摄入。遵循医生的建议，控制体重和血压，促进心脏健康。

情绪管理 心理健康对于术后恢复非常重要。积极的心态、规律的生活、与家人和朋友交流和沟通，有助于减轻焦虑和压力，促进身心康复。康复过程中，患者应时刻保持愉快的心情和乐观积极的心态，不要急躁，也不要过分担忧。同时，也不要因一时兴起或急于求成，猛然增加活动量或工作负荷，以免造成心功能损害。

注意并发症 注意并发症的预防和及早发现。如果患者出现呼吸困难、胸痛、心悸或其他异常症状，要及时联系医生并咨询指导。

避免感染 术后免疫系统较弱，应避免接触感染源，保持良好的卫生习惯，勤洗手，避免进入人多拥挤的场所。

健康的生活方式 合理饮食、规律作息和适度锻炼等，有助于促进心脏健康。

伤口护理 一般来说，患者在术后2周即可洗淋浴，洗澡时应注意避免受凉，尽量揉搓伤口区，并在洗澡后使用消毒药水清洁伤口。若发现切口有渗液、红肿等异常症状，应立即去医院就诊。由于胸骨的愈合时间一般为3个月左右，因此，患者在术后早期应避免剧烈活动和刺激伤口，以免造成伤口开裂或引发感染，也不要提重物或抱小孩。另外，患者在术后3个月内不要开车。

（作者供职于河南省人民医院心脏中心/华中阜外医院成人心脏外科）

血液检测注意事项

□赵艳霞

血液检测是指通过不同的检测方法，对患者的血液进行检测，以确定患者的各项指标是否正常。血液检测项目种类多，需要采集的样本也很多，有末梢血、静脉血、动脉血等，不同样本对结果的影响不同，选择正确的标本采集方式尤为重要。

如何正确采集血液标本

在采集血液标本前，应告知患者及家属采血的目的和意义，并取得患者的配合。可通过讲解相关知识使其了解采血对病情的影响及可能出现的不良反应等。

采血前应详细询问病史，尤其是有无过敏史及不良反应史，以便及时发现异常情况。在采集标本时，应严格执行无菌技术操作规程，正确使用无菌手套、口罩和一次性口罩等。

采血部位的选择应根据病情和患者的身体状况进行，并结合不同检验项目的要求，采用不同的采集方法。

在采集血液标本后应及时送检，并做好标本记录。

在采血过程中若出现不适或异常情况，应立即停止采血并通知医护人员。

对于某些特殊的标本，如：输血、血培养、血气分析等，必须提前向患者及家属说明采血的目的和意义，取得患者及家属的配合。同时还要在采血前向患者详细介绍采血的过程和注意事项，避免由于操作不当而导致标本污染。

注意事项

正确采集静脉血，采血时要严格执行无菌操作技术，以确保标本不受污染。

避免接触血液，防止凝血。

尽量避免选择抗凝剂或肝素类抗凝剂的采集部位，因其易与血小板、白细胞和红细胞等细胞成分发生反应，导致结果偏低。

对于患有高脂血症或糖尿病的患者，应采取合适的饮食措施，以避免脂肪在血清中沉积，影响检测结果。

避免剧烈运动，因剧烈运动后，血液中乳酸增加，白细胞和血小板数目减少。

避免剧烈情绪波动，如过度悲伤、情绪激动等。

抽血时应注意有无血液凝块和血泡的形成。

抽血后应注意及时将针管拔出，拔针后不宜挤压针孔以免影响结果。

如果采血部位出现瘀斑、出血、血肿等，应立即告知医护人员，并根据具体情况进行相应处理。

抽血时应使用清洁、干燥、无菌的容器。

在采血时尽量选择较大的血管，避免静脉穿刺，以减少血液与针具的接触，减少污染。

采血过程中若有任何不适，应立即停止采血并通知医护人员。

对于血气分析标本，为避免红细胞被破坏导致结果偏低，在采血时应避免剧烈运动和情绪波动，采集后及时送检。

对于肿瘤标志物的检测标本，应避免与血液发生反应而导致结果偏高。

对于其他标本也应注意采集的方法、部位及注意事项。

对于急诊抽血，应严格执行查对制度，避免发生差错事故。

（作者供职于淄博市博山区八陡镇卫生院）