

# 甲状腺癌的术后注意事项

□李冰

甲状腺癌是常见的甲状腺恶性肿瘤，近年来的发病率呈上升趋势。甲状腺癌的治疗多以手术为主。本文将带大家了解甲状腺癌的临床表现、术后护理注意事项等，帮助甲状腺癌患者术后科学、快速康复。

## 临床表现

**甲状腺肿大** 甲状腺癌常见的症状是甲状腺肿大。对于单侧甲状腺肿大的患者，应进行相关的检查以排除甲状腺癌；当患者出现不对称性甲状腺肿大或颈部淋巴结和其他部位淋巴结肿大时，需要引起高度重视。

**嗓子发沉或突然失声** 嗓子发沉或突然失声是甲状腺癌的症状之一，这是由于肿瘤长时间压迫喉返神经，导致发声功能受到损害。

**颈部淋巴结肿大** 甲状腺癌患者颈部一侧或两侧的淋巴结会出现不对称性淋巴结肿大。大部分淋巴结肿大与其他疾病相关，

比如食管癌、淋巴瘤等。但甲状腺癌也是导致颈部淋巴结肿大的原因之一，患者有必要接受相关检查进一步确诊。

**颈部疼痛** 甲状腺癌患者的颈部疼痛主要表现为颈部隐痛或胀痛，患者长时间咳嗽或深呼吸后感到疼痛加重。通常这种颈部疼痛会伴随颈部淋巴结肿大等症状。

## 术后注意事项

**一般护理** 甲状腺癌手术后，患者一般在20分钟~30分钟后苏醒，完全恢复神智需要1小时~2小时。患者苏醒后，要去枕平卧，头部偏向一侧，以防止呕吐物误吸引起窒息；待患者完全清醒及血压稳定后要取半卧位姿势，注意颈部不能过伸，保持呼吸通畅。

**饮食护理** 患者术后可饮少量温开水并观察饮水后有无呛咳现象，无呛咳现象的患者可进食半流质食物，有呛咳现象的患者，

进食时应取半卧位姿势或暂停进食。甲状腺癌术后，患者应以清淡易消化的食物为主，避免引起胃肠道不适，建议摄入低油、低脂、低盐的食物，多吃蔬菜、水果和粗粮等，加强蛋白质的摄入。

**常规观察** 甲状腺癌术后，医务人员应重点观察患者呼吸、伤口渗血、颈部肿胀情况、引流液

的性质和颜色等。如果患者有出血、呼吸困难等异常症状，医生应给予患者吸氧、心电监护等治疗，必要时进行床旁拆线、清除伤口内的血块，若患者出血不止，应尽快送手术室进行止血治疗。

**颈部功能锻炼** 医务人员应

为患者讲解术后早期活动的必要性和活动方法，嘱咐患者术后后进行吞咽训练，每天5次~6次，每次10分钟。吞咽训练能有效防止颈部粘连，减轻咽喉部紧迫感，防止部分患者因害怕吞咽时的疼痛而拒绝活动。此外，建议患者术后1周进行颈侧功能锻

炼，术后3周加大颈部功能活动力度，有利于改善患者术后的面部水肿、吞咽牵吊、颈部僵硬和瘢痕挛缩等后遗症。

## 如何快速康复

甲状腺癌的快速康复应做到以下几点。

**增加活动量** 患者术后要逐渐增加活动量，可以先尝试轻微的伸展运动，待身体逐步恢复后，可以选择一些弱化的体育活动，比如瑜伽和壁球等，以促进全身血液循环，加速身体恢复。

**营养均衡** 甲状腺癌患者术后应根据身体需要加强营养摄

入。建议患者食用高蛋白、易消化的食物，比如鱼类、瘦肉、蛋类、鸡胸肉、大豆等，补充体内所需的营养。此外，膳食纤维在促进肠胃蠕动方面发挥重要作用，可以适当摄入。甲状腺癌患者要尽量避免刺激性食物

的摄入，比如辣椒、姜、蒜、花椒等，这些食物会加重胃肠道负担，影响患者的恢复。

**规律的作息** 保持规律的作息对于甲状腺癌患者的康复至关重要。患者需要规律的睡眠、充分休息，达到精神和身体的平衡状态。同时，患者还应注意保持积极乐观的心态面对疾病，避免不良情绪的刺激。

**预防并发症** 甲状腺癌术后，患者需要注意预防并发症。甲状腺癌术后并发症包括血钙低、甲亢、创口感染等。患者术后应定期到医院进行生化指标检查，并在医生的指导下进行钙剂、甲状腺素等补充治疗。

综上所述，甲状腺癌术后，患者要注意营养均衡、保持良好的饮食习惯、运动习惯等。其次，预防并发症也是至关重要的，患者应定期进行甲状腺相关检查，比如甲功四项检查、甲状腺超声检查等。最后，良好的心态也是战胜病魔的重要因素。

(作者供职于崇左市人民医院)

## 食管癌的早期症状有哪些

□王善贵

食管癌是发生在食管黏膜上皮的恶性肿瘤。在我国，食管癌的发病率和病死率较高，需要大家引起重视。那么，食管癌的早期症状有哪些？发病原因是什么？本文带大家了解一下。

### 早期症状

**吞咽困难** 食管癌可能导致食物通过食管时阻塞或卡住，使患者吞咽困难或疼痛。

**喉咙痛或烧灼感** 食管癌可能引起患者喉咙疼痛、喉咙有烧灼感等。

**消化不良** 早期食管癌会导致患者胃部不适、消化不良、恶心或呕吐。

**声音嘶哑** 食管癌可能对患者喉部神经和肌肉造成压迫，导致患者声音嘶哑或变化。

**咳嗽或呼吸困难** 食管癌可能对患者气管和支气管施加压力，导致患者咳嗽、呼吸困难或气喘。

**不明原因的体重下降** 食管癌可能导致患者食欲减退、进食量减少，进而引起不明原因的体重下降。

### 发病原因

**不良饮食习惯及生活习惯** 食管癌的出现很多时候和患者饮食习惯、生活习惯有关，长期吸烟、酗酒

的人群患食管癌的概率会大大增加。另外，长期吃霉变的食物、缺乏微量元素、维生素等，也可能引发食管癌。

**癌前疾病** 慢性食管疾病是导致食管癌的主要原因之一，比如胃食管反流、巴雷特食管、腐蚀性食管灼伤及狭窄、食管憩室等，也可能增加食管癌的发病率。

**感染因素** 研究显示，人乳头瘤病毒感染患者患食管癌的概率要比正常人高。

**遗传因素** 食管癌有一定的家族遗传性，父母中如果有一方患有食管癌，后代出现食管癌的概率也会大大增加。

**诱发因素** 长期吃过烫的食物，容易导致局部炎症以及热刺激，从而诱发食管癌。

### 如何治疗

**一般治疗** 患者在出现吞咽困难、进食困难的情况下，需要给予营养支持治疗，改善患者营养不良的情况，提高放疗、化疗完成率。营养支持治疗包括肠内营养和肠外营养，肠内营养的途径有口服和经导

管输入两种，经导管输入包括鼻胃管、鼻十二指肠管、鼻空肠管和胃空肠造瘘管。肠外营养是通过输液治疗，为患者提供氨基酸、蛋白质、电解质、碳水化合物等。

**手术治疗** 当患者采用非手术治疗效果不佳时，可以选择手术切除的治疗方式。心肺功能较差或合并其他器官疾病的患者，不适合进行手术治疗。

**放疗、化疗** 放疗是通过放射线杀死癌细胞，化疗是采用化学药物攻击患者全身的癌细胞，避免癌细胞转移。

**其他治疗方式** 比如内镜治疗、分子靶向治疗、免疫检查点抑制剂治疗等。

食管癌患者应积极配合医生进行相应的检查和治疗，保持良好的心态，不要有太大的心理压力。同时，注意定期到医院复查，了解身体的恢复情况，出现任何不适或异常症状，都需要引起重视，及时就医检查处理。

(作者供职于日照市人民医院肿瘤科)

## 脑卒中的那些事儿

□郭道林

脑卒中又称中风、脑血管意外，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。脑卒中是突发性的急性脑血管疾病，了解脑卒中的基本常识对大家的健康至关重要。

### 分类

脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种。缺血性脑卒中是由于脑部血液供应减少引起的，常见的原因是血管阻塞；出血性脑卒中是由于脑部的血管破裂引起脑组织受损，常见的原因是高血压。

### 危险因素

高血压病、高血脂症、糖尿病等慢性病与脑卒中密切相关。此外，长期吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动等，也是脑卒中的危险因素。定期体检、保持健康的生活方式可以降低患脑卒中的风险。

### 识别症状

脑卒中的常见症状包括突然出现的头痛、头晕、面部、手臂、腿部无力或麻木，语言困难，视力丧失，失去平衡等。如果患者出现这些症状，应立即就医，早期干预可以较大程度减少脑损伤。

### 急救措施

**FAST法则** 脑卒中的早期识别非常重要，只有早发现，才能及时采取措施，避免病情进一步恶化。如果患者出现疑似脑卒中症状，要立即采取急救措施。FAST法则是一种常用的脑卒中识别方法，FAST法则包括4个方面，分别为F(Face脸部)，观察患者的面部是否出现歪斜，尤其是嘴角是否下垂；A(Arms手臂)，要求患者举起双臂，观察是否有一只手臂下垂或无法举起；S(Speech言语)，与患者交流，注意他们的言语是否清晰；T(Time时间)，如果患者出现以上症状，立即拨打急救电话，时间对于脑卒中的救治至关重要。

**立即拨打急救电话** 如果患者出现疑似脑卒中症状，要立即拨打急救电话，医务人员会提前做好准备，以便患者抵达医院后立即得到救治。

**不能进食或饮水** 若患者疑似脑卒中，家属切勿让患者吞服食物、药物和水。这是因为在脑卒中发作时，患者的喉部肌肉无力，吞咽可能会引发窒息风险。

**让患者平躺** 在等待急救人员到来之前，要确保患者处于安全、舒适的环境中。家属可以帮助患者平躺，解开其紧身衣物，特别是领口和腰带，使患者呼吸顺畅。将患者头部侧向一边，清理其口腔异物，避免呕吐物误吸。

**观察患者情况** 在急救人员到来之前，持续观察患者的症状变化。记录患者新出现的症状，比如头痛加剧、肌肉无力加重等，这些信息可以为医务人员提供诊断依据。

### 治疗方法

对于缺血性脑卒中患者，及早恢复血流是关键。药物溶栓疗法是一种常用的治疗方法，可以通过溶解血栓恢复血流。此外，介入手术也可以移除阻塞血管的血栓，恢复脑部血液供应。对于出血性脑卒中患者，需要控制出血、降低颅内压力，并密切监测患者的情况。

(作者供职于梁山县人民医院)

慢性胃炎是指不同病因引起的各种慢性胃黏膜炎性病损，是一种常见的疾病。一般来说，慢性胃炎患者没有明显症状，部分患者会出现中上腹部疼痛，特别是在饱餐后症状加重。还有部分患者会出现泛酸、恶心、食欲不振等症状。对于慢性胃炎，需要大家重视，积极治疗。那么，慢性胃炎是怎么回事？如何治疗和护理呢？通过本文，带大家了解一下。

### 发病因素

**幽门螺杆菌感染** 这是导致慢性胃炎的主要原因之一，幽门螺杆菌会定植在胃黏膜并产生多种酶，导致胃黏膜出现炎症性损伤。

**胃反流** 长期胃反流的情况下，也可能造成胃黏膜慢性炎症。

**药物因素** 患者长期服用非甾体消炎药，容易导致胃黏膜损伤。此外，长期饮酒等也会刺激胃黏膜，导致胃黏膜损伤。

**年龄因素** 随着年龄的增长，胃黏膜会出现退行性改变，比如修复

功能降低、上皮增殖异常、胃腺体萎缩等，都可能导致慢性胃炎。

**其他因素** 饮食不规律，暴饮暴食，长期吃辛辣刺激食物，长期喝浓茶、咖啡、冷饮等，压力过大、精神紧张等，都可能引发慢性胃炎。

### 如何治疗

**药物治疗** 幽门螺杆菌感染引起的慢性胃炎，需要进行根除治疗，采用四联疗法，即1种质子泵抑制剂+2种抗生素+1种铋剂。一般情况下，患者需要连续用药半个月，具体情况要根据患者的实际症状决定。治疗慢性胃炎的常用药物有奥美拉唑、兰索拉唑、阿莫西林、甲硝唑、枸橼酸铋钾、果胶铋等；需要配合使用胃黏膜保护剂，比如替普瑞酮、铝碳酸镁等；加用胃动力药物，比如伊托必利、莫沙必利等；对于消化不良的患者，需要适当使用消化酶制剂，比如复方消化酶胶囊、胰酶片等；若患者神经紧张，过于焦虑，可以适当使用阿米替林等抗抑郁药物。

**手术治疗** 对于症状严重、药物

治疗效果不佳的患者，需要进行手术治疗，比如内镜下黏膜剥离术。

### 如何护理

**调整心态** 慢性胃炎的治疗时间较长，且病情容易反复发作，患者应放松心情，不要有太大的心理压力。

**注意卫生** 患者在日常生活中要保持良好的生活习惯，饭前便后要洗手，以免细菌进入体内。

**做好保暖措施** 患者要根据天气变化情况，适当增减衣物，寒冷刺激容易诱发胃黏膜血管收缩，加重患者的病情。

**饮食调理** 避免食用刺激性食物和饮品，比如辣椒、海鲜、咖啡、啤酒等。尽量选择容易消化的食物，比如米粥、面条、蒸鸡蛋、蒸熟的蔬菜等。

**慢性胃炎患者要适当运动**，比如散步、练习瑜伽、打太极拳等。同时，要定期到医院复查，了解身体恢复情况，出现任何不适症状，都需要重视，马上到医院检查处理。

(作者供职于广安门医院济南医院/济南市中医医院)

## 慢性胃炎的治疗和护理

□王兆芳

## 高血糖的危害

□李祥爱

血糖是人体能量的重要来源，高血糖是指人体内的血糖浓度超过正常范围。高血糖是由于胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素的反应不佳，使体内葡萄糖无法有效利用，从而导致血液中的葡萄糖浓度升高。那么，高血糖是怎么回事？有哪些危害？应该如何护理呢？

### 诱发因素

**胰岛素抵抗** 细胞对胰岛素的敏感性下降，导致葡萄糖无法进入细胞，造成血糖升高。

**胰岛素分泌不足** 胰岛素是控制血糖的关键。如果胰岛素分泌不足，体内葡萄糖无法有效利用，会导致血糖升高。

**生活方式因素** 不健康的饮食习惯、缺乏运动、生活压力过大等都可能引起血糖升高。

**遗传因素** 遗传因素也可能影响胰岛素的分泌和细胞对胰岛素的反应，增加高血糖

的风险。免疫功能下降 高血糖会削弱免疫系统，增加感染和疾病的风险。

**影响生活质量** 高血糖会使患者感到疲倦、体力下降、注意力不集中等，严重影响日常生活和工作。

### 护理方法

**合理饮食** 日常生活中，大家应控制碳水化合物的摄入，选择低糖、高纤维的食物，避免暴饮暴食。

**定期运动** 适量的有氧运动可以提高胰岛素的敏感性，有助于降低血糖。但运动前后要注意监测血糖，避免低血糖发生。

**药物治疗** 如果饮食和运动控制无法达到理想的血糖水平，医生可能会开具药物，如口服药物或胰岛素注射，帮助控制血糖。

**定期监测血糖** 根据医生的建议，进行定期血糖监测，掌握自己的血糖变化，有助于调整饮食和药物治疗。

### 健康危害

**糖尿病** 长期高血糖可能导致2型糖尿病的发生。

**心血管疾病** 高血糖会损伤血管内壁，增加心血管疾病的风险。高血糖还会导致动脉硬化，影响血液的正常流动。

**神经系统问题** 长期血糖指数超标可能引发神经系统问题，导致神经病变、疼痛、感觉异常等。

**肾脏问题** 高血糖可能损害患者肾脏，引发肾病。肾脏是清除体内废物和液体的重要器官，肾功能受损会影响身体的代谢平衡。

**眼部问题** 高血糖可能损害视网膜，导致糖尿病性视网膜病变，影响患者视力，甚至导致失明。

**足部问题** 高血糖可能影响患者足部血液循环，引发足部溃疡和感染，严重时甚至需要截肢。

**保持健康体重** 如有超重或肥胖问题，可通过健康的饮食和适量的运动控制体重，有助于改善胰岛素敏感性。

**减轻压力** 长期的高压生活会影响血糖控制，大家可以选择放松、冥想、深呼吸等方法减轻压力。

**规律作息** 保持充足的睡眠，维护规律的作息，有助于稳定血糖水平。

**遵照医嘱** 严格按照医生的治疗方案进行治疗，定期复查，及时调整治疗方案。

**控制饮酒** 酒精会影响胰岛素的分泌和作用，容易导致血糖波动。

高血糖患者的管理非常重要，如果怀疑自己血糖异常，应尽早就医，进行检查和诊断。

(作者供职于山东省泰山医院)

## 带你了解骨质疏松性椎体压缩骨折

□张景波

骨质疏松性椎体压缩骨折是指在轻微外伤或日常生活中发生的椎体压缩性骨折，一般见于老年患者。

### 什么是骨质疏松

骨质疏松是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降、骨微结构破坏，造成脆性增加，从而容易发生骨折的慢性代谢性疾病。骨质疏松常见的症状有腰背酸痛、全身骨痛、身高变矮、驼背等，严重者会导致脊柱变形和骨折。

骨质疏松主要分为原发性骨质疏松和继发性骨质疏松。其中，原发性骨质疏松是指随着年龄增长而出现的骨量减少；继发性骨质疏松是由于内分泌疾病、慢性肾病、肝病、肿瘤等疾病导致的。骨质疏松会导致患者骨质疏松性增加，容易发生骨折，从而引发各种并发症。

### 骨质疏松性椎体压缩骨折的临床表现

**腰背痛** 骨质疏松性椎体压缩骨折患者的主要临床表现是腰背疼痛。一般表现为沿骨折部位神经走行的放射痛，比如胸椎骨折患者的背部疼痛沿肋间神经放射，腰椎骨折患者的疼痛可向腹部放射或沿着椎神经和坐骨神经放射。骨质疏松性椎体压缩骨折的急性阶段，患者的腰部和后背会有剧烈的疼痛，尤其是在翻身和下床时，疼痛感会更强烈。

**慢性疼痛** 部分患者经过一段时间的休息，疼痛稍有缓解就下床活动，很容易造成骨折久不愈合，感到长时间的慢性腰部疼痛。

**脊柱畸形** 部分患者发生骨折后无明显疼痛症状，或经早期卧床及自行服用止痛药物治疗后疼痛减轻，仍能从事日常工作而未诊治。由于患者早期未制动，会导致骨折椎体继续压缩变形，骨折愈合差，发生进展性脊柱后凸畸形，严重者可影响心肺功能。

### 检查项目

**X线检查** 骨折患者需要拍X线正位片，了解椎体压缩的程度，以决定是否需要进行手术治疗。

**CT(计算机断层成像)检查或MRI(核磁共振成像)检查** 可以较好地显示椎体骨折情况，同时可以显示骨小梁的数量及骨皮质的完整性。

**腰穿** 是诊断骨质疏松性椎体压缩骨折的重要手段。因患者腰椎后凸的压缩程度不同，可表现为前屈受限、后仰受限、侧弯受限和后凸畸形等。

### 治疗方法

**保守治疗** 骨质疏松性椎体压缩骨折的保守治疗目标是减轻患者疼痛、保持脊柱稳定、防止后期神经受压等。保守治疗包括卧床休息、药物镇痛、支具外固定等。药物治疗即抗骨质疏松治疗，药物主要有骨吸收抑制剂、骨矿物、骨形成促进剂等；促进骨形成药物，有甲状旁腺素、他汀类药物、氟化物等。

此外，还可以通过中医特色疗法缓解患者的疼痛症状，使患者早日恢复。

**手术治疗** 当保守治疗效果欠佳，并严重影响患者生活质量时，应尽早进行手术治疗，防止骨折对患者造成进一步损害。手术治疗包括椎体成形术、脊柱后凸矫正术、脊柱后凸内固定术。

(作者供职于东营正骨医院脊柱关节科)