

甲状腺结节是怎么形成的

□吴楠

甲状腺结节是常见的甲状腺疾病之一,大多数为良性。患者可能没有明显的症状,通常是在体检时无意中被发现。如果甲状腺结节增大,产生了压迫,患者会出现咽喉异物感、吞咽困难、气促等症状。对于甲状腺结节,大家需要予以重视,并根据实际情况积极治疗。那么,甲状腺结节是怎么形成的?如何调理消除呢?

发病因素

遗传 甲状腺结节的出现与家族遗传因素有一定的关系。研究发现,因为遗传性酶的缺陷,容易导致激素合成出现障碍,甲状腺激

素没有办法从甲状腺球蛋白中分离且释放进入血液,从而引起甲状腺结节,这种情况一般为隐性遗传。

碘缺乏 这也是甲状腺结节的主要原因之一,碘元素对于甲状腺激素合成及分泌起到非常重要的作用。如果平时的碘摄入量过低,就容易出现机体甲状腺激素水平异常,可能引起甲状腺结节。

甲状腺组织过度增生 可能是甲状腺瘤的前期症状,不过不需要太担心,一般都是良性的。

诱发因素 如在幼儿时期接受过颈部X线照射,容易引发甲状腺

结节,这种属于放射性因素。另外,甲状腺囊肿、甲状腺慢性炎症等,也可能诱发甲状腺结节。

如何护理和治疗

甲状腺结节调理方法 如果甲状腺结节是良性的,并且没有明显症状,是可以从饮食调理的方式来改善的。平时饮食方面以高蛋白及高维生素为主,多吃一些高热量的食物,对于身体恢复有帮助。适当运动也很重要,患者可以选择自己喜欢的运动方式,如快走、骑车、游泳等。同时,要养成良好的生活习惯,戒烟酒,不要熬夜,早睡早起,保持良好的心态,不要有太

大的心理压力。

甲状腺结节消除方法 对于比较大的甲状腺结节,且出现了明显的症状,影响患者的日常生活,需要通过手术进行切除,还要配合服用药物辅助治疗。手术方式主要有甲状腺全切术、甲状腺叶切术、微波消融术、腔镜甲状腺手术等。部分患者在手术后会出现甲状腺功能减退症的情况,需要在医生指导下长期服用左甲状腺素,让甲状腺激素保持在正常的水平状态。如果是由于甲状腺功能亢进导致的甲状腺结节,可以采用放射性碘治疗,还可以选

择抗甲状腺药物进行治疗,如甲硫咪唑、卡比马唑等。

患者要积极配合医生进行相应的检查及治疗,不要太紧张,也不要太大的心理压力。在手术后,患者需要多休息,不要吃辛辣油炸的食物;做好相应的护理,如保持伤口的清洁卫生,不能沾水,避免出现感染发炎的情况;还需要定期到医院进行复查,了解身体的恢复情况;平时多关注身体健康,无论出现任何身体不适症状,都要及时就医。

(作者供职于山东省潍坊市人民医院)

脑膜瘤的形成和治疗

□刘永杰

疫系统问题、环境因素等,也可能与脑膜瘤的形成相关。

常见症状

研究表明,脑膜瘤的症状与瘤体的大小、位置、生长速度等有所不同。以下是一些常见的症状。

头痛 脑膜瘤可能导致头痛,特别是在早晨咳嗽、弯腰后容易发生。

呕吐 脑膜瘤对脑脊液的流动造成阻碍,可能导致患者出现恶心、呕吐等症状。

视力问题 脑膜瘤的位置可能对视神经造成压迫,导致视物

模糊、双视或视野缺损等问题。

头晕和平衡问题 脑膜瘤对脑干或小脑造成压迫,可能导致头晕、平衡问题和协调能力下降。

神经功能障碍 取决于脑膜瘤所在的位置。患者可能出现面部肌肉无力、言语困难、肢体无力等神经功能障碍。

治疗方法

脑膜瘤治疗方法主要包括手术切除、放疗等。

手术切除 手术切除是治疗脑膜瘤的首选方法,其主要目的是尽可能地切除肿瘤,减少复发的风险。对于非功能区的小型脑

膜瘤,完整切除并不困难,而对于位于功能区的脑膜瘤,则需要保护周围重要神经功能的前提下进行手术切除,难度较大。对于颅底脑膜瘤,由于位置特殊,可能需要进行颅颌联合手术或放疗达到治疗目的。

放疗 放疗是脑膜瘤的另一种重要治疗方式。对于无法进行手术或手术难以完全切除的脑膜瘤,可以通过放疗控制肿瘤生长。放疗主要采用外部放射源进行。放疗的效果与肿瘤的大小、位置、患者的年龄、健康状况等因素有关。放疗可以有效缓解肿瘤

小创伤也有大讲究

□吴洪晓

创可贴在伤骨情况下的应用

首先,我们需要了解创可贴和缝合在不同情况下的适用性。创可贴也被称为医用胶布,适用于一些浅表的小创伤,如轻微的擦伤、浅层割伤、小面积烧伤等。创可贴帮助保持伤口的湿润环境,促进表皮细胞再生,减少外界细菌侵入。然而,对于较深或较大的创伤,创可贴无法提供足够的支持和保护,此时就需要考虑缝合。

创可贴可以帮助保持伤口干净,并促进表皮愈合。然而,若伤口附近有骨骼受伤,创可贴不足以提供足够的保护,容易导致骨骼错位或

不稳定。在这种情况下,创伤骨科医生会建议选择其他处理方法,如包扎、固定等。

缝合在伤骨情况下的重要性

较深或较大的伤口,尤其是伴随骨骼受伤的伤口,需要缝合处理。在创伤骨科中,缝合可以确保骨骼附近的组织层次正确连接,促进骨骼愈合。当骨折伴皮肤切口时,缝合可以医务人员将骨骼复位并保持稳定,避免进一步移位。对于骨折相对较深的伤口,缝合可以帮助防止外界细菌侵入,减少感染的风险,提高愈合成功率。

缝合材料的选择

在创伤骨科中,常用的缝合材料包括可吸收线和非可吸收线。可

吸收线逐渐被体内吸收,不需要取出,适用于较浅表的伤口。非可吸收线需要手术取出,适用于需要更强的支持和固定的伤口,如骨折伴皮肤切口。医务人员根据伤口的深度、位置、愈合时间预期等,选择合适的缝合材料。

缝合技术的类型

在创伤骨科中,常见的缝合技术包括单层缝合、多层缝合和深层缝合。单层缝合适用于较浅的伤口,可以将伤口的表皮层缝合起来。多层缝合则包括缝合皮肤、皮下组织、肌肉等多个层次,适用于深层伤口。深层缝合用于连接更深的结构,如骨骼、肌腱等,帮助维持骨骼的稳定性。

缝合技术的细节

缝合的细节对于伤口愈合和康复非常重要。医务人员需要注意以下几个问题。

伤口清洁 在缝合之前,必须确保伤口干净,减少感染风险。清洁伤口时,可以使用抗菌药水或生理盐水进行冲洗。

正确对位 在进行缝合时,医务人员要确保伤口的边缘正确对位,促进愈合。在骨折伴皮肤切口时,可以减少骨折部位的移位。

缝合密度和间距 缝合线的密度和间距要适当,既确保伤口稳固,又不会过于牵拉皮肤。过紧缝合可能导致组织坏死,而过松则可能导

致愈合不佳。

层次分明 对于多层缝合,医生需要确保每一层的缝合线分明,不要交叉或混滑。这可帮助每个组织层次的正确愈合。

伤口位置影响

此外,还需要注意伤口的位置对于选择处理方法的影响。如位于关节弯曲处、紧贴皮肤的部位,创可贴可能粘附不稳,容易脱落,此时使用缝合更为稳妥。而对于较为平坦的皮肤表面,适合使用创可贴,对伤口愈合也有积极作用。

尽管小创伤看起来不算大问题,但不正确的处理方法可能引发感染、愈合不良、留下瘢痕等后果。因此,在处理创伤时,医务人员应该根据创伤的情况,选择创可贴还是缝合。当然,对于一些较为复杂或严重的创伤,需要及时就医,由专业医生进行处理,确保伤口得到妥善治疗。

(作者供职于东营市人民医院)

骨折的急救知识与技巧

□殷丹婷

有开放性骨折那么容易感染,但可能在日常生活中发生,也可能在事故或运动中发生。因此,及时正确地治疗急救对于骨折患者的康复非常重要。

了解骨折

骨折是指骨头断裂或折断,通常伴随着剧烈的疼痛、肿胀和可能发生的畸形。骨折的种类主要包括以下几种。

开放性骨折 这种骨折是一种严重的创伤,通常伴随着皮肤被撕裂或穿透,使骨头直接暴露在体外。开放性骨折容易发生感染,因为外部环境的微生物可以轻松进入伤口。因此,需要特别注意卫生问题。

骨折的ABC急救知识

ABC是由Airway(呼吸道)、Breathing(呼吸)和Circulation(循环)的首字母组成,代表着急救

的基本步骤。在处理骨折患者时,首先需要确保他们的生命体征稳定。

Airway(呼吸道)

确保患者的呼吸道通畅,移除任何可能阻碍呼吸的物体。如果患者无法呼吸,需要进行人工呼吸。

Breathing(呼吸)

检查患者的呼吸,如果呼吸停止,立即进行心肺复苏。如果呼吸正常,但患者有胸部骨折,可能需要支持受伤的胸部。

Circulation(循环)

检查患者的脉搏,如果心脏停止跳动,立即进行心肺复苏。如果患者有大量出血,要采取止血措施,可用干净的布料覆盖伤口,并施加压力。

处理骨折的急救步骤

在确保患者的生命体征稳定后,可以开始处理骨折。以下

是正确的处理步骤。

不要移动患者 避免移动骨折部位,因为移动会增加伤害。如果必须移动患者,使用固定夹具或板来固定骨折部位。

控制肿胀 使用冰袋或包裹冷物品来减轻肿胀。但是,不要直接将冰敷在皮肤上,应该用一层布料保护皮肤。

保持稳定 使用固定夹具、板或毛巾来固定骨折部位,以减轻疼痛,避免进一步移位。尽量保持受伤部位在正常的生理位置。

给予止痛药 如果条件允许,可以给患者一些止痛药来减轻疼痛。但是,应避免使用非甾体抗炎药(如布洛芬、阿司匹林)。这类药物可能导致出血。

将患者送往医院 骨折需要在

医院得到进一步的诊断和治疗。如果条件允许,应避免患者自行前往医院,最好叫救护车运送。

自救技巧

如果遭受了骨折,尽管疼痛和困难,但是也可以采取一些自救措施。

保持冷静 保持冷静,减轻紧张情绪,以减少疼痛感。

不要移动 尽量不要移动受伤的部位,避免进一步伤害。

用固定物支撑 如果可以使用固定物(如板、棍子、毛巾等)支撑骨折部位,以减轻疼痛,稳定伤势。

尽快寻求帮助 尽快呼叫紧急救援,或者请他人帮助患者前往医院。

(作者供职于荣成市人民医院)

如何防治痔疮

□刘滨滨

好的饮食习惯对于缓解痔疮症状非常重要。患者多摄入富含纤维的食物,如水果、蔬菜、全麦食品等,以增加肠道蠕动,减少便秘。

改变生活习惯 避免久坐,保持适量运动,避免过度用力排便。此外,不要憋便,及时排便可以减少对肛门血管的压迫。

药物治疗 对于轻度痔疮症状,可以尝试口服或局部应用一些缓解症状的药物,如含有肛痛康、麝香等成分的药膏或栓剂。这些药物可以减轻疼痛、止血和缩小痔疮。

中药熏洗

中药熏洗是一种传

统的中医治疗方法,使用中草药熏洗剂进行肛门熏蒸,以缓解痔疮症状。中药熏洗具有舒筋活血、消肿止痛的作用,适用于早期痔疮和轻度症状的患者。

激光治疗 激光治疗是一种非手术治疗,通过激光照射痔疮组织,促进其萎缩和愈合。这是一种较为温和的治疗方法,适用于轻度痔疮病例。

结扎术 结扎术也称为痔环扎术,是一种常见的治疗内痔的手术方法。通过在痔疮基部扎上橡皮环,迫使痔疮组织坏死脱落,从而达

到治疗效果。

外科手术 对于重度痔疮或经过保守治疗无效的病例,可能需要进行外科手术。手术不良方法包括痔疮切除术、痔疮环切术等,目的是去除痔疮组织,解决痔疮的根本问题。

预防痔疮的方法

营养均衡 保持饮食营养均衡,多摄入水果,以及全谷物等富含纤维的食物,促进肠道蠕动,减少便秘。

注意排便习惯 避免过度用力排便,不要憋便,及时找到适合的场所排便。

脑卒中是一种急性脑血管疾病,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。这些损伤可导致脑部局限性或弥漫性功能丧失。

了解脑卒中

脑卒中包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中。其中,缺血性脑卒中也称为脑梗死,包括脑血栓形成和脑栓塞;出血性脑卒中包括脑出血、蛛网膜下腔出血等。脑卒中的发病率、死亡率和致残率都非常高。存活者中50%以上会留下瘫痪、失语等后遗症,给家庭和社会带来巨大的负担。

脑卒中的发病与环境因素、饮食习惯、气候因素等有关。在65岁以上人群中,脑卒中的发病率和死亡率随着年龄的增长而增加,75岁以上人群的发病患者是65岁以上人群的五倍。

预防方法

为了更好地预防脑卒中,中医强调整体平衡和身体的自愈能力。以下是一些中医预防脑卒中的方法。

调节情绪 情绪过度激动或持续压抑可能对血压和心血管系统产生不良影响。中医强调情绪的平衡和调节,通过参与适当运动、放松技术(如打太极拳、练气功等)、保持良好的社交关系、寻求心理支持等,促进患者的健康。

饮食调理 中医饮食调理可以选择平衡阴阳、调整气血、促进血液循环和身体健康等方式。患者可食用新鲜、天然、有益的食物,如五谷杂粮、蔬菜、水果、海产品等;避免过食油腻、辛辣、煎炸、高盐类食物。

中药调理 中药可以调理体内的阴阳平衡,调整体内的功能。具体的中药治疗方案应根据个体情况由中医师进行辨证施治。常用的一些中药有川芎、红花、丹参、决明子等。在中医理论上,这些中药被认为具有活血化、开窍散结、舒筋活络等作用。

针灸疗法 针灸是中医的重要治疗方法之一,通过刺激穴位来调整气血流动和平衡身体功能。针灸可以帮助患者舒缓紧张的肌肉,促进血液循环和神经系统功能。针灸疗法通常由专业的中医师进行操作。

起居调养 中医强调合理的起居作息和生活方式。保持充足的睡眠,避免过度劳累,定期进行适度的体育锻炼,提高机体的免疫力和自愈能力。

定期体检 定期进行体检可及早发现高血压病、糖尿病、高脂血症等脑卒中的危险因素,以便尽早采取措施进行干预。

总之,预防脑卒中需要从多个方面入手。需要注意的是,虽然中医在预防和治疗脑卒中方面具有一定的作用,但在面对急性脑卒中时,及时就医和采取现代医学的紧急救治手段是非常重要的。如果怀疑自己或他人出现脑卒中症状,应立即就医。

(作者供职于济南市济阳区太平街道社区卫生服务中心)

肺炎患者的护理

□刘群

微微秋风,天气转凉。抵抗力较弱的老年人或儿童稍微不注意就容易受凉,就可能引起细菌、病毒、支原体等病原微生物感染呼吸道而引起肺炎。除了遵照医嘱服用药物外,你了解肺炎的护理吗?

一般护理

生命体征的监测 肺炎感染时,呼吸一般会加快,有些情况下也会减慢,炎症比较严重时会出现体温变化,因此护理时要注意观察患者的呼吸、脉搏、血压、体温的变化,出现异常时及时通知医生,并配合对症处理和护理,尤其是有基础疾病的老年患者和新生儿,需要格外注意观察生命体征的监测。

提供舒适安静的环境 常通风,每天通风1次~2次,每次30分钟~60分钟,避免直吹患者,保持室温22摄氏度~24摄氏度,湿度以50%~60%为宜。保持室内环境整洁安静。因为肺炎患者所处的环境会存在导致肺炎的细菌和病毒,勤通风会减少室内细菌和病毒的数量,舒适安静的环境患者健康的恢复。

合理饮食保证营养 肺炎患者由于疾病的原因,会消耗自身能量。因此,合理饮食尤为重要。为患者提供高蛋白、高维生素、高纤维素的清淡易消化饮食,比如鸡蛋羹、鸡蛋细面条、瘦肉大米、小米粥等。

合理锻炼 保持适量的锻炼,促进血液循环,减少久坐不动或长时间站立的情况。

勿久坐 久坐会增加对肛门血管的压迫,增加痔疮的风险,因此尽量避免久坐,适度活动。

注意个人卫生 保持肛门清洁,避免长时间湿润、潮湿,保持肛周干燥清洁。

痔疮常见的症状包括肛门疼痛、出血、排便困难和外痔疮的突出。治疗方法包括保持良好的饮食习惯、改善不良生活习惯、药物治疗、激光治疗、结扎术及外科手术。针对不同病情,医生会选择适合的治疗方法来帮助患者缓解痔疮症状。

(作者供职于安丘市中医医院)

预防脑卒中 保护脑健康

□姜雪芳

脑卒中是一种急性脑血管疾病,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。这些损伤可导致脑部局限性或弥漫性功能丧失。

了解脑卒中

脑卒中包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中。其中,缺血性脑卒中也称为脑梗死,包括脑血栓形成和脑栓塞;出血性脑卒中包括脑出血、蛛网膜下腔出血等。脑卒中的发病率、死亡率和致残率都非常高。存活者中50%以上会留下瘫痪、失语等后遗症,给家庭和社会带来巨大的负担。

脑卒中的发病与环境因素、饮食习惯、气候因素等有关。在65岁以上人群中,脑卒中的发病率和死亡率随着年龄的增长而增加,75岁以上人群的发病患者是65岁以上人群的五倍。

预防方法

为了更好地预防脑卒中,中医强调整体平衡和身体的自愈能力。以下是一些中医预防脑卒中的方法。

调节情绪 情绪过度激动或持续压抑可能对血压和心血管系统产生不良影响。中医强调情绪的平衡和调节,通过参与适当运动、放松技术(如打太极拳、练气功等)、保持良好的社交关系、寻求心理支持等,促进患者的健康。

饮食调理 中医饮食调理可以选择平衡阴阳、调整气血、促进血液循环和身体健康等方式。患者可食用新鲜、天然、有益的食物,如五谷杂粮、蔬菜、水果、海产品等;避免过食油腻、辛辣、煎炸、高盐类食物。

中药调理 中药可以调理体内的阴阳平衡,调整体内的功能。具体的中药治疗方案应根据个体情况由中医师进行辨证施治。常用的一些中药有川芎、红花、丹参、决明子等。在中医理论上,这些中药被认为具有活血化、开窍散结、舒筋活络等作用。

针灸疗法 针灸是中医的重要治疗方法之一,通过刺激穴位来调整气血流动和平衡身体功能。针灸可以帮助患者舒缓紧张的肌肉,促进血液循环和神经系统功能。针灸疗法通常由专业的中医师进行操作。

起居调养 中医强调合理的起居作息和生活方式。保持充足的睡眠,避免过度劳累,定期进行适度的体育锻炼,提高机体的免疫力和自愈能力。

定期体检 定期进行体检可及早发现高血压病、糖尿病、高脂血症等脑卒中的危险因素,以便尽早采取措施进行干预。

总之,预防脑卒中需要从多个方面入手。需要注意的是,虽然中医在预防和治疗脑卒中方面具有一定的作用,但在面对急性脑卒中时,及时就医和采取现代医学的紧急救治手段是非常重要的。如果怀疑自己或他人出现脑卒中症状,应立即就医。

(作者供职于济南市济阳区太平街道社区卫生服务中心)

□刘群

微微秋风,天气转凉。抵抗力较弱的老年人或儿童稍微不注意就容易受凉,就可能引起细菌、病毒、支原体等病原微生物感染呼吸道而引起肺炎。除了遵照医嘱服用药物外,你了解肺炎的护理吗?

一般护理

生命体征的监测 肺炎感染时,呼吸一般会加快,有些情况下也会减慢,炎症比较严重时会出现体温变化,因此护理时要注意观察患者的呼吸、脉搏、血压、体温的变化,出现异常时及时通知医生,并配合对症处理和护理,尤其是有基础疾病的老年患者和新生儿,需要格外注意观察生命体征的监测。

提供舒适安静的环境 常通风,每天通风1次~2次,每次30分钟~60分钟,避免直吹患者,保持室温22摄氏度~24摄氏度,湿度以50%~60%为宜。保持室内环境整洁安静。因为肺炎患者所处的环境会存在导致肺炎的细菌和病毒,勤通风会减少室内细菌和病毒的数量,舒适安静的环境患者健康的恢复。

合理饮食保证营养 肺炎患者由于疾病的原因,会消耗自身能量。因此,合理饮食尤为重要。为患者提供高蛋白、高维生素、高纤维素的清淡易消化饮食,比如鸡蛋羹、鸡蛋细面条、瘦肉大米、小米粥等。

合理锻炼 保持适量的锻炼,促进血液循环,减少久坐不动或长时间站立的情况。

勿久坐 久坐会增加对肛门血管的压迫,增加痔疮的风险,因此尽量避免久坐,适度活动。

注意个人卫生 保持肛门清洁,避免长时间湿润、潮湿,保持肛周干燥清洁。

痔疮常见的症状包括肛门疼痛、出血、排便困难和外痔疮的突出。治疗方法包括保持良好的饮食习惯、改善不良生活习惯、药物治疗、激光治疗、结扎术及外科手术。针对不同病情,医生会选择适合的治疗方法来帮助患者缓解痔疮症状。

(作者供职于胜利石油管理局有限公司滨州管理中心滨南医院)