

甲亢和甲减的治疗

□王倩

甲状腺是身体中一个重要内分泌腺体,位于颈部,负责产生调节新陈代谢、促进生长和发育的激素。甲状腺功能失调,会导致各种疾病。今天,我介绍两种常见的甲状腺疾病:甲状腺亢进症(简称甲亢)和甲状腺减退症(简称甲减)。

关于甲亢的相关知识

什么是甲亢
甲亢是一种常见的内分泌代谢性疾病,是由于甲状腺功能过于活跃,自身合成和分泌的甲状腺激素增加导致的。甲状腺激素过多会导致全身代谢亢进,出现多种症状,如心慌、多汗、体重减轻、易疲劳、手抖等。甲亢

为了确保手术室里患者的护理安全,需要从多个方面进行综合管理,并采取相应措施。下面,我将围绕手术室里患者的护理安全展开分析。我从手术室环境的管理、手术室设备的维护、手术室人员的培训和管理、手术室操作规范的制订和执行等方面进行介绍。

手术室环境的管理
1.清洁和消毒:手术室应保持清洁,定期进行彻底清洁和消毒,以减少细菌和病原体的传播。手术室内要空气质量良好,保持适宜的温度和湿度。
2.空气净化:手术室应配备空气净化设备,如高效过滤器和负压系统,以过滤和清除空气中的微生物和污染物,降低手术室内的交叉感染风险。
3.废物处理:根据国家和地

的主要病因包括 Graves病(弥漫性甲状腺肿)、自身免疫性甲状腺炎、甲状腺肿瘤、摄碘过量等。

甲亢的治疗方法
1.抗甲状腺药物治疗。通过使用抗甲状腺药物,如甲巯咪唑、丙硫氧嘧啶等,抑制甲状腺激素的合成和释放。这种方法适用于轻度至中度的甲亢患者,治疗周期较长,一般需要1年~2年。使用此类药物需要注意药物的毒性反应,如中性粒细胞减少、肝功能异常、皮疹等。建议使用药物治疗之前,先进行血常规及肝功能检查,检查结果基本正常者才能使用。
2.放射性碘治疗。通过口服

如何确保手术室里患者的护理安全

□周瑞瑞

的相关规定,手术室内的废物通常分为一般废物、医疗废物和危险废物三大类。手术室内应设立专门的废物处理区域,配备相应的废物容器和标识,确保废物的正确分类和储存。废物容器应具备密闭性,防止废物外泄。废物容器上应标明废物的类别和处理要求,便于医务人员正确投放废物。废物处理区域应定期进行清洁和消毒,保持环境的清洁和卫生。医疗机构应加强废物管理和相关培训,提高医务人员的废物分类和处理意识,确保废物处理工作的规范和有效进行,保障患者和医务人员

的健康安全。
手术室设备的维护
1.设备检查和维修:手术室设备应定期进行检查和维修,确保其正常运行。设备故障应及时报修,并在维修期间提供备用设备,确保手术顺利进行。
2.设备清洁和消毒:手术室设备应定期进行清洁和消毒,以减少交叉感染的风险。清洁和消毒程序应符合相关标准和规定,确保设备的安全和卫生。
手术室人员的培训和管理
1.培训和教育:手术室人员应接受专业的培训和教育,了解手术室操作规范和安全措施,掌握相关技能和知识。培训内容

包括手术室环境管理、设备操作和维护、感染控制等。
2.人员配备和管理:手术室应根据手术的复杂程度和患者的病情,合理配置人员,并确保人员的素质和能力符合要求。同时,要建立健全人员管理制度,包括考核、培训、激励和纪律处分等方面。
手术室操作规范的制订和执行
1.制订操作规范:手术室应制订详细的操作规范,包括手术准备、手术操作、手术后处理等。操作规范应根据国家和地

区的相关标准和指南进行制订,并根据实际情况进行调整和完善。
2.执行操作规范:手术室人员应严格执行操作规范,确保手术安全和质量。应定期进行操作规范培训和复习,以增强人员的操作技能和规范意识。要建立监督和评估机制,对操作规范的执行情况进行监测和评估。
综上所述,只有落实各项措施,才能有效保障手术室内患者的护理安全,提高手术的成功率和患者的康复质量。
(作者供职于榆林市榆阳区中医医院手术室)

全身麻醉会影响患者的记忆力吗

□李越

提到全身麻醉,大多数患者会担心全身麻醉的副作用,怕对身体不好。其实,全身麻醉并不是洪水猛兽,也不代表病情严重。全身麻醉其实是一种相对安全、可控性好、舒适度高的麻醉方式。

全身麻醉不仅可以满足患者手术所需的深度镇静、肌肉松弛和无痛感等需求,而且会给患者带来舒适的体验。有时对患者进行常规手术,医生也会选择全身麻醉。

有的患者会提出疑问:为什么全身麻醉后总是感觉记忆力不好了,麻醉真的会影响记忆力

吗?答案当然是否定的。在麻醉时,麻醉医师使用麻醉药物阻断神经传导通路,使大脑接收不到疼痛的信号,达到镇静镇痛和肌肉松弛的目的,让病变部位完整地暴露在医生面前,便于诊断和切除。良好的麻醉效果能保证患者生命体征的平稳和手术的顺利进行。

全身麻醉前,麻醉医师会根据患者的实际情况选择适当的麻醉药物剂量,并在手术过程中密切关注患者的各项指标:心脏要正常跳动、呼吸要平稳、体温不能过低,身体各项循环要正常进行……95%以上的

麻醉药物会在6小时内经肝、肾、呼吸道排出体外,不会长时间停留在体内,因此不会对身体造成影响。

其实,会对记忆力和脑功能产生损害的是缺氧。人的脑细胞对缺氧的耐受性非常差,一般脑部供血中断几分钟,就会对大脑造成不可逆转的损伤。而麻醉和脑功能受损并没有直接关系。只要全身麻醉后患者的生命体征平稳、供氧充分,就不会对身体造成损害。

由此可见,全身麻醉只是辅助治疗的一种手段,并不会影响到患者的记忆力。一些上了年

纪、本身有基础疾病的患者在全身麻醉后出现记忆力下降、注意力不集中的现象,医学上称为认知功能障碍,与老年人神经系统退化和手术并发症等多种因素有关。目前,并没有明确的科学依据表明全身麻醉会导致这些症状,而且术后认知功能障碍一般在术后几天内会消失,患者不必过于担心。

那么,如何正确处理由于自身特殊情况导致的记忆力减退呢?

1.及时就医。建议出现记忆力减退症状后,及时到神经内科就诊,明确记忆力减退的原因后

进行针对性治疗。
2.饮食调理。术后,在病情允许的情况下,多吃鸡蛋、鱼肉、牛奶、坚果等富含优质蛋白质的食物。补充优质蛋白质,可帮助人体补充所需的氨基酸,改善术后记忆力减退。
3.适当运动。术后,在病情允许的情况下,有规律地进行慢跑、游泳、下棋等康复运动和记忆力训练,在一定程度上有助于提升记忆力。
4.作息规律。术后规律作息,注意休息,避免熬夜。充足的睡眠也有助于记忆力的恢复。
总而言之,全身麻醉并不会直接影响患者的记忆力。如果由于特殊情况导致记忆力下降,要及时就医,明确病因后对症处理。
(作者供职于商丘市中医医院麻醉科)

脑小血管病的预防

□张恒建

脑小血管病的主要症状
脑小血管病会造成微小血管功能障碍,可能有以下症状:
微小脑梗死
当小血管缺血,血液流通受阻时,可能会发生微小脑梗死。这些微小脑梗死可能不会引起明显的症状,但随着时间的推移,它们可能会逐渐累积并逐渐影响大脑区域的功能,导致认知障碍和记忆力下降。
脑凝血
脑小血管病也可能导致微小血管破裂,引发微小脑凝血,干扰周围神经元的正常功能,导

致头痛、头晕和轻微的神经功能障碍等。
脑萎缩
脑小血管病可能会导致慢性缺血和营养不良,最终引发脑组织萎缩。这会导致认知能力下降、情绪不稳定、运动协调性差等问题。
脑白质损伤
脑小血管病可能会导致脑白质损伤。这会干扰不同脑区之间的通信,导致思维和行为出现问题,甚至可能引发癫痫。

脑小血管病的预防
健康的饮食习惯在脑小血

管病的预防中扮演着重要角色。
营养均衡
保证食物的多样化,确保营养均衡。要想维持心血管健康,可补充 ω -3脂肪酸。 ω -3脂肪酸存在于鱼类、坚果等食物中,具有抗炎、抗氧化的特性,对微小血管的健康至关重要。
控制盐的摄入量
高盐饮食可能会引起高血压。高血压是脑小血管病的主要危险因素。减少盐的摄入量对于血管健康至关重要。科学选择食物,减少加工食品和咸味零食的摄入,不要摄入过多的

盐。
多吃富含膳食纤维的食物
要多吃富含膳食纤维的食物。膳食纤维不仅有助于维持正常的消化系统功能,还对心血管有积极的影响。膳食纤维具有良好的抗炎特性,可降低胆固醇水平,减少斑块的形成,降低发生动脉瘤的风险。
总而言之,脑小血管病是一种常见的脑血管疾病,临床表现多样。脑小血管病的危害较大。大家了解自己的危害后,要采取行动,保护自己的微小血管,维护脑部健康。通过健康饮食、适当锻炼,以及积极控制危险因素,可以有效降低罹患脑小血管病的风险。同时,定期体检有助于及早发现潜在的问题并干预。
(作者供职于莘县中心医院神经内科)

叠,上身前倾,双臂伸直,垂直向下,用力并有节奏地按压患者双乳头连线与胸骨交界处30次。频率为每分钟100次~120次,按压的同时可以在心里默数按压的次数。
5.人工呼吸两次。将一只手置于患者额头,向下压;另一只手放在患者下颌处,向上抬,让患者的嘴角与耳垂连线和地面垂直。清除患者口腔中的异物(如假牙或呕吐物等)。捏住患者的鼻子,用嘴包住患者的嘴,快速将气体吹入。
6.持续重复步骤3和步骤4,直到出现以下3种情况,可以停止心肺复苏:

1.心肺复苏生效。患者恢复心跳、自主呼吸与脉搏搏动,患者有反应或呻吟。
2.心肺复苏无效。持续超过30分钟心肺复苏,患者的呼吸与脉搏都没有恢复。
3.对癌症终末期患者或存在严重慢性器官功能衰竭者,实施心肺复苏无任何意义。
平时要多练习心肺复苏,掌握正确的操作步骤。
以上是心肺复苏的重要性和正确操作步骤介绍。在日常生活中,我们要掌握心肺复苏的知识和技能,以备不时之需。
(作者供职于广州市第一人民医院南沙医院重症医学科)

今天,我介绍一种非常危险的肾脏疾病,那就是糖尿病肾病。糖尿病和肾病有什么关系呢?别急,我慢慢解释。

我们先来了解一下肾脏的基本功能。肾脏就像身体里的一个大过滤器,主要负责过滤血液,把血液中的废物和多余的水分排出体外。同时,它还负责调节人体内的水分和电解质平衡,以及分泌一些重要的激素。

那么,糖尿病肾病是怎么来的呢?这就是我们要说的第二个问题。糖尿病肾病是糖尿病的并发症之一。由于糖尿病患者的血糖长期得不到良好的控制,使肾脏微血管受损,影响肾脏的正常功能。

糖尿病肾病还有一个特点,那就是“悄无声息”。什么意思呢?就是说糖尿病肾病在早期可能没有任何症状,或者症状不明显,在你不知道的时候,可能肾脏已经受损。如果一直不管它,让它继续发展下去,就可能出现一些严重的后果,比如肾功能衰竭,甚至需要透析或肾移植。

如果得了糖尿病肾病,应该怎么办呢?首先,我们要尽可能地把血糖控制在正常范围,避免血糖波动过大。其次,我们要注意饮食健康,避免摄入过多的糖分和高盐食物,多吃一些对肾脏有好处的食物,比如深色蔬菜、水果等。再次,我们要保持良好的生活习惯,比如适当运动、保持大便通畅等。

我想说的是,糖尿病肾病虽然可怕,但只要我们采取正确的预防措施,及时发现并治疗,就可以有效地避免它的发展。让我们一起努力,保持健康的生活方式,远离这个“无声杀手”的伤害。

通过上面的介绍,相信大家对于糖尿病肾病有了一定的了解。如果你身边有糖尿病患者,特别是他们已经出现视力下降、皮肤瘙痒、水肿等症状,一定要提醒他们及时检查肾功能,切勿等到肾脏疾病晚期才后悔莫及。

另外,要提醒大家的是,糖尿病并不仅仅是血糖高这么简单。长期高血糖会损害身体的各个器官,尤其是眼睛、肾脏、神经等多个系统。因此,糖尿病患者除了控制好血糖外,还应注意控制血压、血脂等。只有全面管理好自己的身体,才能更好地预防和治理糖尿病及其并发症。

在此,我呼吁广大糖尿病患者及其家属,要时刻关注自己的身体状况,尤其是肾功能。如果出现异常,应及时就医并听从医生的建议。在日常生活中要积极采取预防措施,保持健康的生活方式,远离糖尿病肾病的伤害。

除此之外,糖尿病患者还应该加强自我管理,定期进行血糖、血压、血脂等指标的检测。同时要合理安排饮食,控制好每天的总热量摄入,选择低糖、低盐、高纤维的食物,适当运动,充分休息。保持良好的心态和乐观的情绪,减少精神压力和焦虑情绪对身体健康的影响。
总之,糖尿病肾病是一种严重的并发症,对患者的身体健康和生命质量会造成极大的威胁。我们要积极采取预防措施,科学治疗糖尿病肾病。糖尿病患者应及时就医,除了控制好血糖外,还要注意控制血压、血脂等,预防糖尿病并发症,提高患者的生活质量,延长患者的生命。
(作者供职于西峡县人民医院肾内科)

动脉粥样硬化的危险因素和预防

□周园园

动脉粥样硬化通常会影响到大脑和心脏的血液供应,增加发生脑卒中、心脏病的风险。了解动脉粥样硬化的危险因素,采取预防措施,对于维护身体健康非常重要。

什么是动脉粥样硬化
动脉粥样硬化是一种慢性血管疾病,主要特征是动脉壁增厚、变硬,形成斑块,从而使动脉管腔变窄,影响血液流动。这种病变通常起始于动脉内膜,逐渐向中层和外膜发展。动脉粥样硬化通常会影响到脑动脉、冠状动脉、外周动脉等,引起一系列临床症状,如脑卒中、心肌梗死、间歇性跛行等。

动脉粥样硬化的危险因素
1.高血压病。高血压病会导致动脉壁受损,从而促进动脉粥样硬化的发生和发展。
2.高血脂症。脂代谢异常是动脉粥样硬化的重要危险因素,尤其是低密度脂蛋白增高,更容易诱发动脉粥样硬化,使动脉变窄。
3.糖尿病。糖尿病患者容易出现动脉粥样硬化。因为高血糖会损害动脉内膜,加快动脉粥样硬化的发生和发展。
4.吸烟。吸烟会使动脉壁受损,增加发生动脉粥样硬化的风险。
5.肥胖。肥胖会导致代谢紊乱,促进动脉粥样硬化的发生和发展。
6.缺乏运动。缺乏运动会

导致身体机能下降,加快动脉粥样硬化的进程。
7.遗传。遗传因素在动脉粥样硬化中有重要作用。
如何预防动脉粥样硬化
1.合理膳食。保持低盐、低脂、低糖饮食,增加蔬菜、全谷物等富含纤维的食物的摄入,有助于降低血压、血脂和血糖,预防动脉粥样硬化。
2.适量运动。健康成年人每周进行2小时~3小时的运动,有助于减轻体重,降低血压和血脂,减少卒中发生的风险。
3.戒烟限酒。戒烟可显著降低发生动脉粥样硬化的风险,同时减少被动吸烟(二手烟)。
4.控制血脂。通过合理膳食、增加运动等方式降低胆固醇及低密度脂蛋白水平,必要时在医生的指导下使用降脂药物。
5.控制血糖。保持血糖在正常范围内,有助于预防动脉粥样硬化。糖尿病患者应在医生的指导下合理使用降糖药物。
6.戒烟。戒烟可显著减少发生动脉粥样硬化的风险,同时避免被动吸烟(二手烟)。
7.减肥。保持健康体重。减轻体重并保持适当的体重,有助于改善代谢紊乱。
总而言之,动脉粥样硬化是一种严重的血管疾病,它的发生和发展受到多种危险因素的影响。了解这些危险因素,采取积极的预防措施,如合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、定期体检等,对于维护血管健康非常重要。
(作者供职于保定市中心医院神经内科)

把握“黄金4分钟”,心肺复苏能救命

□邹良亮

在我国,每年发生心脏骤停的患者约有54.4万人,平均每1分钟就有1人猝死。心脏骤停可以发生在任何时间、任何地点、任何人。一旦发生心脏骤停,人体的各个器官都会缺血。大脑一旦缺氧4分钟~5分钟,就会发生不可逆转的损伤,即使患者之后恢复心跳,也有可能变成植物人。心脏骤停的黄金救援时间是4分钟,被称为“黄金4分钟”,每拖延1分钟,患者的生存概率就降低10%。此时,及时而正确地实施心肺复苏至关重要。推广心肺复苏技术,增强公众的急救意识,是预防心脏骤停所致死亡的重要措施。

心肺复苏的作用
心肺复苏非常重要。
首先,实施心肺复苏能够抢救患者的生命。如果患者突发呼吸、心脏骤停,需要立即实施心肺复苏。大量研究资料充分证明,如果能够在4分钟内实施心肺复苏,患者的存活率能够超过50%。一旦确定患者心跳、呼吸停止,需要立即争分夺秒地进行心肺复苏,这样患者抢救成功的可能性就会大一些。如果延误了抢救时机,如超过了10分钟再实施心肺复苏,能够抢救成功的可能性微乎其微。
心肺复苏的正确操作步骤
心肺复苏的正确操作步骤

如下:
1.确认患者是否清醒。轻拍患者的肩膀,在右侧呼唤患者,看患者是否有反应,从而识别患者是否真的心脏骤停。
2.求助,拨打120急救电话。寻求周围人帮助,拨打120急救电话。
3.判断患者是否有心跳。若患者无呼吸或呼吸不正常(如喘息),用2根或3根手指按压患者的颈动脉,若没有脉搏,说明心脏骤停,需要马上开始心肺复苏。
4.胸外按压30次。让患者仰卧在平实的硬质平面上,头部与躯干处于同一平面。双手交

叠,上身前倾,双臂伸直,垂直向下,用力并有节奏地按压患者双乳头连线与胸骨交界处30次。频率为每分钟100次~120次,按压的同时可以在心里默数按压的次数。
5.人工呼吸两次。将一只手置于患者额头,向下压;另一只手放在患者下颌处,向上抬,让患者的嘴角与耳垂连线和地面垂直。清除患者口腔中的异物(如假牙或呕吐物等)。捏住患者的鼻子,用嘴包住患者的嘴,快速将气体吹入。
6.持续重复步骤3和步骤4,直到出现以下3种情况,可以停止心肺复苏: