

如何早期发现与防治甲亢

□王琳琳

甲状腺功能亢进(简称甲亢)是一种常见的内分泌疾病,会对患者的生活质量和身心健康产生严重影响。接下来将介绍甲亢的早期发现与防治方法,有助于人们更好地了解这一病症。

甲亢的早期发现
症状观察 甲亢的早期症状主要包括心慌、乏力、多食、消瘦、情绪激动等。如果出现这些症状,应引起警惕,及时就医检查。
定期体检 定期进行甲状腺功能检查,有助于及早发现甲亢。特别是对于有家族病史、结节性甲状腺肿大等高危人群,更应重视定期体检。

关注自身变化 留意自己身

体状况的变化,如出现不明原因的体重下降、失眠、烦躁等症状时,应及时就医排查甲亢。

甲亢的防治方法
药物治疗 甲亢的药物治疗主要采用抗甲状腺药物,如丙硫氧嘧啶、甲巯咪唑等。药物治疗应遵循医生的指导,定期进行肝功能、血常规等方面的监测。
放射性碘治疗 对于药物治疗无效或复发的情况,可以考虑放射性碘治疗。通过破坏部分甲状腺组织,减少甲状腺激素的分泌,达到治疗目的。

手术治疗 对于甲状腺肿大明显或有压迫症状的甲亢患者,手术治疗是一种有效的方法,通

过切除部分或全部甲状腺组织,可以减少甲状腺激素的产生。

生活方式调整 保持健康的生活方式对预防和治疗甲亢非常重要,建议规律作息、保持心情愉悦、避免过度劳累,适当进行体育锻炼,合理搭配饮食,保持营养均衡。
心理支持 甲亢患者容易出现情绪波动和焦虑症状,因此心理支持在治疗过程中尤为重要,可寻求专业心理咨询师的帮助,学习放松技巧和应对压力的方法。

健康教育 加强对甲亢的宣传教育,提高公众对甲亢的认识和重视程度。了解甲亢的发病原因、预防措施及治疗方法,有助于早期发现和科学治疗甲亢。

高危人群的监测 对于有家族病史、结节性甲状腺肿大等高危人群,应定期进行甲状腺功能检查,密切关注自身状况变化,以便及早发现并治疗甲亢。

遵循医生建议 在治疗过程中,应严格遵循医生的建议和指导,按时服药,定期复查。如有不适症状或病情变化,应及时与医生沟通。
预防并发症 甲亢患者应积极预防并发症的发生,如心脑血管疾病、糖尿病等。在治疗过程中,应关注血压、血糖等指标的变化,采取相应措施进行干预。

建立健康档案 为自己建立健康档案,记录病情变化、治疗经过及检查结果等信息。这将有助于

医生全面了解患者的健康状况,为后续治疗提供重要参考依据。

甲亢作为一种常见的内分泌疾病,对患者的生活质量和身心健康产生严重影响。通过早期发现和科学防治,可以有效降低甲亢对个人和社会的影响。希望大家能够提高对甲亢的认知和重视程度,关注自身健康状况的变化,采取积极有效的措施进行预防和治疗。同时,也呼吁医疗机构和社会各界加大对甲亢防治工作的宣传和教力度,为广大患者提供更优质的医疗服务和健康教育措施。

(作者供职于山东省嘉祥县人民医院)

全科医生教你做好自我保健

□张春玲

高血压患者的基层护理

□刘艳

高血压病是一种常见的慢性疾病,会对患者的健康和生活质量产生深远的影响。基层护理作为医疗服务体系的基础,对于高血压病患者的治疗和管理具有重要意义,笔者将详细介绍高血压病患者的基层护理。

健康教育 基层护理的重要任务之一是向患者普及高血压病知识,包括疾病的成因、发展过程、治疗手段及预防措施。通过开展健康教育讲座、制作并发放健康知识手册等形式,提高患者对高血压病的认识,增强自我管理意识。

饮食指导 高血压病患者的饮食应以低盐、低脂肪、低热量为主,多摄入富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物。基层护理人员应指导患者合理搭配三餐,控制钠盐摄入量,避免过度饮酒、吸烟等不良习惯。

运动锻炼 适量运动有助于降低血压、减轻体重、增强体质。基层护理人员应根据患者的身体状况和兴趣爱好,制定个性化的运动计划,如散步、慢跑、太极拳等,鼓励患者长期坚持运动,并注意运动过程中的安全。

药物治疗 高血压病患者需要长期服用降压药物,基层护理人员应向患者详细介绍药物的种类、作用、用法及注意事项。同时,密切关注患者的血压情况,根据血压变化及时调整药物剂量或种类。

心理支持 高血压病患者的心态对疾病的发展和预后具有重要影响。基层护理人员应关注患者的情绪变化,提供心理疏导和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。同时,鼓励患者积极参与社交活动,丰富生活内容,提高生活质量。

监测与评估 定期监测患者的血压情况,评估治疗效果。基层护理人员应指导患者正确使用血压计,教授测量血压的方法和注意事项。根据患者的具体情况,制定个性化的监测计划,及时发现血压波动并采取相应措施。

建立健康档案 为每位高血压病患者建立健康档案,记录基本信息、病情状况、治疗方案及随访情况。健康档案有助于医护人员全面了解患者病情,为后续治疗提供依据。同时,方便患者查阅个人健康信息,提高自我管理能力。

随访与互动 定期对患者进行随访,了解病情变化和生活习惯的调整情况,及时解答患者疑问,督促患者保持良好的生活习惯和按时服药。同时,根据随访结果调整治疗方案和管理计划。

家庭支持 鼓励家庭成员参与患者的护理,为患者提供情感支持和日常生活的照顾。向家庭成员传授高血压病相关知识,使他们更好地理解关心和患者,共同营造良好的家庭氛围。

与上级医疗机构合作 基层护理人员应与上级医疗机构保持密切联系,以便在必要时将患者转诊至上级医院接受进一步治疗或专家指导。同时,通过与上级医疗机构的合作与交流,提高基层护理服务水平。

高血压病患者的基层护理是一项综合性的工作,需要多方面的支持和协作。通过加强健康教育、饮食指导、运动锻炼等方面的干预措施,提高患者的生活质量和对疾病的认知水平。同时,加强药物治疗、心理支持等方面的管理,帮助患者更好地控制血压,预防并发症的发生。

(作者供职于山东省济宁市泗水县高岭镇卫生院)

在快节奏的社会中,健康问题已经成为人们越来越关注的焦点。人们每天面临着各种压力,不良的生活习惯以及环境污染等问题,这些都可能对人们的身体造成潜在的伤害。

那么,如何在繁忙的生活中找到平衡,守护自己的健康呢?下面提供实用的自我保健建议,帮助人们更好地进行自我保健。

随着生活节奏的加快,慢性病的发病率越来越高,其中最常见的是高血压病、糖尿病和冠心病。这些疾病都需要长期的治疗和管理,因此,自我保健变得尤为重要。

高血压病的日常管理 保持健康的生活方式是控制血压的关键,保证低盐、低脂、低糖的饮食,戒烟并限制酒精摄入,有助于降低血压,减少心血管事件的发生。适量的运动和休息,避免过度劳累和精神压力。过重或肥胖都会增加高血压病的风险,因此保持健康的体重指数(BMI)非常重要,建议通过合理饮食和适量

运动来控制体重。定期监测血压,了解自己的血压状况,及时发现和解决问题。同时,保持良好的心理状态,积极应对生活中的压力和挑战,也有助于控制血压。

糖尿病的日常管理 首先,保持健康的生活方式是基础,饮食需要注意控制总热量、营养均衡,定时定量进餐、适度运动(例如慢跑、瑜伽等舒缓,有利于身心的有氧运动)。避免吸烟和饮酒等不良习惯,以及注意个人卫生,预防感染。其次,糖尿病患者需要定期监测血糖水平,及时发现高血糖或低血糖的情况,并采取相应的措施。通过综合管理,可以有效控制糖尿病的发展,预防并发症的发生,提高患者的生活质量和健康水平。

冠心病的日常管理 首先在饮食方面,应控制脂肪和胆固醇的摄入量,多吃蔬菜、水果、全谷类等富含膳食纤维的食物,保持大便通畅。其次,定期进行心血管相关检查,如心电图、心脏超声等,以便及时发现潜在问题。再次,要按时服药,定期复查,控制好血压、血脂等危险因素,如果出现胸闷、胸痛等症状,应及时就医。家中备好急救药品和设备,如硝酸甘油、便携式吸氧机等,并学会正确使用。

在日常生活中,人们需要关注身体的微妙变化,学会倾听身体的“语言”,定期进行体检是预防疾病的有效手段,通过体检可以及早发现潜在的健康问题。当然,体检并不是万能的。有时,一些亚健康状态或轻度疾病症状可能在体检中并未显现。这就需要人们关注自己的身体信号,如有任何不适或异常反应,应及时就医。

综上所述,成为自我保健的专家并非遥不可及,请从现在开始,关爱自己,关爱健康,为自己和家人的幸福生活打下坚实的基础。

(作者供职于山东省滨州市无棣县棣丰街道办事处社区卫生服务中心)

如何预防与早期发现肝硬化

□朱珊

肝硬化是一种常见的慢性肝病,其发生和发展往往需要经历长期的病理过程。因此,预防和早期发现对于肝硬化的控制和治疗至关重要。

了解肝硬化
肝硬化是一种由多种原因引起的慢性肝损害,导致肝脏结构和功能发生不可逆的改变。肝硬化的早期可能无明显症状,但随着病情的发展,可能会出现一系列不同程度的门静脉高压和肝功能障碍。这些症状包括腹水、食管胃底静脉曲张破裂出血、自发性细菌性腹膜炎、肝性脑病等。肝硬化晚期可能出现上消化道出血、肝性脑病等并发症,甚至可能导致死亡。引起肝硬化的原因有多种,如病毒性肝炎、慢性酒精中毒、营养缺乏、毒物中毒等。在我国,病毒性肝炎是引起肝硬化的主要原因,其中大部分发展为门脉性肝硬化。欧美国家中酒精性肝硬化较为常见。

预防肝硬化的措施
健康饮食 保持均衡饮食,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食

物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。同时,限制脂肪和糖分的摄入,尽量避免食用含有防腐剂和色素的食品。

控制饮酒 饮酒过量会导致酒精性肝炎和肝硬化。因此,应避免饮酒或者少量饮酒。

控制体重 保持适当体重可以降低脂肪肝和肝硬化的风险。

保持充足的睡眠 充足的睡眠有助于肝脏的修复和排毒,有助于预防肝硬化。

定期检查 定期进行肝脏检查可以及早发现肝脏问题,及时采取措施进行预防和治疗。

控制基础疾病 如肝炎、糖尿病、高血脂等,应积极治疗和控制基础疾病,以降低肝硬化的风险。

避免长期暴露于有毒化学物质 或药物中,尽量避免长期接触有害物质,以降低对肝脏的损害。

如何早期发现肝硬化
肝脏超声检查 这是一种无创、无痛苦、无辐射的检查方式,可以检测肝脏的形态、大小、质地等情况,有助于发现早期肝硬化。

肝功能检查 通过检测肝脏酶学指标、胆红素、白蛋白等指标,可以了解肝脏的功能状态,发现肝脏损伤。

肝脏纤维化扫描 这是一种新型的无创检查方式,可以通过检测肝脏的硬度、纤维化程度等指标,评估肝脏纤维化的程度,有助于早期发现肝硬化。

甲胎蛋白检查 这是一种肿瘤标志物检查,可以检测肝脏肿瘤的情况,有助于发现早期肝癌和肝硬化。

肝功能相关基因检测 通过检测与肝功能相关的基因突变情况,可以了解肝脏的遗传易感性,有助于发现早期肝硬化。

肝硬化是一种严重的疾病,通过健康的生活方式、预防措施以及定期体检,可以降低罹患肝硬化的风险。早期发现,采取相应的治疗措施,及早发现,采取相应的治疗措施,可以有效管理和控制病情,改善预后。

据神经生物学相关知识介绍,神经递质的异常释放和神经元兴奋性增高都与偏头痛的发生有关。此外,一些环境因素,如气候变化、饮食、睡眠不足等,也可能触发偏头痛。

预防措施
规律锻炼 适度锻炼有助于降低偏头痛的发作频率,但患者在选择运动时需要谨慎,避免选择可能引起头痛的高强度运动。

饮食调整 一些食物和饮料,如巧克力、咖啡因、酒精等,可能诱发偏头痛。患者可以通过观察自己的饮食,找出可能的诱因并加以避免。

偏头痛是一种常见但复杂的神经系统疾病,其病因和症状多种多样。通过深入了解疾病,患者可以更好地选择合适的治疗和管理方法。药物治疗、生活方式调整、放松技巧以及心理治疗等多种手段相互结合,可以帮助患者有效控制和减轻症状,提高生活质量。患者应与医生密切合作,采取个性化的治疗方案应对偏头痛。

(作者供职于山东省泰安市宁阳县第一人民医院)

症状
头痛 偏头痛的最典型症状是一侧或双侧头痛,常伴随搏动感,疼痛程度从轻度到剧烈不等。头痛的发作时间和频率因个体差异而有所不同,可能持续数小时至数天。

对光、声敏感 患者在偏头痛发作期间往往对光和声音敏感,这使得他们更愿意待在安静昏暗的环境中,以减轻症状。

恶心与呕吐 一些患者在头痛发作时还伴随着恶心和呕吐,这使得他们的生活质量进一步受到影响。

先兆症状 部分患者在头痛前会出现一些先兆症状,如视觉幻觉、感觉异常等,这种现象被称为光环。

治疗与管理
药物治疗 药物治疗是偏头痛管理的一部分。常用的

急性呼吸道感染是一类常见且广泛存在的疾病,尤其在季节交替、气温变化的时候,患者容易受到感染。面对急性呼吸道感染,及时有效地治疗和护理至关重要。

诱因与症状

急性呼吸道感染症状通常包括咳嗽、流涕、喉咙痛、呼吸急促等。急性呼吸道感染往往在寒冷的季节更为常见,对于免疫系统较为薄弱的个体,尤其是儿童和老年人,可能带来更严重的后果。

急性呼吸道感染由多种病原体引起,包括流感病毒、冠状病毒、腺病毒等。疾病的传播途径多样,包括空气飞沫、直接接触、手部传播等。

预防急性呼吸道感染的关键在于保持良好的个人卫生习惯,定期接种疫苗,增强免疫力,尤其是在寒冷季节采取必要的防护措施。

治疗 and 护理

药物治疗 在急性呼吸道感染的治疗中,药物起着关键作用。对于病毒性感染,抗病毒药物可以帮助减轻症状、缩短病程,特别是在症状初现时使用更为有效。对于细菌性感染,医生会考虑使用抗生素。然而,需要强调的是,抗生素对病毒性感染无效,患者在使用药物前应听取医生的建议,避免滥用抗生素。

对症治疗 针对急性呼吸道感染的症状,对症治疗是十分必要的。常见的对症治疗包括使用镇痛药和退烧药,如对乙酰氨基酚,以缓解发热、头痛等不适症状。另外,选择适当的治疗咳嗽的药品有助于缓解咳嗽引起的不适感。

观察症状 患者及其家属在应对急性呼吸道感染时,务必保持对症状的密切关注。随着病程的演变,症状会有加重或变化的趋势,特别需要关注的是较为严重的症状,如呼吸急促和胸闷感等。一旦出现这些症状,应立即采取行动,并及时就医,寻求专业的医疗帮助。而在观察症状变化的过程中,注意力应着重放在呼吸

系统方面,呼吸急促可能提示着肺部状况的加重,而胸闷感可能是呼吸道受到一定程度的阻塞。

充足的睡眠 充足的睡眠是身体康复的关键。在急性呼吸道感染期间,患者通常会感到疲劳和乏力,因此,保持良好的睡眠习惯有助于恢复系统的功能。安静、舒适的睡眠环境、规律的作息时间有助于增强免疫系统的功能。

多饮水 在急性呼吸道感染的恢复过程中,要摄入充足的水分。维持良好的水分平衡能稀释浓厚的黏液,减轻呼吸不适,还可以有效缓解喉咙痛,防止因呼吸急促而导致的脱水情况。选择适宜的饮品成为关键,包括温暖的茶水、清汤、新鲜果汁等,这些都是较好的选择。

饮食清淡 对于急性呼吸道感染患者来说,饮食应该以清淡、易消化为主,避免食用辛辣刺激、油腻、高脂肪的食物,以免加重病情。建议多食用新鲜的蔬菜、水果,如梨、藕、百合、萝卜等,这些食物具有润肺、止咳、化痰的功效,可以辅助治疗急性呼吸道感染。

(作者供职于山东省滨州市无棣县海丰街道办事处社区卫生服务中心)

偏头痛的病因与症状

□杨然然

偏头痛是一种常见的神经系统疾病,常伴随着剧烈的头痛和其他症状,给患者带来身心困扰。笔者将深入探讨偏头痛的病因、症状,以及有效的治疗和管理方法,帮助患者更全面地了解这一疾病,并共同战胜它。

病因
偏头痛的病因是复杂而多样的,包括遗传、神经生物学、环境因素等。遗传因素在偏头痛的发病中起着关键作用,如果一个家庭中有偏头痛病例,其他成员也更容易患上这一疾病。

据神经生物学相关知识介绍,神经递质的异常释放和神经元兴奋性增高都与偏头痛的发生有关。此外,一些环境因素,如气候变化、饮食、睡眠不足等,也可能触发偏头痛。

预防措施
规律锻炼 适度锻炼有助于降低偏头痛的发作频率,但患者在选择运动时需要谨慎,避免选择可能引起头痛的高强度运动。

饮食调整 一些食物和饮料,如巧克力、咖啡因、酒精等,可能诱发偏头痛。患者可以通过观察自己的饮食,找出可能的诱因并加以避免。

偏头痛是一种常见但复杂的神经系统疾病,其病因和症状多种多样。通过深入了解疾病,患者可以更好地选择合适的治疗和管理方法。药物治疗、生活方式调整、放松技巧以及心理治疗等多种手段相互结合,可以帮助患者有效控制和减轻症状,提高生活质量。患者应与医生密切合作,采取个性化的治疗方案应对偏头痛。

(作者供职于山东省泰安市宁阳县第一人民医院)

创伤患者怎样预防股骨头坏死

□李卫星

对于许多遭受骨关节创伤的患者来说,最担心的问题莫过于是否会出股骨头坏死。股骨头坏死是一种严重的骨科疾病,如果不及治疗,可能导致关节僵硬、残疾等严重后果。那么,如何预防骨关节创伤后股骨头坏死呢?笔者将从以下几个方面详细阐述。

股骨头坏死的原因
股骨头坏死的原因有多种,其中最常见的是由于外伤导致股骨头骨折或髓关节脱位,这些外伤可直接或间接损伤股骨头的血液供应,引发股骨头缺血坏死。

其次,长期使用激素类药物也是导致股骨头坏死的主要原因之一,激素类药物可能导致骨质疏松和血液黏稠,从而引起股骨头缺血性坏死。此外,长期大量饮酒也可能导致脂类代谢异常,影响骨微循环,引发股骨头坏死。

其他原因包括髋臼先天性发育不良及扁平髋、慢性酒精中毒、肝肾亏虚、骨结核、骨营养不良等,这些原因均可影响股骨头的血液供应,导致股骨头坏死。

科学合理治疗创伤
对于骨关节创伤,科学合理治疗是预防股骨头坏死的关键。患者在受伤后应及时就医,按照医生建议进行全面检查,确诊病因和治疗方案。对于髓关节脱

位、股骨颈骨折等可能导致股骨头坏死的创伤,应尽可能采取保守治疗或微创手术治疗,以减少对股骨头血液供应的损伤。

术后康复锻炼
术后康复锻炼对于预防股骨头坏死至关重要。患者在术后应根据医生建议进行适当的功能锻炼,如关节屈伸、肌肉力量训练等,以促进血液循环,防止股骨头血液供应受阻。同时,应避免过早负重和剧烈运动,以免加重股骨头负担,导致坏死发生。

健康生活方式
健康的生活方式也是预防股骨头坏死的重要措施。患者应保持健康的饮食习惯,多吃富含钙

质和维生素的食物,如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等。同时,应避免过度饮酒和长期大量饮酒,以免酒精对骨细胞造成损害。此外,应避免长期使用激素类药物,如有必要应在医生指导下使用。

定期检查
定期检查是及早发现股骨头坏死的重要手段。患者在术后应按照医生建议定期进行X光、CT等影像学检查,以便及时发现股骨头坏死的迹象。如发现异常情况,应及时就医接受进一步检查和治疗,以免错过最佳治疗时机。

心理调适
心理调适对于预防股骨头坏死同样重要。患者在术后应保持乐观的心态,积极面对生活和工作中的挑战。同时,应避免过度焦虑和抑郁等不良情绪的影响,以免加重病情和影响治疗效果。

总之,对于患有骨关节创伤的患者来说,预防股骨头坏死需要从多方面入手。科学合理治疗创伤,术后康复锻炼、健康生活方式、定期检查以及心理调适都是预防股骨头坏死的重要措施。同时,患者应保持乐观的心态和积极的生活态度,以便更好地应对疾病挑战。如有疑虑或出现异常情况,应及时就医接受检查和治疗,以免错过最佳治疗时机。

(作者供职于山东省潍坊市安丘市中医医院)

急性呼吸道感染的治疗和护理

□王瑞华