

## 甲亢的并发症解析与预防指南

孟 影

在人体的内分泌系统中,甲状腺就像一个精密的“小工厂”,生产着对人体至关重要的甲状腺激素,调节着身体的代谢、生长和发育。然而,当这个“小工厂”失控,甲状腺激素分泌过多时,就会引发甲亢。甲亢可不是一个简单的疾病,它就像推倒了多米诺骨牌,会引发一系列的“连锁反应”,导致多种并发症,严重影响人们的健康。

### 一、甲亢引发的并发症

1.心血管系统并发症:甲状腺激素对心脏有着直接的刺激作用。甲亢患者体内过多的甲状腺激素会使心脏跳动加快、心肌收缩力增强,长期下去,心脏负担加重,容易引发心律失常,其中最常见的是心房颤动。同时,心脏长期处于高负荷工作状态,还可能导致心脏扩大,甚至发展为心力衰竭。有研究表明,甲亢患者发生心血管疾病的风险比正常人高出数倍,这无疑给患者的生命健康埋下了一颗“定时炸弹”。

2.眼部并发症:很多人都知道甲亢患者可能会出现突眼的症状,这其实是眼部并发症的一种表现。甲亢性眼病可轻可重,轻者表现为眼睛轻度突出、畏光、流泪、视力模糊等,严重的患者眼球突出明显,眼睑不能完全闭合,导致角膜长期暴露,容易引发角膜炎、角膜溃疡,甚至可能导致失明。眼部并发症不仅影响患者的外貌,还会给患者带来极大的痛苦,严重影响生活质量。

3.骨骼系统并发症:甲状腺激素能够加速骨骼的代谢,甲亢患者由于甲状腺激素过多,骨骼中的钙流失加快,骨密度下降,容易出现骨质疏松。患者可能会感到骨骼疼痛、乏力,尤

其是腰部、背部等部位。长期的骨质疏松还会增加骨折的风险,即使是轻微的外力作用,也可能导致骨折的发生,给患者的行动带来极大不便。

4.神经系统并发症:甲亢会影响神经系统的正常功能,患者常常会出现情绪波动大、焦虑、失眠等症状。这是因为甲状腺激素过多会刺激神经系统,使其处于过度兴奋的状态。此外,病情严重的患者还可能出现记忆力减退、注意力不集中等问题,对工作和生活造成很大的困扰。

5.消化系统并发症:甲状腺激素的过量分泌会加速胃肠道蠕动,致使甲亢患者出现消化系统紊乱症状。患者常表现为食欲亢进,即便食量大幅增加,体重却持续下降,同时频繁腹泻,每日排便可达数次甚至十余次,大便多为糊状,这是因为食物在肠道内停留时间过短,无法充分消化吸收。此外,过多的甲状腺激素还会刺激胃酸分泌,引发恶心、呕吐等不适,长期胃酸侵蚀可能导致胃溃疡等疾病。

### 二、预防甲亢并发症的方法

1.积极治疗甲亢:控制甲亢病情是预防并发症的关键。一旦确诊甲亢,患者应积极配合医生进行治疗。目前,治疗甲亢的方法主要有药物治疗、放射性碘治疗和手术治疗三种。医生会根据患者的具体情况,如年龄、病情严重程度、身体状况等,选择最适合的治疗方案。患者要严格按照医嘱服药,不要自行增减药量或停药,定期复查甲状腺功能,以便医生及时调整治疗方案。

2.饮食调整:合理的饮食对于预防甲亢并

## 科普养生

发病也非常重要。患者应避免食用含碘丰富的食物,如海带、紫菜、海鲜等,因为碘是合成甲状腺激素的原料,摄入过多的碘会加重甲亢病情。同时,要保证摄入足够的热量和营养物质,多吃高蛋白、高维生素的食物,如瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜和水果等,以满足身体高代谢的需求。此外,还要注意补充钙剂,多喝牛奶、吃豆制品等,预防骨质疏松。

3.生活方式调整:保持健康的生活方式有助于预防甲亢并发症。患者要注意休息,避免过度劳累和精神紧张。长期的精神压力会加重甲亢病情,因此要学会自我调节情绪,保持心情舒畅。可以通过听音乐、散步、瑜伽等方式缓解压力,同时,要保证充足的睡眠,每晚睡眠时间应不少于7小时,良好的睡眠有助于身体恢复和内分泌系统的稳定。

4.眼部护理:对于有眼部症状的甲亢患者,眼部护理至关重要。外出时要佩戴墨镜,避免强光和灰尘对眼睛的刺激。如果眼睛有干涩、疼痛等症状,可以使用人工泪液缓解。睡觉时可适当抬高头部,减轻眼部水肿。此外,要定期进行眼部检查,及时发现和处理眼部问题。

甲亢的“连锁反应”带来的并发症不容小觑。临床上,曾有患者因忽视甲亢症状,任由病情发展,最终引发严重的心力衰竭与失明,原本幸福的生活瞬间崩塌,令人痛心。这些并发症不仅严重损害身体健康,更会极大降低生活质量,甚至危及生命。幸运的是,只要我们深入了解这些并发症,并将积极有效的预防措施贯穿于日常生活,就能最大程度地减少它们对身体的伤害。一旦发现自己出现心慌、多汗、消瘦、突眼等甲亢症状,务必及时就医,早诊断、早治疗。同时,将预防与治疗相结合,持之以恒地呵护身体,才能让我们远离甲亢及其并发症的困扰,重新拥抱健康生活。

(作者单位系淮南朝阳医院)

(3)血糖监测与控制:糖尿病患者术中应密切监测血糖水平,必要时调整胰岛素剂量,避免术中出现低血糖。

(4)通气支持:对于有呼吸系统疾病的老年患者,术中需要加强呼吸管理,必要时使用呼吸机或氧气辅助呼吸。

4.术后康复管理

(1)伤口护理:术后要定期检查伤口,保持伤口清洁,防止感染。

(2)早期活动:高龄患者术后恢复较慢,但早期适当的活动有助于促进血液循环、预防肺部感染和血栓的发生。

(3)疼痛管理:高龄患者对疼痛的耐受性较差,应及时评估和缓解术后疼痛。

(4)心理护理:高龄患者术后可能会出现焦虑、恐惧等负面情绪,护理人员应与患者沟通,给予情感支持,帮助其调整心态,促进康复。

(5)预防并发症:高龄患者术后容易发生肺炎、血栓等并发症,护理人员应做好早期干预,包括进行早期肢体活动、加强呼吸功能锻炼等。

高龄患者的手术护理需要多方面的综合管理,术前的风险评估、术中的细致监护以及术后的全程护理都至关重要。术前,通过全面且深入的风险评估,涵盖身体机能、基础疾病以及心理状态等多个层面,能够精准洞察患者的潜在风险点,为后续制定个性化护理方案筑牢根基。术中,凭借细致入微的监护,确保患者生命体征的稳定,同时配合手术团队进行精细操作,将手术创伤及并发症风险降至最低。术后,通过全面的护理措施,促进患者身体机能恢复,预防各类并发症的发生。

此外,还要根据患者的年龄、疾病状况和生理特点,制定个性化的护理方案,降低手术风险。通过多学科协作,能够提高高龄患者的手术成功率,全方位为高龄患者的手术安全保驾护航,助力他们平稳度过围手术期,早日恢复健康,回归正常生活。

(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)

常见药物包括:①支气管扩张剂,放松气道肌肉,让空气流通更顺畅;②糖皮质激素,减轻气道炎症,控制急性加重;③吸入式复方药物,每日使用可有效缓解症状,减少发作次数。用药不是三天打鱼两天晒网,一定要长期、规律使用,不能靠感觉随意增减药量。

3.坚持氧疗

重症慢阻肺患者若出现长期缺氧(动脉血氧分压低于60mmHg),医生会建议使用家庭氧疗机。每天坚持吸氧15小时以上,有助于改善人体组织供氧,减轻心脏负担。

4.肺康复训练

别以为喘气就要多休息,其实恰恰相反。科学的肺康复运动可以提升身体耐力、强化呼吸肌肉。例如:缓慢步行、骑车、呼吸操、腹式呼吸训练、吹气球、吹纸条锻炼肺活量等等,运动时必须量力而行,最好在医生或康复师指导下进行。

5.防治感染

每一次感冒都可能是慢阻肺病情“滑坡”的开始,打流感疫苗、肺炎疫苗,勤洗手、少去人多密闭场所,是有效的预防感冒措施。

和高血压、糖尿病一样,慢阻肺也是一种需要终身管理的疾病。重症不等于绝望,很多患者经过治疗,依然可以外出散步、做家务,关键是不要放弃主动治疗的机会,要形成规律的用药、锻炼、复诊习惯,把病情控制在稳定状态。

重症慢阻肺并非无药可救,也不是注定卧床不起的“绝症”。它像是一道日益收紧的门,但只要把握时机、持续治疗、科学护理,这扇门可以再缓缓再打开。重症慢阻肺虽然是棘手的自我管理相结合,就有机会打破呼吸的“枷锁”,逐步让呼吸重归通畅,重拾生活的希望与活力。

(作者单位系蒙城县第一人民医院)

## 甲状腺肿瘤术后的护理工作要点

王玉宏

甲状腺肿瘤被称为“发病率增速最快的癌症”,位于颈部中央的甲状腺,负责调节甲状腺激素的分泌。甲状腺肿瘤的发生与多种因素密切相关,包括长期暴露于放射性辐射、家族遗传史、过量摄入碘以及负面情绪等。甲状腺肿瘤致死率相对较低,通过早期科学和规范治疗,是可以被治愈的。

近年来,甲状腺肿瘤的发病率呈现出逐年上升的趋势,特别是在女性群体中,患者数量显著高于男性。由于甲状腺肿瘤早期的症状并不十分明显,很多患者在确诊时已经发展为甲状腺癌。因此,治疗甲状腺肿瘤通常首选手术方式,但手术后绝不能掉以轻心,术后护理同样至关重要。

### 一、伤口护理方面

1.保持清洁干燥

术后1周内,伤口不要碰水,必须保持清洁和干燥,如果洗澡或运动出汗弄湿了敷料,应及时更换敷料。

2.观察伤口愈合反应

在伤口愈合过程中,可能会感到轻微瘙痒,属于正常的愈合反应。患者应避免用手抓挠或大力揉搓伤口区域,以防止感染或伤口裂开。

3.不要过早揭去结痂

术后不要过早揭去伤口结痂,否则会带来停留在修复阶段的细胞,甚至撕脱真皮组织,可能刺激伤口发生瘢痕增生。

4.使用祛疤膏

术后2周后,可以使用祛疤膏,降低疤痕增生的概率。

### 二、颈部锻炼方面

1.初步活动

适当的颈部锻炼有助于恢复颈部的功能和灵活性。术后1—2天可以开始进行一些简单的颈部活动,如轻微的左右转动和上下点头。动作要缓慢、轻柔,避免过度拉伸。

2.伸展运动

术后一周左右,可以尝试进行一些颈部伸展运动,如颈部的“米”字操,用下巴在空中书写“米”字。

3.循序渐进

锻炼需循序渐进,切勿操之过急。如在锻炼中出现疼痛或不适,应立即停止,并咨询医生的建议。

### 三、饮食管理方面

1.清淡饮食

合理饮食对甲状腺肿瘤手术后的患者至关重要。手术可能会对咽喉造成损伤,因此,术后1—2天,由于胃肠功能尚未完全恢复,应以流质或半流质为主,如米汤、粥、面条等,易于消化。随着患者恢复,饮食可逐步过渡到普通食物。

2.均衡营养

随着病情恢复,可逐渐多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、新鲜

蔬菜水果等,保证营养均衡。

3.限制碘摄入

对于甲状腺全切或次全切的患者,要限制碘的摄入,不要食用过多的海带、紫菜等含碘丰富的食物,但也不必极端限制,要确保膳食平衡。

4.多喝水

鼓励患者多喝水,保持充足的水分摄入,有助于促进新陈代谢和废物排出。

### 四、用药管理方面

对于甲状腺肿瘤术后患者,常用的药物是“优甲乐”。“优甲乐”能够补充甲状腺素,有助于抑制肿瘤细胞的生长。然而,并非所有接受甲状腺肿瘤切除术的患者都需要补充激素。

术后,向患者提供正确的用药指导至关重要,以确保患者能够熟练掌握用药技巧,从而达到事半功倍的效果。由于食物和某些药物可能会影响“优甲乐”的吸收,建议患者在空腹时服用,最佳时间为餐前1小时。如果条件不允许,睡前空腹服用也是可行的。患者不应自行调整药量或停药,如果漏服,应尽快补服。同时,指导患者定期复查甲状腺功能,并根据检测结果调整用药剂量,以保持TSH(促甲状腺激素)水平的稳定。在用药过程中,如果出现手抖、心慌、易怒、怕热多汗、腹泻等症状,应立即检查甲状腺功能,并及时调整药物剂量。甲状腺肿瘤术后患者需要定期复查,一般而言,术后1至2年内,建议每3至6个月复查一次;术后2至5年内,建议每6至12个月复查一次;术后5年后,至少每年复查一次。

### 五、心理护理方面

心理护理在甲状腺肿瘤术后患者中显得尤为重要,因为他们常常由于对癌症的恐慌而经历情绪波动,这可能会影响甲状腺激素的平衡,进而干扰他们的日常生活。医护人员需通过耐心讲解、发放科普手册等方式,帮助患者正确认识甲状腺肿瘤的病理机制、治疗方案及康复预后,增强其对疾病的认知与治疗信心。

同时,主动与患者及其家属展开真诚沟通,倾听他们的担忧与诉求,给予情感支持与鼓励。此外,还可指导患者练习深呼吸、冥想等放松技巧,鼓励其参与阅读、绘画等兴趣活动转移注意力,助力患者以积极乐观的心态面对疾病,更好地配合临床治疗,促进身体康复。

综上所述,为了确保甲状腺肿瘤手术后的良好恢复,术后康复需从多维度着手。保持规律的生活作息,避免熬夜打乱内分泌节奏,情绪管理方面,积极培养兴趣爱好,借助放松身心的活动缓解焦虑,避免紧张情绪的产生。适度放松,日常可选择散步、八段锦等温和运动,既能增强体质,又能防止身体过度劳累,同时,保持心情愉快,让身心处于轻松状态,这些措施有助于全方位加速病情的康复。

(作者单位系安徽理工大学第一附属医院)

## 腰肌劳损的针灸疗法与护理注意事项

夏 敏

在快节奏的现代生活中,腰肌劳损已成为困扰很多人的健康问题,因长时间的坐姿工作、缺乏运动、不正确的姿势等因素,都容易导致腰部肌肉持续紧张,从而诱发腰肌劳损。针灸属于中医的特色调理手段,在缓解腰肌劳损症状方面有明显作用。但是,针灸治疗后的护理注意事项不可大意,这些会直接关系到治疗效果的巩固及患者康复进程。

### 一、腰肌劳损是怎么回事

1.腰肌劳损是怎么发生的

腰肌劳损也称之为功能性腰痛、腰背肌筋膜炎,它是指腰背部肌肉及其附着点筋膜或骨膜所发生的慢性损伤性炎症,患者一般会有无明显诱因的慢性疼痛,在休息后可得以缓解,但在劳累或受凉后又很容易复发。腰肌劳损的病因有很多种,主要与长期姿势不良、急性损伤未愈、腰部受凉、腰椎病变等有关,这些因素会使我们的腰背部肌肉长时间处于紧张状态下,导致血液循环不畅,就会出现肌肉纤维变性、坏死、瘢痕形成,最终导致腰肌劳损,使患者出现疼痛与功能受限情况。

2.腰肌劳损有哪些症状表现

腰肌劳损患者是以腰背部弥漫性疼痛为主要表现,其疼痛性质多为酸痛、胀痛或刺痛,并可以向臀部、大腿后侧放射,但一般不会超过膝关节。同时,患者还易伴有腰部僵硬、活动受限等症状,长期反复发作的腰肌劳损,还易引发腰椎退行性变、腰椎间盘突出等严重病变。

### 二、如何利用针灸来调理腰肌劳损

1.针灸的作用机制

针灸疗法作为中医的传统治疗手段,通过刺激人体特定穴位,来调节气血运行,以达到疏通经络、调和阴阳、活血化瘀、消肿止痛的目的。为腰肌劳损患者予以针灸疗法,主要是通过调节腰背部肌肉、筋膜、韧带的血液循环,来缓解肌肉紧张与痉挛,这对促进炎症吸收与消散很有帮助,进而能够减轻疼痛,恢复腰部功能。此外,针灸还可以激发机体的自我调节能力,增强机体免疫力,有助于受损组织修复。

2.针灸的操作介绍

针灸治疗腰肌劳损的方法也很多样化,有普通针刺、电针、拔罐、艾灸等,具体方法需结合患者的疼痛部位、性质、病程实际情况,由专业医生进行选择 and 制定方案。

(1)普通针刺:可以选用肾俞、大肠俞、委中、阿是穴等穴位进行针刺,留针时间为20—30分钟,每日或隔日一次。在针刺时需根据患者的感觉调整针刺深度及角度,以获得最佳疗效。

(2)电针:在普通针刺的基础上,还可以连接电针仪,给予患者一定频率的脉冲电流刺激,这样可以增强针刺疗效。通过电针疗法可以更加有效地缓解肌肉紧张与痉挛,以促进炎症吸收。

(3)拔罐:还可以在患者的腰背部疼痛区域拔罐,通过负压作用可以促使局部血液循环,可有效缓解肌肉紧张与疼痛,通过拔罐还可以将体内的湿气、寒气拔出,对改善腰部环境有益。

(4)艾灸:还可以选用艾条或艾柱,对患者的腰背部穴位进行温灸,这样通过温热刺激,可以起到温

## 警惕重症慢阻肺,重启身体顺畅呼吸

翟 明

对很多人来说,呼吸是无需刻意感知的本能,直到咳嗽、气短等肺部“警报”响起,才惊觉自由呼吸的可贵。慢阻肺不是感冒,不是暂时的不适,而是一场悄无声息但持续进行的肺功能“塌方”。当发展到重症阶段时,患者的生活质量和生存期都将受到巨大影响。

### 一、慢阻肺的基础医学概念

慢阻肺的全名叫“慢性阻塞性肺疾病”,意思就是气流在肺部的流通被长期阻碍。正常人吸气时,空气经气道进入肺部,氧气顺利进入血液;呼气时,二氧化碳也顺利排出。但慢阻肺患者的气道变得狭窄,弹性变差,空气像被卡在一根破旧的软管里,进出都不顺畅。

气道狭窄是如何形成的?一是长期的炎症反应,让支气管壁增厚、变形。二是肺部遭破坏,像爆开的气球无法回弹,肺部失去原本的“呼吸弹簧”。这就像一座城市的高速公路,主干道拥堵,支路瘫痪,整个系统效率大打折扣。

当病情发展到重症阶段,患者肺功能大幅下降,稍一活动就喘,晚上平躺都憋得难受,说几句话都累得要停一会儿,日常生活变得非常困难。

### 二、重症慢阻肺不是普通的“气短”

很多人误以为慢阻肺就是“有点气喘”,其实重症慢阻肺是一种逐渐进展、无法完全逆转的慢性肺部疾病,它不同于普通感冒引起的咳嗽,也不等同于哮喘。

重症阶段的慢阻肺会出现以下症状:第一,极度呼吸困难,连穿衣服、洗脸、走几步路都会气喘,严重者需要吸氧才能维持基本活动。第二,反复感染和加重,稍有感冒或天气变化,就可能引发肺部感染,导致症状迅速恶化。

第三,体重减轻,肌肉萎缩,长期缺氧让身体代谢异常,食欲下降、体力减弱。第四,为了减轻缺氧带来的不适,很多重症患者必须每天使用吸氧机。第五,心肺功能衰竭的风险大增,肺部压力增高会影响心脏,甚至引发“肺心病”。在重症阶段,慢阻肺不只是呼吸问题,它影响到身体的每一个系统,严重时可能危及生命。

### 三、慢阻肺的发病原因

1.吸烟是最重要的诱因

香烟中的焦油、颗粒物会破坏气道黏膜,长期吸烟,肺部逐渐坏死,气道狭窄愈发严重。绝大多数慢阻肺患者都有多年吸烟史,戒烟越早,肺功能更多保留下来的概率越大。

2.空气污染和职业暴露

工业粉尘、有害气体、厨房油烟、农药颗粒等长期吸入,会持续刺激气道,诱发慢性炎症。这在工厂工人、矿工、厨师等职业中尤为常见。

3.感染和肺发育不良

小时候频繁呼吸道感染,营养不良,成年后肺部基础薄弱,也是慢阻肺的高危因素之一。

### 四、重症慢阻肺的“呼吸自救”方案

慢阻肺不像伤风感冒那样可以靠药物彻底治愈,它是一种无法完全逆转的慢性病。一旦肺部被破坏,就无法重新长出来。也就是说,病灶难以根除,但病情可以控制,需要通过以下这些手段,坚持科学规范治疗。

#### 1.坚决戒烟

这是治疗的第一步,也是最关键的一步。即使已经发展到重症,戒烟依然能显著减缓病情恶化的速度。

#### 2.规范使用药物