

甲状腺功能亢进症如何护理干预？

曾金园 广西壮族自治区来宾市人民医院

甲状腺功能亢进症是由甲状腺激素过量生成和分泌引起的内分泌疾病，会对患者生活质量、心理状态及身体健康产生较大的影响。科学合理的护理措施不仅能够缓解疾病进展，减轻临床症状，还有助于提高患者的生活质量，促进疾病的康复。

1.什么是甲状腺功能亢进症？

甲状腺功能亢进症是临床常见内分泌疾病，主要由甲状腺功能过度活跃引起甲状腺激素分泌过多所致，会使得机体代谢亢进和交感神经兴奋。通常，该疾病症状存在“多样化”“难识别”及“全身性”等特点，患者普遍存在心悸、怕热、多汗、体重降低、肢体无力及食欲亢进等现象。

引起甲状腺功能亢进症的因素较多，除了常见的弥漫性毒性甲状腺肿以外，遗传因素、外伤感染、碘摄入过多等也是诱发疾病的危险原因。临床普遍选择抗甲状腺药物及同位素碘进行治疗，旨在抑制甲状腺激素的合成和释放，同时需配合以科学高效的护理对策，以达到提高疗效的目的。

2.甲状腺功能亢进症护理干预要点

2.1 饮食调理 患者需保障营养均衡，严格遵循“三高一低一忌一适量”的饮食原则，多摄入高热量、高蛋白、高维生素食物，比如肉类、蛋类、豆类等，低盐饮食，忌碘饮食，注意适量补充钙、磷等。每日提供患者足够的碳水化合物，以纠正过度消耗，指导多摄入水果蔬菜，供给丰富的维生素，可根据日常饮食习惯选择含淀粉食物，比如米饭、面条、馒头等。同时，注意减少食用海带、紫菜、虾米等高碘食物，摄入过多可能会刺激甲状腺细胞增生，加重甲亢病情，针对辛辣刺激性食物、含咖啡因的饮料及寒性水果等也需禁止，包含辣椒、浓茶、咖啡、橘子、柿子等。这些食物不仅会对甲状腺激素的正常分泌造成影响，引起心动过速、肌肉震颤等

不适，而且还会导致甲状腺激素分泌增多，进而引起疾病加重。

2.2情绪调节 由于受到疾病的影响，患者可能产生较大的情绪波动，出现焦虑、紧张、害怕等不良心理，这种持续的心理压力会影响到神经递质平衡，加剧甲亢症状。因此，护理期间需注意加强心理疏导和干预，给予患者更多的关心与支持，促使保持积极乐观的心态，避免情绪波动对病情的影响。准确了解疾病相关知识，减少因对未知的担忧和恐惧，指导患者采用冥想、深呼吸、放松训练等方式缓解身体紧张状态，避免过度紧张和压力。适当培养兴趣爱好，通过转移注意力的方式减轻精神压力，告知患者与家属和朋友保持良好的联系，主动倾诉自己的感受和困惑，以获得相应的情感支持，帮助树立良好的治疗信心。

2.3运动干预 建议患者进行适当的有氧运动，根据疾病状况选择合适的运动方式，比如散步、慢跑、太极拳等。注意科学调整运动强度，在病情控制稳定的情况下可适当增加运动时间，以促进新陈代谢，但不可剧烈运动，也不可过度劳累，以免导致心率加快，加重病情。另外，在运动过程中需加强监测心率变化，防止增加心脏负担，尽量不选择在空腹或饱腹状态下运动，为避免引起低血糖现象，需及时补充水分和营养，逐步提高机体抵抗力与免疫力。

2.4生活护理 提供患者安静舒适的生活环境，避免嘈杂和刺激，合理调节室内温度，保持通风良好，以减少不适，并指导规律作息，保证充足的睡眠时间，不可熬夜，避免精神紧张。由于患者体质较弱，为避免感染疾病，需在日常生活中注意保暖，尽量减少到人群密集的场所，养成健康的生活习惯。

总之，对甲状腺功能亢进症患者实施有效的护理干预具有重要的意义，既能够有效控制病情，改善疾病症状，又能够减轻患者的痛苦，提高生活质量。

走进麻醉科：安全与舒适的保障

刘红霞 邢台市中心医院

在医院中，有一个神秘而又至关重要的科室——麻醉科。当人们想到麻醉科，可能首先会联想到手术中的睡眠状态，但麻醉科的作用远不止于此。今天，就让我们一起走进麻醉科，了解这个为患者安全与舒适提供保障的重要科室。

一、麻醉科的重要性

麻醉科在现代医学中扮演着不可或缺的角色。无论是大型的外科手术，还是小型的医疗操作，如胃肠镜检查、拔牙等，都可能需要麻醉科医生的参与。

在手术中，麻醉医生的首要任务是确保患者的安全。他们通过精确的药物剂量计算和严密的生命体征监测，为患者创造一个无痛、安全的手术环境。同时，麻醉也为外科医生提供了良好的手术条件，使他们能够更加专注地进行手术操作。

二、麻醉的种类

1.全身麻醉 全身麻醉是让患者完全失去意识和感觉的一种麻醉方式。在全身麻醉下，患者仿佛进入了深度睡眠状态，对手术过程毫无知觉。全身麻醉通常用于大型手术，如心脏手术、脑部手术等。

2.局部麻醉 局部麻醉则是对身体的某一特定部位进行麻醉，患者在手术过程中保持清醒。常见的局部麻醉有局部浸润麻醉、神经阻滞麻醉等。局部麻醉适用于一些小型手术，如拔牙、缝合伤口等。

3.椎管内麻醉 椎管内麻醉是将麻醉药物注入椎管内，使相应部位以下的身体失去感觉和运动功能。椎管内麻醉常用于下腹部和下肢的手术。

三、麻醉的过程

1.术前评估 在手术前，麻醉医生会对患者进行全面的评价。这包括了解患者的病史、过敏史、身体状况等，以确定患者是否适合进行麻醉以及选择何种麻醉方式。同时，麻醉医生还会向患者解释麻醉的过程和可能出现的风险，让患者做好心理准备。

2.麻醉诱导 在手术开始前，麻醉医生会通过静脉注射或吸

入麻醉药物等方式，使患者逐渐进入麻醉状态。这个过程需要非常谨慎，因为麻醉药物的剂量必须精确控制，以确保患者的安全。

3.麻醉维持 在手术过程中，麻醉医生会持续监测患者的生命体征，如心率、血压、呼吸等，并根据需要调整麻醉药物的剂量，以维持患者的麻醉状态。同时，麻醉医生还会处理可能出现的各种意外情况，如低血压、心律失常等。

四、麻醉的风险与安全措施

1.严格的术前评估 通过详细了解患者的身体状况和病史，麻醉医生可以提前发现潜在的风险因素，并采取相应的预防措施。

2.精确的药物剂量计算 麻醉药物的剂量必须根据患者的年龄、体重、身体状况等因素进行精确计算，以确保麻醉的安全有效。

3.严密的生命体征监测 在麻醉过程中，麻醉医生会使用各种先进的监测设备，如心电监护仪、血压计、呼吸监测仪等，实时监测患者的生命体征，以便及时发现并处理可能出现的问题。

五、麻醉后的注意事项

1.休息与恢复 麻醉后，患者需要充分休息，让身体逐渐恢复。在恢复期间，患者可能会感到疲倦、头晕等不适，这是正常现象，一般会在几天内逐渐消失。

2.饮食与饮水 麻醉后，患者的消化系统可能会受到一定的影响。一般来说，患者在麻醉后需要禁食一段时间，待肠胃功能恢复后，再逐渐开始进食。在饮食方面，应选择清淡、易消化的食物。

3.疼痛管理 手术后，患者可能会感到疼痛。麻醉科医生会根据患者的情况，制定合理的疼痛管理方案，如使用止痛药、物理治疗等，以减轻患者的疼痛。

总之，麻醉科是医院中为患者安全与舒适提供保障的重要科室。通过精确的麻醉技术和严密的生命体征监测，麻醉科医生为患者创造了一个无痛、安全的手术环境。在了解了麻醉科的重要性、麻醉的种类、过程、风险与安全措施以及麻醉后的注意事项后，相信大家对于麻醉科有了更深入的认识。在未来的医疗中，麻醉科将继续发挥重要作用，为患者的健康保驾护航。

关爱女性健康：妇科常识知多少

张玲 邢台市中心医院

女性健康是一个广泛而重要的话题，其中妇科健康更是关乎着每一位女性的生活质量和幸福。了解妇科常识，对于女性预防疾病、及时发现问题并采取正确的处理措施至关重要。

一、月经

月经是女性生殖系统周期性变化的重要标志。正常的月经周期一般为21至35天，持续时间约为3至7天。月经量通常在20至60毫升之间。如果月经周期、持续时间或月经量出现明显异常，可能是身体发出的警示信号。

例如，月经周期过长或过短可能与内分泌失调、卵巢功能异常等有关；月经量过多可能是子宫肌瘤、子宫内膜增生等疾病的表现；月经量少则可能是过度减肥、压力过大、内分泌紊乱等原因引起。

在月经期间，女性要注意个人卫生，勤换卫生巾，避免性生活和盆浴，以免引起感染。同时，要保持良好的生活习惯，避免过度劳累和精神紧张，注意保暖，避免食用生冷、辛辣等刺激性食物。

二、白带

白带是女性阴道的分泌物，正常情况下为白色或透明、无异味。白带的量和质地会随着月经周期的变化而有所不同。例如，在排卵期，白带会增多，呈透明、拉丝状。

如果白带出现异常，如颜色发黄、发绿、有异味、呈豆腐渣样或泡沫样等，可能是阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等妇科疾病的表现。此时，应及时就医，进行白带常规检查，明确病因并进行针对性治疗。

三、避孕

正确的避孕方法对于保护女性健康至关重要。常见的避孕方法有避孕套、口服避孕药、宫内节育器等。

避孕套不仅可以避孕，还可以预防性传播疾病。口服避孕药分为短效、长效和紧急避孕药三种。短效口服避孕药需要每天按时服用，避孕效果可靠，但可能会有一些副作用，如恶心、呕吐、乳房胀痛等。长效口服避孕药服用次数较少，但副作用相对较大。紧急避孕药仅用于无防护性生活后的紧急补救措施，不能作为常

规避孕方法使用，且副作用较大。

宫内节育器是一种长效避孕方法，适用于已婚已育的女性。但放置宫内节育器后可能会出现月经量增多、经期延长、腹痛等不适症状。

选择避孕方法时，应根据自己的实际情况和需求，咨询医生的意见，选择适合自己的避孕方法。

四、妇科检查

定期进行妇科检查是预防妇科疾病的重要手段。一般来说，女性应每年进行一次妇科检查，包括妇科常规检查、白带常规检查、宫颈涂片检查、B超检查等。

妇科常规检查主要包括外阴、阴道、宫颈、子宫及附件的检查，可以发现妇科炎症、肿瘤等疾病。白带常规检查可以了解阴道的清洁度、是否有病原菌感染等。宫颈涂片检查是筛查宫颈癌的重要方法，可以早期发现宫颈癌前病变和宫颈癌。B超检查可以检查子宫、卵巢的大小、形态、结构等，发现子宫肌瘤、卵巢囊肿等疾病。

对于有性生活史的女性，还应进行人乳头瘤病毒(HPV)和液基薄层细胞检测(TCT)，这两项检查是筛查宫颈癌的重要手段。如果检查结果异常，应进一步进行阴道镜检查和病理活检，明确诊断。

五、乳腺健康

乳腺健康也是女性健康的重要组成部分。女性应每月进行一次乳腺自我检查，观察乳房的形状、大小、皮肤颜色是否有变化，触摸乳房是否有肿块、疼痛等异常情况。

年龄在40岁以上的女性，应每年进行一次乳腺钼靶检查或乳腺超声检查，筛查乳腺癌。如果有乳腺癌家族史、乳腺良性疾病史等高危因素的女性，应提前进行筛查，并增加筛查的频率。

总之，关爱女性健康，了解妇科常识是每一位女性的必修课。通过掌握这些常识，女性可以更好地预防疾病、保护自己的健康，提高生活质量。同时，女性也应该养成良好的生活习惯，定期进行妇科检查，关注自己的身体变化，做到早发现、早治疗。

母乳喂养和人工喂养的优缺点分析

彭新 开滦总医院林西医院

在育儿过程中，喂养方式的选择是每位新手父母必须面对的重要决策。母乳喂养和人工喂养作为两种主要的喂养方式，各自具有独特的优缺点。本文将对这两种喂养方式进行详细分析，以帮助父母根据自身情况做出最适合的选择。

一、母乳喂养的优缺点

1.优点

营养丰富且易于消化：母乳中的蛋白质以乳清蛋白为主，形成的凝块小，易于婴儿的胃消化吸收。同时，母乳中的不饱和脂肪酸含量较高，颗粒小，易于消化，且含有丰富的必需脂肪酸，有助于婴儿的生长和发育。

增强免疫力：母乳中含有多种抗感染物质，如免疫球蛋白、细胞因子和白细胞等，这些成分能够增强婴儿的免疫力，降低患病风险。据世界卫生组织统计，母乳喂养的婴儿相比人工喂养的婴儿，其患病及死亡风险均显著降低。

促进母婴情感交流：母乳喂养不仅满足了婴儿的营养需求，还促进了母婴之间的情感交流。通过母乳喂养，母亲能够更深入地了解婴儿的需求和情绪，从而建立更紧密的亲子关系。

对母亲有益：母乳喂养有助于子宫收缩，加速子宫复原，减少产后出血的风险。同时，母乳喂养还能消耗掉母亲体内多余的脂肪，有助于体型恢复。此外，母乳喂养还能降低母亲患乳腺癌和卵巢癌的风险。

2.缺点

可能影响母亲的睡眠：由于婴儿需要频繁地吃奶，母乳喂养可能会影响母亲的睡眠质量，尤其是在晚上。

可能导致乳腺炎：如果母乳喂养时不注意卫生或挤压乳房，可能会导致乳腺炎的发生，引起发烧、乳房胀痛等症状。

对母亲的生活方式有限制：母乳喂养需要母亲随时保持哺乳状态，这可能会限制母亲的工作和社交活动。

二、人工喂养的优缺点

1.优点

灵活性高：人工喂养允许其他家庭成员参与喂养过程，减轻了母亲的负担。同时，人工喂养的灵活性也更高，母亲可以根据自己的工作和生活安排来调整喂养时间。

易于控制喂养量：人工喂养可以精确地控制每次喂养的奶量，避免了过度喂养的风险。这对于需要严格控制婴儿体重或患有特殊疾病的婴儿来说尤为重要。

方便携带和储存：人工喂养使用的奶粉和奶瓶易于携带和储存，方便父母在外出时给婴儿喂奶。

2.缺点

营养不均衡：虽然人工喂养的奶粉在配方上尽量模拟母乳，但仍然无法完全复制母乳中的某些特殊成分，如免疫物质和生长因子等。这些成分对于婴儿的免疫力和健康发展至关重要。

易污染：人工喂养的奶粉和奶瓶容易受到细菌污染，如果处理不当，可能会导致婴儿肠道感染等疾病。因此，在使用人工喂养时，需要特别注意卫生和消毒工作。

费用较高：相比母乳喂养，人工喂养需要购买奶粉、奶瓶等用品，增加了家庭的经济负担。

三、结论

无论是母乳喂养还是人工喂养，都有其独特的优缺点。在选择喂养方式时，父母应根据自己的实际情况和婴儿的需求来做出决定。如果母亲身体状况良好，且愿意并能够提供丰富的营养和免疫力，还能促进母婴之间的情感交流，对母亲自身也有诸多益处。然而，如果母亲因身体原因无法母乳喂养，或者需要外出工作等原因无法随时进行母乳喂养，那么人工喂养也是一个可行的选择。在选择人工喂养时，父母应特别注意奶粉的选择、卫生和消毒工作以及喂养量的控制等方面的问题，以确保婴儿的健康和营养需求得到满足。

冠心病患者如何安然避暑

郑叶斌 自贡仁和医院

在炎炎夏日，高温环境对冠心病患者而言是个不小的挑战。由于身体机能和心血管系统的特殊性，冠心病患者需格外留意防暑降温，以平稳度过夏季。

一、保持适宜环境温度

冠心病患者的居住环境应保持凉爽通风。室内可借助空调、风扇等设备调节温度，一般将室温维持在25℃-27℃较为适宜。使用空调时，需注意温度不宜过低，避免室内外温差过大。因为温差过大会使人体血管急剧收缩或扩张，加重心脏负担。例如，从炎热的室外突然进入温度过低的空调房间，冠状动脉可能会发生痉挛，导致心肌供血不足，从而诱发心绞痛甚至心肌梗死。

二、合理调整作息时间

夏季昼长夜短，冠心病患者应顺应季节特点，适当调整作息。清晨较为凉爽，可选择此时进行适度的锻炼，如散步、太极拳等舒缓运动，运动时间不宜过长，一般30分钟左右即可。中午气温较高，应尽量减少外出活动，安排午睡1-2小时，以补充精力、缓解疲劳，降低心脏耗氧量。夜晚睡眠时，要保证卧室安静、空气流通，可使用透气性好的棉质床上用品，提高睡眠质量，利于心脏功能恢复。

三、科学补充水分

高温天气人体出汗增多，水分流失快，冠心病患者必须及时补充水分。每天的饮水量应保持在1500-2000毫升，以白开水或淡茶水为宜。避免饮用含糖饮料、咖啡及大量冷饮。因为大量饮用含糖饮料会使血糖升高，血液黏稠度增加，加重心脏负担；咖啡有兴奋神经作用，可能导致心跳加快、血压升高；冷饮则会刺激胃肠道血管收缩，反射性引起冠状动脉痉挛。少量多次饮水是较好的方式，例如每小时饮用150-200毫升水，可使血液稀释，降低血液黏稠度，减少血栓形成风险。

四、调整饮食结构

夏季饮食宜清淡易消化，多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮等富含维生素、膳食纤维的食物。如西瓜、黄瓜、西红柿、芹菜、燕麦等，这些食物有助于降低血脂、稳定血压、保持大便通畅。控制高脂肪、高胆固醇、高盐食物的摄入，如动物内脏、油炸食品、腌制食品等。此外，可适当增加一些具有养心安神作用的食物，如莲子、百合、桂圆等，对心脏健康有益。

五、关注情绪与心理调节

夏季高温易使人烦躁不安，而情绪波动对冠心病患者影响较大。患者应学会自我调节情绪，保持平和心态。可通过听音乐、阅读、下棋等休闲活动放松身心，避免焦虑、紧张、愤怒等不良情绪诱发心绞痛。研究表明，情绪激动时，体内交感神经兴奋，会释放肾上腺素等激素，导致血压升高、心率加快，使心脏负担加重。因此，冠心病患者在夏季更要注重心理保健，家人也应给予更多关心和陪伴，营造良好的家庭氛围。

六、规范用药与定期检查

冠心病患者在夏季切不可自行随意增减药量或停药。高温环境可能使血压、心率等指标发生波动，应遵医嘱按时按量服用药物，如降压药、降脂药、抗血小板聚集药等。定期到医院进行复查，包括心电图、心脏超声、血脂、血糖等检查项目，以便医生及时了解病情变化，调整治疗方案。若患者未及及时告知医生自行减药，可能导致血压控制不佳，增加心血管事件风险；而定期检查能及时发现问题心肌缺血等异常情况，为治疗争取时间。

七、随身携带急救药物

冠心病患者在夏季外出时，务必随身携带急救药物，如硝酸甘油等。高温环境下，心脏负担加重，心绞痛等症状可能随时发作。当出现胸闷、胸痛等不适时，应立即停止活动，原地休息，并迅速取出硝酸甘油舌下含服。一般含服后1-3分钟症状可有所缓解。若症状持续不缓解或加重，应立即拨打急救电话，等待救援期间，尽量保持平静，避免过度紧张和活动，为后续的救治争取最佳时机。

冠心病患者在夏季通过多方面的精心护理和自我管理，能够有效降低高温天气对身体的不良影响，安然度过炎热夏季，维持心脏健康稳定。