

带您了解甲状腺疾病

◎成都中医药大学附属医院内分泌科 刘娟

甲状腺作为人体极为关键的内分泌腺体，其分泌的激素在新陈代谢、体温调节、心率维持等生理功能正常运转过程中发挥着不可或缺的关键作用。近年来甲状腺疾病发生率逐步攀升，不少人对甲状腺认知存在误区，导致疾病治疗与预防出现偏差。精准理解甲状腺功能、常见疾病及诊疗手段，对提高疾病早期发现率、改善生活质量意义重大。

正确认识甲状腺疾病

甲状腺激素（T3、T4）由甲状腺分泌，通过血液循环遍布全身各组织，对蛋白质、脂肪和碳水化合物的代谢过程起着至关重要的调节作用。这些激素在能量消耗、体温调节、心跳频率以及体重变化等方面发挥着核心作用，有助于维持机体的代谢稳态，为整体健康提供坚实的支撑。当甲状腺功能出现异常时，可能会导致能量平衡、体温和心率等方面的症状，破坏全身系统的和谐，进而引发一系列健康问题。

甲状腺疾病主要包括甲状腺功能亢进（甲亢）和甲状腺功能减退（甲减）两种类型。甲亢时，甲状腺激素分泌过多，导致新陈代谢加速，可能出现心跳加快、情绪焦虑不安以及体重减轻等症状。相反，甲减则是由于甲状腺激素分泌不足，使得代谢速度减慢，表现为体重增加、身体易疲劳等现象。此外，甲状腺结节虽然大多为良性，但少数结节可能会影响甲状腺功能，甚至有可能发展为甲状腺癌，因此应予以关注。

许多人对甲状腺疾病的认知存在误解，一个普遍的误区是将甲状腺疾病的影响仅限于体重变化。实际上，无论是甲状腺功能亢进（甲亢）还是减退（甲减），都可能对个体的情绪和心理状态产生显著影响。另一个常见的误区是将甲状腺结节与甲状腺癌直接等同起来。事实上，大多数甲状腺结节是良性的，并不一定会发生癌变，仅有极少数结节需要进一步医学检查，以排除潜在的恶性病变风险。

及时诊断治疗很重要

甲状腺疾病的早期诊断主要依赖于血液检查，医生会精确测定血清中的甲状腺激素（T3、T4）以及促甲状腺激素（TSH）的水平，以此来评估甲状腺的功能状态。TSH 水平的升高通常提示甲状腺功能减退，而 T3、T4 水平的升高则可能表明甲状腺功能亢进。若血液检查结果 displays 异常，医生通常会建议患者进一步接受甲状腺超声检查，以评估甲状腺是否存在结节、肿大或其他异常情况，从而更准确地确定病情。

对于甲状腺功能亢进的治疗，临床上常用的方法包括使用抗甲状腺药物，如甲巯咪唑和丙硫氧嘧啶，以抑制甲状腺激素的过度产生。在必要时，医生可能会采用放射性碘治疗，通过破坏部分甲状腺组织来达到治疗目的。而对于甲状腺功能减退的患者，由于他们自身甲状腺激素分泌不足，因此需要长期口服左甲状腺素钠等甲状腺激素替代药物，以补充缺失的激素，维持机体的正常代谢水平。

在甲状腺疾病的治疗过程中，患者需要定期进行复查，特别是甲状腺激素水平的监测，这是确保治疗效果和调整药物剂量的关键步骤。值得注意的是，

部分甲亢患者在治疗后可能会转变为甲状腺功能减退，此时医生需要根据患者的具体情况及时调整药物剂量，以维持体内激素水平的平衡。在整个治疗过程中，患者的配合与遵医嘱至关重要。

3 招有效管理甲状腺

1. 合理控制碘摄入。适量食用海带、紫菜等富含碘的天然食物，有助于维持甲状腺的正常功能。然而，过量摄入碘，如频繁食用海鲜、过多使用碘盐等，也可能给甲状腺带来负担，甚至诱发甲状腺功能紊乱和相关疾病。因此，在日常饮食中，应合理控制碘的摄入量，避免碘过量带来的健康风险。

2. 定期体检。通过定期进行血液检查（监测 TSH、T3、T4 水平）和甲状腺超声检查，可以及时发现甲状腺功能异常、结节或其他潜在问题。早期诊断能够避免疾病进一步恶化，提高治疗效果，从而降低健康风险。

3. 保持良好的生活方式。充足的睡眠、避免过度劳累和精神压力过大，有助于内分泌系统保持平衡，适量运动、戒烟限酒也对甲状腺健康有益。同时，保持良好的心理状态有助于甲状腺激素的正常分泌，进而促进整体健康。☺

儿童常见疾病如何护理

◎菏泽市牡丹人民医院 马瑞霞

在儿童的成长道路上，由于他们的免疫系统尚未完全发育，更容易受到各种疾病的侵扰。作为父母和照护者，了解并掌握一些常见儿童疾病的护理知识，不仅能够减轻孩子的不适，还能帮助他们更快康复。本文将为您介绍感冒与流感、腹泻以及过敏反应这 3 种常见儿童疾病的科学护理方法，为孩子们的健康成长提供有力保障。

感冒与流感的科学护理

感冒和流感是儿童常见的呼吸道感染病，均由病毒引起，症状相似如流涕、咳嗽、喉咙痛、发热。流感若不及时治疗，可能引发肺炎等严重并发症。

补充水分是关键：当孩子体温升高时，容易通过出汗和呼吸丧失大量水分，导致脱水。家长应及时为孩子补充水分，选择温水、稀释的果汁或清汤等温和饮品，鼓励孩子每小时小口慢饮。对于喉

咙痛的孩子，温盐水能有效缓解不适感。

退烧处理要得当：当孩子体温超过 38.5℃时，家长可使用适当剂量的退烧药，如对乙酰氨基酚，进行药物退烧。同时，物理降温也是不错的选择，如用温水擦拭孩子的全身，特别是腋下、额头、手心等散热较多的部位。

保证充足休息：孩子感冒或流感时易感乏力，家长应营造安静舒适的环境，鼓励孩子多休息，避免剧烈运动。若孩子食欲不振，不必勉强进食，可待症状缓解后，再逐步恢复正常饮食，以确保孩子身体得到充分恢复。

需要注意的是，若孩子发烧持续超过 48 小时，或出现呼吸急促、胸痛、持续呕吐等症状，应立即就医，以排除肺炎或其他严重感染的可能。

儿童腹泻的科学应对

腹泻是儿童常见的疾病之一，尤其

在夏季和换季时节多发。腹泻通常伴有腹痛、呕吐等症状，若不及时处理，可能导致孩子脱水、营养不良。

补充电解质防脱水：腹泻时，孩子体内水分和电解质（如钠、钾）会迅速流失。家长应使用口服补液盐来补充孩子失去的水分和电解质，每次喝一小口，避免一次大量饮用引起呕吐。对于轻度脱水的孩子，可每 15 ~ 20 分钟喂服 1 次补液盐；若孩子严重脱水，应及时就医。

饮食调理要细心：腹泻期间，孩子消化系统脆弱，家长应避免油腻、辛辣及高纤维食物。建议选择易消化、温和的食物，如米汤、熟苹果、香蕉、白面条及蒸胡萝卜等，以减轻肠胃负担，助力孩子快速恢复。

观察便便知病情：家长应仔细观察孩子的大便，留意是否有血便、黏液或颜色不正常。若孩子腹泻超过两天仍未见改善，或出现发热、频繁呕吐等严重症状，应尽快带孩子就医检查，以免错过最佳治疗时机，确保孩子健康得到及时有效的呵护。

过敏反应的科学护理

过敏反应在儿童中较为常见，如对食物、药物、花粉、宠物毛发等物质的

过敏。过敏反应可能表现为皮疹、瘙痒、呼吸急促、喉咙肿胀等。

明确过敏原并避免接触：家长应明确孩子的过敏原，并尽量避免孩子接触这些过敏原。对于食物过敏的孩子，应避免食用常见的过敏食品；对于已知过敏的儿童，可根据医生的建议使用抗组胺药物缓解症状。

创造清洁生活环境：家长应积极防范宠物毛发、花粉、灰尘等过敏原侵入孩子生活空间，定期彻底清洁房间，有效减少过敏原积聚。同时，保持室内空气流通，确保环境清新，为孩子营造一个健康、安全的居住环境，促进其健康成长。

严重过敏需及时就医：若孩子出现呼吸困难、喉咙肿胀等严重过敏反应症状，家长务必迅速带孩子前往医院就医。同时，应严格遵循医生指导，正确使用肾上腺素注射笔等急救药物，争分夺秒，确保孩子的生命安全得到及时有效的保障。

总之，孩子的健康成长离不开科学的护理。面对常见的儿童疾病，家长们不必惊慌。只要掌握正确的护理方法，密切关注孩子的病情变化，大多数疾病都能得到有效的缓解和治愈。让我们携手努力，为孩子们创造一个快乐、健康的童年环境。☺

掌握正确的四肢创伤急救法，守护家人健康

◎四川省泸州市中医医院 王森

在日常生活中，我们难免会遇到各种意外情况，其中四肢创伤是比较常见的伤害之一。正确的急救方法不仅能够减轻伤者的痛苦，还能在一定程度上防止伤情恶化，为后续的医疗服务争取宝贵的时间。以下是一些基本的四肢创伤急救方法，让我们一起学习，守护家人的安全。

首先，我们要对伤者的伤情进行初步观察，注意观察伤口的大小、深度、出血情况以及是否有骨折的迹象。如果伤口较小，可以按照以下步骤进行伤口清洁：准备一杯清水或生理盐水（最好使用室温下的水，因为过热或过冷的水都可能刺激伤口），用棉球蘸取清水或生理盐水或轻轻地将伤口浸入水中，小心地清洗伤口表面。清洗过程中，轻轻地去除伤口表面的污物和细菌，避免用力搓洗，以免造成进一步的伤害。也可使用酒精棉球或碘伏棉球，

轻轻擦拭伤口周围的皮肤，确保消毒剂覆盖到伤口边缘至少 1 厘米的周围区域，以减少感染的风险。避免将消毒剂直接滴入伤口内，以免引起疼痛或烧伤。如果伤口有较多的分泌物，可以重复使用清水或生理盐水清洗，直到伤口干净为止。然后，使用干净的、无菌的纱布或干净的布料轻轻拍干伤口，以保证伤口干燥。接着，选择一块无菌纱布或干净的布料（确保其足够大，可以完全覆盖伤口），将纱布或布料轻轻覆盖在伤口上，确保没有压迫到伤口。也可使用医用胶带或绷带固定纱布或布料覆盖伤口，但要注意不要过紧，以免影响血液循环。完成上述处理后，在伤口愈合期间，需定期检查伤口，观察是否有红肿、疼痛、发热或分泌物增多等感染迹象。如果伤口出现任何异常，应立即就医。如果伤口出血较多，可以采取以下措

施：立即寻找一块干净的纱布或布料，如果找不到纱布，可以使用干净的衣物、毛巾或纸巾作为替代品。将干净的覆盖物紧紧覆盖在伤口上，确保其紧密贴合伤口表面，使用一只手或手指轻轻但坚定地施加压力，以帮助控制出血。如果只有一只手可用，可以尝试使用绷带或弹性绷带缠绕在覆盖物上，然后用手紧紧握住绷带的两端，进行压迫止血。注意保持压迫力度适中，不要用力过猛，以免造成局部组织缺血或损伤。然后，定期检查伤口，观察出血是否有所减少。如果压迫止血有效，血液流动应该会减慢或停止。如果压迫止血后出血仍然严重，不要放松压力，而是保持压迫，并立即寻找更多的帮助。如果伤口位于四肢，还可以尝试将受伤肢体抬高至心脏水平以上，这有助于减少血液流向伤口，从而降低出血量。例如，如果伤口在手臂上，可以将手臂抬高至肩膀水平；如果伤口在腿部，可以将腿抬高至腰部水平。

如果怀疑有骨折，应立即进行固定：使用木板、硬纸板、塑料板或任何硬质且不易变形的材料来制作简易夹板，将硬质材料剪裁成合适的形状和大小，使其能够覆盖受伤肢体两侧。同时，准备一些干净

的绷带或弹性绷带，用于将夹板固定在受伤肢体上。将夹板放置在受伤肢体两侧，使其与受伤部位平行。使用绷带或布料将夹板固定在受伤肢体上，从肢体远端开始缠绕，逐渐向近端缠绕。确保夹板紧贴皮肤，但不要直接压迫到骨折部位，以避免造成更多的伤害。在固定过程中，尽量避免不必要的移动，因为移动可能会导致骨折部位移位或损伤。也不要过度拉伸或扭曲伤者的受伤肢体，这可能会加重骨折。

在处理完上述步骤后，如果伤情仍然严重，应立即拨打急救电话，寻求专业医生的帮助。在等待救护车到来期间，要尽量安抚伤者情绪，保持冷静，并定期检查伤者的呼吸、心跳和反应，如果伤者意识不清，但呼吸正常，可以让他们平躺，确保他们的头部和颈部与身体保持在同一水平线上，以防止舌头后坠阻塞呼吸道。如果伤者没有呼吸，但还有心跳，应进行心肺复苏。

总之，通过掌握这些基本的四肢创伤急救方法，我们可以在关键时刻为家人提供帮助，守护他们的安全。同时，也要提高自我保护意识，尽量避免发生意外伤害。让我们共同努力，为构建一个安全、和谐的生活环境贡献力量。☺