



# 正确认识四种甲状腺疾病

■本报记者 雷春香

甲状腺是人们内分泌腺体之一,位于喉下部和气管上部,也是最表浅的内分泌腺。甲状腺可以合成和分泌甲状腺激素,对机体的生长和代谢起着重要调节作用。当甲状腺出现激素合称过多或过少时,机体就会受到影响。近年来,我国甲状腺疾病有高发趋势,一些人查出后会很紧张。那么常见的甲状腺疾病有哪些呢?本报邀请到了天津市第四中心医院内分泌科邵海琳主任为大家进行讲解。

## 甲亢

甲亢是指甲状腺合成和分泌过量的甲状腺激素,为甲状腺自身免疫病。主要临床表现为多食、消瘦、畏热、多汗、心悸、激动等高代谢症候群,大便次数增多,以及不同程度的甲状腺肿大和眼突、手颤、颈部血管杂音等为特征,但不典型的病例常常会被误诊为更年期、心脏病、消化系统疾病、甚至肿瘤,由于得不到及时的治疗,严重的可出现甲亢危象、昏迷甚至危及生命。

## 甲减

由于甲状腺激素合成不足或生物效应

不足引发的一组代谢紊乱综合征。此病多见于中年女性。

成人的甲状腺机能减退,不少由于甲状腺手术切除、长期抗甲状腺药物治疗或使用放射性<sup>131</sup>I治疗甲亢导致。主要表现为怕冷、皮肤干燥少汗、粗糙、泛黄、发凉、毛发稀疏、干枯、指甲脆、有裂纹、疲劳、嗜睡、记忆力差、智力减退、反应迟钝、轻度贫血、体重增加。甚至可以影响心血管系统引起心律缓慢、心包积液等。

而发生在婴幼儿儿童身上的甲减,如不及时治疗,会出现智力障碍和生长



迟缓。要分为:呆小病、幼年甲低、成人甲低三种。

## 亚急性甲状腺炎

亚急性甲状腺炎临床较常见,本病常于

流感或普通感冒后1-2周发病,起病急,临床表现为发烧,甲状腺肿痛和甲状腺功能异常。急性发作期时会出现一过性甲状腺功能亢进,与前面说的甲状腺功能亢进症容易混淆,治疗上也大相径庭。

## 慢性桥本性甲状腺炎

慢性桥本性甲状腺炎是自身免疫性甲状腺炎最常见的原因,其临床特征是无痛性、弥漫性甲状腺肿大,体内存在针对甲状腺的高滴度抗体。多数此类患者出现甲状腺功能减退症的表现,但早期甲状腺功能尚能维持在正常范围之内,少部分患者可出现甲状腺细胞破坏,表现为一过性甲亢,一般不需要抗甲状腺药物治疗,当出现甲状腺功能减退时需要甲状腺素替代治疗。

**专家提醒:**要正确认识甲状腺疾病,重视甲状腺健康,有上述症状者需要到内分泌科就诊,及时治疗,以免耽误病情。

## 新生儿家庭防护六注意

■本报记者 雷春香

如今,很多年轻人没有护理过孩子的经验。殊不知,正确的护理对宝宝健康是非常重要的。那么在新生儿家庭防护中,应该注意什么呢?武警后勤学院附属医院儿童重症监护中心专家为大家支招。

### 防止宝宝窒息三注意

在医院的时候,宝宝刚出生,还没有开始呼吸前,护士就会很迅速地清除口、鼻部的粘液及羊水,保持宝宝呼吸道通畅,以免引起吸入性肺炎。回到家里后,家人该怎么保证呼吸畅通呢?

一、父母要经常检查宝宝的鼻孔是否通畅,常常清除鼻孔内的分泌物。

二、要保持宝宝适宜的体位,一般采取右侧位,如果宝宝仰卧时应该避免他颈部

前屈或者过度后仰。如果给予俯卧时,需要专人看护防止窒息。

三、要避免随意将物品阻挡在新生儿口鼻腔或按压宝宝的胸部。

### 预防宝宝感染三注意

一、新生儿衣被要用纯棉布缝制,穿着舒适,易于清洗和高温消毒,宝宝不会产生过敏反应。衣服应宽松、肥大、容易穿脱。不要用扣子、夹子,更不能用别针,以防损伤皮肤和内脏。

二、为清洁皮肤,减少感染机会,要坚持每天给新生儿洗澡。洗澡时室温要求26~28度,水温38~40度。洗澡水好用流动水,将婴儿专用的沐浴液先涂在在大人手上或小毛巾上,再给宝宝涂,然后用清水把



泡沫冲洗干净,用毛巾擦干全身。在腋窝、颈部、腹股沟等皮肤多褶皱处洒些宝宝爽身粉。

三、新生儿脐带一般于出生后3~7天脱落,每天洗澡后要用酒精棉签消毒脐窝处,避免脐炎的发生。

## 天热谨防儿童“夏季皮炎”

■本报记者 雷春香

夏天,儿童尤其是婴幼儿,皮肤在经日晒或蚊虫叮咬、出汗或是过度使用防晒霜的护肤品后,皮肤会出现大大小小的皮疹,有的还会伴有瘙痒或发烧症状,医学上把这一类皮疹统称为“夏季皮炎”。武警后勤学院附属医院儿科中心专家指出,孩子有皮疹后要降低环境的温度和湿度。

夏季皮炎主要是热出来的,因此,孩子患上夏季皮炎后,第一时间要考虑是不是环境温度高、湿度大造成的,首先要降温和除湿,保持居室通风,看疹子是否能消退。很多家长担心“空调病”对孩子健康的危害,空调一会儿开、一会儿关,或是尽量不开空调,结果环境温度过高,孩子就容易出现夏季皮炎。所以,在高温天气里,有儿童尤其是婴幼儿的家庭,最好科学合理地使用空调来降温去湿,白天的温度可保持在25℃左右,夜间温度可保持在27℃左右。

很多夏季皮炎是家长过度给孩子皮肤防护造成的。所以提醒家长,在孩子出疹子后不宜再使用十滴水、花露水等,以免加重皮肤炎症,进而发展为夏季皮炎。

## 出游要预防腰背疼痛

■本报记者 雷春香

如今,很多人都会选择假日里与家人、朋友出去走一走,但是,在享受假日快乐的同时,有些人经常会感觉腰背疼痛,这究竟是怎么回事呢?天津医院中西医结合治疗推拿科主任范桐顺提示,造成腰背疼痛的原因有很多,其中跟人们的不良习惯有关,提醒大家一定要警惕生活中的那些不良习惯。

假日出行,自驾游已经成为生活中很重要的一部分,其实开车的坐姿也有讲究。开车的坐姿应随时注意保持脊柱和缓的S形曲线,不要把身体整个窝进汽车座椅里,会使脊柱成C形。进入宾馆休息时,睡觉的姿势可不能马虎。仰卧时放一个枕头在膝关节下方,有利于维持自然脊柱曲线。

要想预防腰背疼痛,一定要纠正不良习惯,除此之外,也可以选择一些简单易行的锻炼方式,如每天进行腰背部伸展运动,增强背肌和腹肌力量,每次10分钟,每天2次,有利于预防腰背痛。多变化姿势,这样可以锻炼背部和腰部的肌肉,从而缓解腰背疼痛,范桐顺主任提示,锻炼前先要做上下肢屈伸或步行等热身运动,以放松肌肉。

## 七成肿瘤患者忍痛生活

■本报记者 雷春香

日前,由中国生命关怀协会疼痛诊疗专业委员会、天津市抗癌协会肿瘤麻醉与镇痛专业委员会共同主办的“中国生命关怀协会疼痛诊疗专业委员会年会”暨“天津市抗癌协会肿瘤麻醉与镇痛专业委员会年会”在津举行。天津市抗癌协会肿瘤麻醉与镇痛专业委员会副主委、天津市肿瘤医院疼痛科科主任王昆介绍,癌痛是肿瘤患者最常见的伴随性疾病,发生率高达61.6%,然而70%的疼痛患者未接受规范化的镇痛治疗。

2017年中国癌症统计年报数据显示,中国癌症患者的数量不断攀升,癌症新发人数增加到368万,占世界的1/4。疼痛是肿瘤患者最恐惧的疾病之一,发生率较高,近60%在接受抗肿瘤治疗的患者会出现疼痛,其中50%的疼痛为中度至重度疼痛,30%为难以忍受的重度疼痛。即使是已经治愈的肿瘤患者,其疼痛患病率也高达33%。

根据2017年全球疼痛指数显示,90%以上的中国人经历过身体疼痛,癌痛则是所有疼痛中种类最多、类型最全、机制最复杂的一种,会随着肿瘤进展而不断变化。约有69%患者的疼痛症状会影响机体的正常功能,如果得不到及时缓解,可能连日常简单的翻身、坐起、进食、睡眠都无法进行,

严重影响其身体机能和抗病能力,并使手术、放疗、化疗等抗肿瘤治疗的耐受能力和效果降到最低,最终使患者生存期大大缩短。更危险的是,疼痛还会给病人造成“病情复发”或“病情加重”的不良暗示,使患者悲观、绝望,丧失治疗信心,轻则可以患者焦虑、烦躁、抑郁,重则甚至产生恐惧和自杀的意念。

“在中国,癌痛治疗不足仍是普遍存在的现象,约有70%患者的疼痛并未得到有效控制。”王昆主任指出,肿瘤患者大多伴有不同程度的疼痛,尤其是晚期患者,疼痛发生率达70%—90%。然而,由于患者和家属对于癌痛认知度不高,再加上部分医务工作者忽视了疼痛管理,导致能接受规范化镇痛治疗的患者仅为30%左右,治疗现状不容乐观。如果能尽早接受规范化治疗,70%以上的癌症疼痛都可以达到有效缓解,大大改善生活质量。

### 患者还要远离癌痛五大常见误区:

误区一:癌痛不是病。许多人都认为癌痛伴随疼痛是种正常现象。在第一次疼痛发生后,仅有28%的患者在1—10天内就诊,1/3以上的患者在疼痛发生一个月后乃至半年以上才会就诊。第一次因疼痛就诊后,仅有35%的患者会在10天内得到治疗,多数患者接受疼痛治疗的时间在一个

月之后。

误区二:出现癌痛就没有治疗价值了。30%以上的癌症患者在早期就会出现疼痛,半数以上患者在治疗期间会有疼痛,而疼痛的出现并不意味着癌症到了难以控制的程度,即使是晚期患者出现疼痛,也应予以积极治疗。

误区三:癌痛治疗治标不治本。除了吃止痛药外,疼痛治疗还包括粒子植入术、射频消融术等技术手段,都是通过直接杀死肿瘤细胞起到缓解作用,能起到杀死肿瘤细胞和缓解疼痛的双重功效。而神经丛毁损、神经阻滞和药物治疗等手段,也能够通过缓解疼痛而极大地改善生活质量。

误区四:吗啡容易成瘾。实验研究和临床实践均证实,癌痛患者口服吗啡或应用透皮贴剂,极少成瘾,吗啡的成瘾率只有万分之三。使用阿片类药物后,一旦疼痛病因而得以控制,在疼痛消失后,随时可安全停用阿片类药物。

误区五:杜冷丁止痛效果更好。杜冷丁的止痛效果只有吗啡的1/10,且一般用于急性疼痛,而癌痛多为慢性疼痛,需要反复用药,如果使用杜冷丁反复注射,则会形成局部严重的纤维化,其代谢产物还可能致严重的神经毒性。