

甲亢为何频频“回头”？这三个护理盲区不容忽视

安徽省宿州市立医院内分泌科 时琼

治疗的标准疗程一般为1.5到2年，很多患者在症状好转之后过早停药，是复发的重要原因之一。部分患者在心悸、手抖等症状消失后，认为已经康复，自行减少药量或者停药，造成甲状腺激素水平反弹。患者由于担心药物的副作用而间断服药，使治疗效果不稳定。复查不规律也会对治疗评估造成影响。甲状腺功能指标（FT3、FT4、TSH）的改变具有阶段性，缺少持续监测容易错过调整治疗方案的最佳时机。规范治疗重视的是持续性、稳定性，而不是单纯的控制症状。

三、护理易忽视要点一：情绪与应激管理

1. 长期焦虑，加重内分泌紊乱 持续的焦虑会激活下丘脑—垂体—肾上腺轴，影响甲状腺调节机制，造成激素水平的波动。患者如果长期处于精神紧张的状态，就会引起复发。

2. 突发应激，诱发自身免疫异常 重大生活变故、工作压力骤增、失眠等都会使自身免疫反应增强，使抗体水平升高，从而导致病情反弹。

3. 忽视心理干预，慢性应激持续累积 很多患者只重视药物治疗，轻视心理疏导。长期压抑的情绪会形成慢性应激状态，使机体一直处在高负荷调节的状态中。护理中重视心理评估，必要时引入专业干预，帮助患者建立稳定的情绪环境。

四、护理易忽视要点二：饮食与碘摄入控制

1. 碘摄入不稳定导致激素波动 甲状腺激素合成需要碘，摄入过多或者突然增加碘含量，会使甲状腺功能增强。部分患者在症状缓解之后又开始高碘饮食，比如海带、紫菜的摄入量增加，就会引起复发。

2. 盲目限制营养影响恢复 有些患者过度控制饮食，造成蛋白质和能量摄入不足，影响机体修复能力，反而延长恢复时间。

3. 忽视隐性碘来源 加碘盐、加工食品、某些药物中都可能含有碘，患者如果缺乏相关认知，很容易在不知情情况下摄入过多。 科学饮食应强调适度与稳定，

科学坐月子

——产褥期护理的关键细节解析

马鞍山市妇幼保健院产后和盆底康复中心 徐晓晓

二、产褥期饮食调养是恢复核心环节

1. 营养摄入要均衡而有层次 产后饮食应兼顾恢复与哺乳需求，强调营养全面。蛋白质摄入量要高，瘦肉、鱼类、鸡蛋、豆制品等可选。同时还要摄入足够的碳水化合物来提供能量，如米饭、面食等。脂肪摄入要适量，不能太油腻。蔬菜、水果可以提供维生素和膳食纤维，可以增强免疫力、预防便秘。饮食要根据恢复阶段逐渐改变，由易消化的食物过渡到正常饮食。

2. 关注补血与水分摄入 分娩过程中会有一些量的失血，产后补充铁元素及促进造血的营养十分重要。可食用动物肝脏、瘦肉、红枣等食物，以恢复体力。充足的水分摄入对于维持乳汁分泌和代谢功能来说是十分重要的。每日保证足够的饮水量，也可以适量饮用清汤汤类。不能过度依赖油腻的补汤，以免加重消化负担。

3. 避免饮食误区与不良习惯 部分传统观念中重视高脂、高热量饮食，容易造成消化不良及体重过度增加。产后应禁食辛辣刺激食物、

过咸饮食，辛辣刺激食物会干扰胃肠道功能、乳汁质量。同时应禁酒、禁咖啡因饮料，以免影响身体恢复及婴儿成长。饮食节奏要规律，少量多餐，有利于消化系统慢慢恢复正常功能。

三、盆底与身体功能恢复尤为关键

1. 盆底肌功能训练应尽早开展 分娩过程中盆底肌会受到一定程度的损伤，造成漏尿、盆腔器下垂等问题。产后及时开展盆底肌训练，可促进肌肉张力及支持功能的恢复。常见的有凯格尔训练，即有意识地收缩盆底肌肉并保持数秒，然后放松，反复进行。训练要循序渐进，逐步增加次数和时间，有利于改善相关症状。

2. 腹部与体态恢复需循序渐进 孕期腹部肌肉被拉伸，产后恢复需要时间。在医生的指导下进行轻度腹部训练，即呼吸训练和核心稳定训练，促进肌肉力量的恢复。注意日常姿势，避免久坐或者不良体态，以防腰背疼痛加重。束腹带可在短期内使用，不能长期依赖。

3. 关注异常症状及及时干预 出现持续性漏尿、明显下坠感

肾虚会慢慢掏空身体？中医为你讲清真相

淮北市人民医院泌尿外科 黄斌

多且清长、面色白或黑、容易水肿。简单理解：身体的“发动机”火力不足了。

肾阴虚：肾的“滋润、凉润”物质（阴液）不足。核心表现：潮热盗汗（特别是下午或晚上）、五心烦热（手心、脚心、胸口热）、口干咽燥、头晕耳鸣、失眠多梦、腰膝酸软、舌红少苔。简单理解：身体的“润滑油”和“冷却液”不够了，导致虚火内燥。

肾气虚：肾的“固摄”和“纳气”功能减弱。核心表现：腰膝酸软无力、小便频数或清长（尤其夜尿多）、容易遗精或早泄、动则气喘、精力不济、听力减退。简单理解：肾的“仓库”门关不紧了，精华物质（精气）在不停外泄。

二、“肾虚掏空身体”有没有道理 从中医理论来看，这种说法有一定依据，但需要科学理解。中医认为“肾为先天之本”，是人体生命活动的根基。肾精（元气）就像一笔与生俱来、且消耗后较难完全补充的存款。渐进消耗、长期的不良生活方式（如下所述）就像持续的“小额提款”，看似不起眼，但日积月累，就会导致“肾虚”，即根基动摇。

一、到底什么是肾虚？ 肾虚，指的是肾这个功能系统的精气阴阳不足。它不是一个具体的疾病，而是一种全身性的功能失调状态。临床主要分为三类： 肾阳虚：肾的“温煦”功能减退。核心表现：怕冷、手脚冰凉、腰膝冷痛、精神萎靡、性欲减退、夜尿

松、腿脚无力。 水液代谢：尿频、水肿。 其他：免疫力下降，更容易生病。 三、这些行为最容易耗伤肾精、透支肾气 长期过度劳累：包括体力过劳（透支）和脑力过劳（熬夜、思虑过度）。“劳则气耗”，最终伤及肾精。 生活不节律：长期熬夜、睡眠不足。 夜间是阳气潜藏、阴精生发之时，熬夜直接耗伤肾阴肾精。 房事不节：过度纵欲，直接耗损肾精。长期精神压力与恐惧：“恐伤肾”，持续的焦虑、压力、恐惧情绪会损伤肾气。

久病及年老：慢性疾病长期消耗，或随着年龄增长，肾精自然衰减。 不良饮食习惯：过食生冷寒凉伤肾阳；过食辛辣燥热伤肾阴；偏食、营养不足则无法充养肾精。 四、常见误区重要提醒 1. 切勿自行对号入座 出现上述一两个症状不一定就是肾虚，可能是其他问题（如脾虚、肝郁等）。诊断必须由专业中医师进行“望闻问切”四诊合参，强调辨证论治，治疗以调理整体功能（如补肾阴、温肾阳）为主，常用中药、针灸等。 2. 切忌乱用补药 市面上“补肾”广告多为补肾阳或补精血之品。如果是肾阴虚的人吃了温补肾阳的药，无异于“火上浇油”，会加重病情。务必先辨证，再进补。

而非简单限制或放任。

五、护理易忽视要点三：生活节律与身体负荷

1. 作息紊乱影响内分泌节律 熬夜会打乱生物钟，影响激素分泌的规律，造成甲状腺调节系统失衡，增加复发的风险。

2. 过度运动或体力透支 甲亢患者基础代谢率本身就高，高强度运动会加重心脏负担，诱发症状复发。

3. 忽视恢复期身体信号 部分患者在症状缓解之后又很快恢复到高强度的工作或者生活节奏中，忽视了疲劳、心悸等早期的信号，造成病情的反复。

合理的的生活方式应以稳定节律为核心，避免剧烈波动。

六、结语

甲亢复发是免疫机制、规范治疗、日常护理多重因素共同作用的结果。疾病的慢性属性，决定了长期、系统化管理的重要性。规范用药、定期复查是基础，情绪调节、科学饮食、规律作息，同样是预防复发的关键举措。

在临床护理中，真正影响病情长期稳定的，往往不是复杂疑难问题，而是各类细微且长期存在的不良生活习惯。只有将临床药物治疗与居家日常健康管理相结合，建立稳定、可持续的健康生活模式，才能有效降低甲亢复发风险，助力患者维持长期平稳的生活质量。

或者盆腔不适时，应及时到医院进行检查，必要时做专业康复治疗。早期干预可以改善功能问题，防止发展成长期的困扰。身体恢复存在个体差异，要根据自身情况制定合理的恢复计划。

四、心理调适与家庭支持同样重要

产后女性由于激素变化、生活节奏的改变，容易出现情绪波动。轻度情绪低落较为常见，但是若持续时间较长或者影响日常生活，就需要引起重视。保持良好的心态有利于身体的恢复和母乳喂养。 家庭成员的支持十分重要。伴侣和家人要分担照护任务，减轻产妇的压力，使其得到充分的休息。营造轻松、稳定的家庭环境，减少外界干扰。

产妇也可以通过与他人交流、适当活动等方式调节情绪，保持心理健康状态。必要时可以寻求专业心理帮助，促进身心全面恢复。

五、结语

产褥期是女性产后修复的黄金关键期，科学规范的月子护理，能够为终身健康筑牢基础。产后恢复需统筹兼顾身体养护、膳食调理、功能康复、心理调节等多个维度，结合个人体质与恢复进度制定个性化方案。在专业医护指导下有序调养。科学坐月子，从容度过产褥期，助力广大产妇实现身心全面康复，从容拥抱健康美好生活。

3. 性功能不等同于肾虚 肾虚确实可能影响性功能，但性功能问题不等于就是肾虚，还可能与肺部、湿热、血瘀等多种因素有关。单纯“壮阳”往往治标不治本，甚至有害。

4. 肾虚不等于西医肾病 部分慢性肾脏病患者（如慢性肾炎、肾衰竭）在中医辨证中可能属于“肾虚”范畴，但肾虚不等于得了肾炎或肾衰竭。西医肾病的诊断要依赖实验室检查（如血肌酐、尿常规）明确诊断，治疗针对具体病因（如抗感染、透析、激素治疗）。

五、科学养肾，远离肾精透支 规律作息，充足睡眠：保证晚上11点前入睡，这是最简单有效的“补肾药”。

避免过劳，劳逸结合：无论是工作还是运动，感到疲劳时就应及时休息。节制房事，量力而行。 通畅情志，减少恐惧焦虑：可通过冥想、深呼吸、培养爱好来减压。 适度锻炼：练习太极拳、八段锦、站桩等传统养生功法，有助于固肾培元。 饮食调理：平补食材：黑色食物入肾，如黑豆、黑芝麻、桑葚等可适量食用。 肾阳虚：可适当食用核桃、羊肉、韭菜、肉桂（需在医生指导下）。 肾阴虚：可适当食用山药、枸杞、银耳、百合、鸭肉。

及时就医：如果自觉症状严重，影响生活，请务必寻求正规医院中医科医生的帮助，进行系统调理。 总而言之，肾虚是中医对人体整体功能状态的概括，长期不良生活方式确实会渐进消耗肾精、损害健康。日常不必过度恐慌，也不可忽视大意，唯有科学认知、规律作息、合理调养，必要时寻求专业医师指导，才能固本培元、守护肾脏健康。

为儿童健康“减重”护航

淮北市妇幼保健院儿童保健科 随光辉

近年来，随着我国社会经济的发展，儿童超重和肥胖率持续攀升，已成为威胁儿童青少年健康的重要公共卫生问题之一。肥胖并非简单的“营养过剩”，而是由遗传、环境与生活方式共同作用，因能量摄入大于消耗、体内脂肪过度堆积引发的慢性代谢性疾病。

在我国，儿童超重肥胖率自1985年的1.24%升至2020年的23.4%，已影响约9000万儿童，若不采取有效干预，预计2045年该比例将突破50%。其中，7-12岁小学生群体超重肥胖检出率最高，是当前防控的核心人群。

一、肥胖症的危害有哪些？

儿童期肥胖会对全身各系统造成长期的病理损害。肥胖儿童更易发生高血压、血脂异常等代谢紊乱，成年后患2型糖尿病和心血管疾病的风险显著增加。同时，肥胖还易引发近视、焦虑等心理问题。代谢危机：肥胖是儿童发生2型糖尿病、非酒精性脂肪性肝病（NAFLD）及高血压的直接诱因。发育影响：肥胖常伴随骨龄提前，可能导致性发育异常（如性早熟）。另外肥胖患儿更易出现抑郁、焦虑等问题。

二、造成儿童肥胖的原因有哪些？

遗传因素：如果父母一方肥胖或者父母双方都肥胖，孩子肥胖的概率较高。 饮食因素：饮食结构不合理，摄入过多高热量食物高脂肪食物。饮食习惯不良，吃饭速度过快，吃太多零食等。 生活方式因素：身体活动少、静坐时间长、睡眠不足等。

心理因素：一些儿童青少年在面临学习压力、家庭变故等问题时，会通过吃东西来缓解情绪，从而增加肥胖的发生风险。

其他因素：某些疾病会影响儿童青少年的新陈代谢，导致体重增加。

三、如何判断儿童肥胖？

当身体质量指数BMI超过同性别、同年龄参考界值的第95百分位（P95）时，判定为肥胖。中心性肥胖：腰围和腰围身高比（WHtR）是判定中心性肥胖的关键指标，能更好地预测心血管代谢风险。

四、儿童肥胖的科学干预方案

发现儿童肥胖后应前往专业的医疗机构进行体格检查、膳食评估、实验室检

肩痛≠肩周炎！七成肩痛根源竟是它，早识别早康复

淮南东方医院集团总院骨科 毛珊珊

在日常生活中，一旦出现肩部疼痛，很多人都会下意识地认为是肩周炎。事实上，肩痛的原因并不只是肩周炎。临床研究显示，在大量肩痛患者当中，肩袖损伤是造成肩部疼痛最常见的原因，占肩部疼痛病例的70%左右。

由于大众对肩袖损伤认知不足，多数人出现不适后未能及时辨别、科学干预，久而久之易造成肩部持续疼痛、活动受限，严重时还会诱发肩关节功能障碍。正确认识肩袖损伤，熟知早期预警信号，及时开展康复干预，对保护肩关节健康至关重要。

一、什么是肩袖损伤？

肩关节是人体活动范围最大的关节之一，肩袖是维持肩关节稳定、使肩关节灵活运动的重要结构之一。肩袖并不是单独的一块组织，而是由四块肌肉的肌腱共同组成的结构，包括冈上肌、冈下肌、小圆肌和肩胛下肌。这些肌腱围绕在肱骨头周围，形态像袖口，因此被称为“肩袖”。肩袖损伤是指肌腱在长期使用、退变、磨损或突然外力作用下发生不同程度的损伤。

二、哪些人更容易发生肩袖损伤？

1. 中老年人 随着年龄增长，人体肌腱组织会逐渐出现退变，弹性降低，血供减少，组织修复能力降低。在这样的情况下，日常生活中的一个简单的动作，如提物、抬手拿高处的物品，也会造成肌腱损伤。

2. 长期伏案或久坐的人群 现代生活方式使很多人长时间面对电脑或手机。含胸、驼背、低头的姿势会改变肩关节正常的受力结构，使肩袖肌腱长期处于受压、摩擦的状态。久而久之，肌腱容易出现慢性劳损和退变，增加损伤风险。

3. 运动爱好者 一些运动需要频繁做抬臂、旋转的动作，如羽毛球、网球、游泳、篮球等。反复高强度运动时，肩袖肌腱受牵拉、摩擦，如果缺少充分热身、恢复，很容易造成慢性损伤。

4. 重物劳动者 长期搬抬重物或者反复做上肢负重工作，会使肩关节一直承受较大的压力。肌腱在反复负荷下容易发生疲劳性损伤，逐渐形成撕裂。

5. 肩部外伤人群 跌倒时用手撑地，肩部受到撞击或者突然被牵拉，都会在短时间内给肩袖造成巨大的力量，直接造成肌腱撕裂。这类损

伤，制定详细的干预措施并定期复查。具体以生活方式干预为首选，药物和手术治疗为补充。

（一）生活方式干预（核心手段）

1. 饮食干预： 核心目标：“增肌减脂、匀速生长”，2~5岁肥胖儿童体重下降不超过0.5kg/月，12~18岁不超过0.9kg/月； 实操方法：1.采用“交通灯饮食法”（绿灯食物多吃，黄灯适量、红灯少吃，增加蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类、豆类等富含营养且低热量食物的摄入量）。2.用膳食餐盘控制份量（1/2蔬菜、1/4优质蛋白、1/4杂粮主食），3.改变进餐顺序（先蔬菜后主食），家庭共同参与饮食调整。4.培养良好的饮食习惯。定时定量进餐，细嚼慢咽。鼓励儿童青少年多喝水，戒断含糖饮料。

2. 运动干预： 原则：安全第一、循序渐进、趣味性优先，减少电子产品的使用时间和久坐行为； 强度与类型：根据肥胖程度和运动基础分级推荐（低风险可进行快走、游泳等中强度运动，高风险优先无冲击运动）； 实操方法：根据儿童青少年的年龄和兴趣爱好，选择适合的运动项目，如跑步、游泳等。此外，还可以适当安排一些力量训练，以增强儿童青少年的肌肉力量。

3. 睡眠指导：保证儿童青少年每天有足够的睡眠时间。建议每天睡眠时间小学年龄段孩子不少于10小时，初中年龄段孩子不少于9小时，高中年龄段孩子不少于8小时。

4. 关注心理健康：家长要关注孩子的心理健康，给予孩子关心、支持和鼓励。与孩子进行良好的沟通，及时了解孩子的内心想法和感受。必要时寻求专业心理医生的帮助。

（二）药物与手术治疗

仅在生活方式干预无效、且符合严格医学指征的情况下，才考虑进行药物治疗或代谢减重手术。 面对目前的儿童肥胖流行趋势，习近平总书记强调：“孩子们不是要吃得胖胖的，而是要长得壮壮的、练得棒棒。”儿童肥胖防控是全社会的共同责任，家长需充分认识其危害，掌握科学干预方法，家校联动、社会协同，共同守护儿童健康成长，为全生命周期健康奠定坚实基础。

三、出现这些症状，需要警惕肩袖损伤

1. 肩部疼痛明显 肩袖损伤最常出现的症状就是肩部疼痛。许多患者夜间疼痛更加明显，休息时也会感到不适。抬手、向外来转或者向后伸手时，疼痛会加重。有些人发现自己不能侧卧在患侧肩膀上睡觉，这也是典型的症状之一。

2. 肩关节活动受限 随着损伤的发展，肩关节的活动范围也会受到影响。患者在日常生活中做各种动作时都会觉得困难，如抬手拿东西、梳头、穿衣、系内衣、伸出手到背后或掏后裤袋等动作都会变得费力甚至无法完成。

3. 肩部力量下降 部分患者会感觉肩膀没有力量，在举物或者抬手时会出现无力感。手臂只能上举到一半就无法继续上举，甚至会不自觉地落下。这种情况一般提示肩袖肌腱功能已经受到了比较明显的损害。

四、肩袖损伤日常预防措施

1. 合理运动与避免过度使用 日常运动要循序渐进，不能长时间重复肩部高强度的活动。运动前做好热身，运动后适当拉伸，可以减轻肩袖负担。

2. 增强肩部肌肉力量 通过针对性力量训练，比如弹力带训练或者轻量级练习，来提高肩关节的稳定性。坚持锻炼可以提高肩袖肌群的耐受力，降低损伤风险。

3. 注意日常姿势与生活习惯 保持正确的坐姿、站姿，防止长时间含胸或肩部前倾。搬重物时注意用力方式，减少肩部直接受力，防止意外损伤。

五、早识别、早康复才是关键

肩袖损伤在早期阶段可以依靠科学的康复训练、姿势调整、运动管理来达到改善的目的。如果症状持续加重或者长时间得不到干预，肌腱损伤就会逐渐扩大，最终影响肩关节功能。因此，一旦出现持续性肩部疼痛、抬臂困难或者肩部无力，就应该尽早进行专业的检查。在确定原因之后，通过合理的康复训练、运动调整、生活方式改善，可以恢复肩关节功能，减轻疼痛，提高生活质量。 肩关节每天都会参与我们的各种活动，从简单的穿衣到复杂的运动，它的健康对生活质量影响很大。学会正确认识肩痛的原因，避免把所有的肩部问题都归结为肩周炎，才能真正做到早发现、早干预，让肩关节保持长久的灵活和健康。