

甲状腺偏爱哪些人？一文带你了解并预防

无为市中医医院内一科 杨春青

前一段时间，在医院门诊里，我接诊了一位患者，其正值壮年，是一位事业有成的中年男性，但最近几个月经常感到莫名心慌，夜里也总是翻来覆去地睡不着，体重也直线般下降。最终，来到医院，经过一系列的排查，被确诊为甲状腺。其实，近年来这样的病例不在少数，生活中有很多人在毫无准备之时，就被甲状腺盯上。那么，这个频繁闯入我们生活中的疾病，究竟偏爱哪些人群呢？长期压力过大的职场精英？还是生活作息紊乱的年轻人？接下来，就让我们一起探寻甲状腺的奥秘，来看看你是否容易被甲状腺盯上吧！

一、什么是甲状腺？

甲状腺，作为我们身体内部最大的内分泌腺体，素来有“人体发动机”的美称，一般位于颈部，形状就好像一个蝴蝶。但是，近年来，这个美丽的蝴蝶却频繁“闹脾气”，致使各种甲状腺疾病纷至沓来，其中甲状腺尤为常见。甲状腺，全称是甲状腺功能亢进症，是内分泌系统的常见“故障”。简单来说，

当你的甲状腺被按下加速键，总是在不合时宜地分泌甲状腺激素，就会导致你整个身体的代谢节奏出现混乱。想象一下，如果你的汽车发动机转速突然失控飙高，车子会怎么样？人体亦是如此。而这也说明，一旦患上甲状腺，你的甲状腺就会进入一种“超速模式”，致使新陈代谢逐渐加快，并出现多汗、心悸、食欲大增、消瘦、失眠乏力等众多症状。

二、哪些人容易被甲状腺盯上？

由上述内容可知，甲状腺，作为一种常见的内分泌疾病，正悄然威胁着许多人的健康，以下几类人容易被甲状腺盯上。

1. 长期存在精神压力的人

在临床上，Graves病是被公认的甲状腺的主要诱因之一，这是因为当你长期处于精神紧张、压力大的生活状态下，那么你的免疫系统就会遭受异常刺激，容易出现功能失调的情况，最终引发甲状腺。如果你是一位职场白领，且长期精神紧绷，那么，你就要注意了，小心甲状腺。

2. 有家族遗传史

因为甲状腺具有一定的遗传性，所以，如果你的家族中有甲状腺病史的人，那么，在一定程度上来说，你的患病风险就要相对较高。因此，你要时刻留意自己的身体变化，并将预防措施融入日常生活中。

3. 长期摄入过量的碘

因为碘是合成甲状腺激素的关键，但也是因为如此，如果我们在日常饮食中摄入过量的碘，就可能会使甲状腺激素分泌超出正常范围。我们要明确在日常饮食中适量摄取碘是安全的，只有频繁的高盐饮食才会使得碘元素摄入超标，进而对你的甲状腺健康构成威胁。

4. 近期遭遇病毒感染

因为某些细菌、病毒容易引发甲状腺炎，致使炎症因子破坏甲状腺组织，造成大量甲状腺激素被释放进血液中，从而引发甲状腺。因此，如果你近期遭遇了病毒或者细菌感染，也需要时刻留意自己的身体变化，一旦出现多汗、心悸、

失眠、乏力等症状，就要及时就医。

5. 女性

因为女性在生理周期、怀孕生子的过程中身体会出现一些生理变化，也正是因为这些变化，才会使她们相比与男性的更容易患上甲状腺。

6. 甲状腺结节患者

从本质上来说，甲状腺结节就是甲状腺内异常增生的组织团块，并且由于部分结节能自主分泌甲状腺激素。所以，你可能会有这样的经历，明明上次检查的时候只查出了甲状腺结节，可这次的检查又新诊断出了甲状腺。

三、甲状腺应该怎么预防？

虽然甲状腺，这一隐匿在暗处的健康“刺客”，会悄无声息地威胁我们生活，不过你也不用过度慌张，只要从以下五个方面着手，你就能为身体打造一座坚固的“防御堡垒”，有效预防甲状腺。

1. 坚持规律作息

你知道吗？一些在你看来很平常的生活习惯，如熬夜追剧、通宵工作等，其实正在悄悄伤害你的免疫系统。使

得你的身体因为长期睡眠不足，而时刻处于应激状态，造成激素分泌增加，进而干扰甲状腺激素调节。因此，为了预防甲状腺，你需要每晚保证7—8小时高质量睡眠，并养成早睡早起的习惯。睡觉之前也应该把手机放到远一点的位置，以打造一个舒适的睡眠环境，让身体在休息中重焕活力。

2. 健康饮食

为了确保自己远离甲状腺的威胁，在日常饮食中应该多吃新鲜蔬果，利用苹果、香蕉、菠菜、芹菜等，来为身体注入所需的“营养精华液”，补充必要的维生素和微量元素。同时，远离海带、紫菜等高碘食物，并严格控制每日摄入的食盐量，避免碘摄入超标。

3. 远离电离辐射

如果你是从事放射相关工作的人群，那么你一定要注意，在工作时，严格遵守防护规定，佩戴专业防护装备。同时，普通人也要尽量减少不必要的医疗辐射检查，合理使用电子设备，以降低辐射对甲状腺的伤害。

4. 学会调节情绪

要知道只有你在面对生活中的挑战能够泰然处之，你的内分泌系统才会稳定运行。因此，当你感觉压力大时，可以通过运动、冥想、与朋友倾诉等方式释放负面情绪，保持乐观心态。

5. 定期体检

定期体检就像是健康的“侦察兵”，因此，要想确定自己的健康情况，你一定要每年进行一次全面体检，通过甲状腺功能、甲状腺超声等项目，及时发现甲状腺的异常，抓住最佳治疗时机。特别是有家族史、女性等高危人群，更要重视体检，为健康增添保障。

四、结束语

综上所述，如果你是精神压力大、有家族遗传史、碘摄入过量、遭受病毒感染、女性群体以及甲状腺结节群体中的一类人，那么请你一定要重视自身健康，做好预防措施，若有异常，请及时就医，以更好地守护自己的甲状腺。

膝痛频发不用愁，针灸治疗解烦忧

淮北市中医医院针灸科 杨可

膝盖疼痛是一种非常常见的健康问题，尤其是在年纪大了之后，很多人都会感到膝盖不再像年轻时那样灵活，甚至出现疼痛、肿胀等症状。很多人在面对膝关节疼痛时，往往会选择各种治疗方法，然而传统的药物治疗可能会带来副作用，且效果因人而异。针灸作为中医的一种传统疗法，其原理是通过刺激身体的特定穴位，调节气血，疏通经络，从而达到缓解疼痛、改善关节功能的效果。

1. 针灸治膝痛，真有效？

膝关节疼痛的原因有很多，可能是因为长时间的过度使用，可能是因运动损伤，也可能是因为年龄的增长导致关节磨损。无论原因是什么，膝盖疼痛给生活带来的困扰却是显而易见的。很多人在治疗上并没有找到合适的办法，疼痛反复发作，甚至影响到了日常的行动能力。针灸作为中医的一种传统疗法，其原理是通过刺激身体的特定穴位，调节气血，疏通经络，从而达到缓解疼痛、改善关节功能的效果。很多人对针灸有些误解，认为它只是简单的刺针，实际上针灸的治疗方法是根据每个

人的具体情况来选择穴位，并通过调节身体的阴阳平衡，改善整体健康状况。对于膝关节疼痛，针灸常常能够达到意想不到的效果，很多患者在接受针灸治疗后，症状明显减轻，甚至恢复正常活动。

2. 针灸治膝关节痛的原理

膝关节疼痛的根本原因通常与关节的气血不畅、经络阻塞、关节软骨磨损等因素有关。中医认为，膝盖属于“肾”的范畴，肾主骨生髓，肾气虚弱往往会导致骨质的退化和关节的疼痛。而针灸的作用正是调节气血，疏通经络，恢复肾气的活力，从而缓解疼痛。在进行针灸治疗时，医生会根据你的具体情况来选择一些特定的穴位。常见治疗膝关节疼痛的穴位有膝眼、环跳、髌骨下缘等，治疗时将细小的针准确刺入这些穴位，刺激穴位以调动体内气血运行，从而缓解疼痛，实现治疗目的。针灸还能调节神经系统、改善血液循环、促进软组织修复、减轻炎症，进一步帮助减轻膝关节的疼痛感。针灸还能促进体内内分泌的平衡，缓解因压力、情绪等因素引起的

肌肉紧张，使膝盖的功能得到恢复。

3. 适合针灸治疗膝盖疼痛的情况

并非所有类型的膝盖疼痛都适合针灸治疗。针灸适合那些因气血不畅、关节炎、软骨损伤、风湿性疼痛等引起的膝盖疼痛。对于急性损伤引起的膝盖疼痛，若伤势较重，可能需要结合其他治疗方法进行处理，针灸治疗的效果可能不如想象中的快速。如果你的膝盖疼痛是由长期的劳损、风湿、关节炎等引起的，针灸会是一个不错的选择。尤其是在长期的治疗中，针灸能够有效地缓解疼痛，帮助恢复关节功能，延缓关节的进一步退化。

4. 常见的针灸治疗方法

针刺治疗：这是最常见的针灸治疗方法，医生通过针具刺入特定穴位，刺激经络，调节气血流动，达到治疗效果。

电针治疗：在传统针刺的基础上，医生会通过电流刺激针具，让刺激更强烈，效果更显著。电针常用于需要强烈刺激的情况，比如关节严重疼痛的患者。

火罐治疗：有时，治疗师会配合

火罐疗法，通过负压来促进血液循环，帮助缓解膝盖的紧张感和疼痛。

推拿按摩：和针灸配合使用的还有推拿按摩，通过按摩放松肌肉，减轻膝盖周围的压力，促进血液循环。

5. 针灸疗效的持久性

针灸治疗膝盖疼痛的效果因人而异，很多患者会在治疗后出现症状的明显减轻，但有些人可能需要一段时间的治疗才能看到效果。针灸可以缓解膝盖疼痛，并帮助改善膝关节的功能，但对于一些关节损伤较重的人来说，可能还需要与其他治疗方法配合使用，才能取得更好的效果。

总而言之，膝关节疼痛困扰着很多人，尤其是年纪较大的人群。传统的药物治疗可能会有副作用，而针灸作为一种自然的治疗方式，逐渐成为许多人缓解膝痛的首选。它不仅能缓解疼痛，还能够帮助恢复关节的功能，促进身体的自愈能力。如果你正饱受膝盖疼痛的困扰，不妨试试针灸，也许会给你带来不一样的惊喜。

从麻醉到恢复：腹腔镜胆囊切除手术护理全解析

德驭医疗马鞍山总医院手术室 倪青兰

腹腔镜胆囊切除术(Laparoscopic Cholecystectomy)是目前治疗胆囊结石和胆囊炎的首选手术方法。该手术因其创伤小、恢复快、住院时间短而越来越受到患者和医生的青睐。手术的关键在于精确的操作和周全的护理，尤其是在手术室中的护理措施更是确保手术成功和患者安全的重要环节。作为手术室护理人员，我们在整个手术过程中扮演着不可或缺的角色，下面将详细阐述手术室及术后护理的相关措施。

1. 术前护理

在患者进入手术室之前，护士需要对患者进行全面的评估。这包括：

1. 术前评估

了解患者的既往病史，过敏史和家族史；测量生命体征，包括血压、心率、呼吸频率和体温；确保术前化验结果正常，包括血常规、肝功能、肾功能及凝血功能等。

2. 患者教育

患者教育是术前护理的重要组成部分。护士需要向患者解释手术的目的、过程及可能的风险，消除患者的恐惧感。同时，指导患者在术前避免进食和饮水，了解麻醉的相关事宜。

3. 心理护理

手术前，许多患者可能会感到紧张和焦虑。护士应通过倾听和积极沟通，帮助患者减轻心理负担，并提供相关的心理支持，如放松技巧的指导等。

4. 术前准备

提前告知患者脱衣注意事项，如鼓励患者穿上手术衣，确保病灶部位清晰可见；护士应为患者建立

静脉通道，以便于后续麻醉药物的给药；根据医院的要求，实施术前消毒和清洗。

二、手术室环境管理

手术室的环境管理是确保手术安全的基础。护理人员需做到以下几点：

1. 确认手术信息

在手术开始前，护理人员需核对患者信息，确保手术的准确性。首先进行患者身份核对，确认患者的姓名、年龄、手术部位及手术类型，防止发生错误。

2. 手术记录单

检查手术记录单是否完整，包括患者同意书、麻醉记录及术前评估结果。

3. 设备检查

确保所有医疗设备正常运行是手术成功的关键。护理人员需进行以下检查：首先是监护设备，如心电监护仪、血压监测仪、脉搏氧饱和度监测仪等，确保设备功能正常，能够实时监测患者的生命体征。再者是麻醉设备，检查麻醉机、吸氧设备和急救设备的完好性，确保在麻醉过程中能够及时应对突发情况。

4. 无菌环境

手术室应保持无菌状态，所有进入手术室的人员需穿戴无菌手术衣、手套和口罩。对手术室的器械和设备进行严格的消毒，以防止感染。

5. 器械准备

根据手术需要，护士需提前准备好所有手术器械，并进行消毒。常用的器械包括腹腔镜、钳子、剪刀、缝合材料等，确保器械的完好和足够。

三、手术中护理

1. 麻醉护理

麻醉是手术的重要环节，护理人员在麻醉过程中承担着监测和支持的职责：

① 麻醉评估：在麻醉师进行麻醉之前，护理人员需协助收集患者的具体情况，如药物过敏史及以往麻醉反应。

② 麻醉过程监测：在麻醉实施期间，看护人员应注意观察患者的反应，监测生命体征，即在麻醉实施期间，护士需持续监测患者的心率、血压、呼吸和氧饱和度，确保患者在麻醉状态下的安全；详细记录麻醉药物的使用情况、剂量及患者的反应，以便后续评估和管理，在此期间，与麻醉师保持良好的沟通，随时反馈患者的状态。

③ 遇险情况的应对：麻醉过程中若出现异常情况，护士需要迅速应对，协助进行必要的生命支持措施，并及时通知麻醉师和其他团队成员。

2. 手术过程中的观察

① 在手术进行中，护士需密切关注手术的进展和患者的状态；记录手术中出血量、用药情况及手术时间等重要数据，确保手术过程的可追溯性。

3. 手术过程中的观察

② 协助外科医生：在手术中，护士需根据外科医生的需求，及时传递器械，协助处理术中突发情况。

4. 团队协作

手术室是一个高度协作的环境，护士需与手术团队的其他成员保持良好的沟通与协调；在手术过程中，护士需及时将患者的生命体征及手术进展信息反馈给外科医生和麻醉师，确保团队对患者状态的全面了解；如遇突发情况（如出血、

心律失常等），护士需迅速与团队其他成员沟通，协助进行急救措施。

四、术后准备

1. 复苏室监护

手术结束后，患者会被转移到复苏室。在此阶段，护理人员需要密切监测患者的生命体征，观察意识恢复情况，并注意术后并发症的表现，如出血、感染等。

2. 疼痛管理

术后疼痛管理是护理工作的重要部分，护士需根据患者的疼痛程度，及时评估和给予适当的止痛药物，并指导患者如何配合。

3. 术后教育

在患者恢复意识后，护士需要向其提供术后康复护理指导，包括：饮食注意事项（如术后24小时内可逐渐恢复进食，但应避免油腻食物）；伤口护理和活动限制；观察并发症的信号（如高热、剧痛等）。

4. 排除并发症

护士在患者恢复期间，要仔细观察其身心状态，特别是凝血情况和腹部表现。如发现异常情况，立即通知医生进行处理。

从麻醉到恢复，腹腔镜胆囊切除手术中的护理工作是一个全面而复杂的过程。作为手术室的护理人员，我们肩负着确保患者安全和舒适的责任。通过细致的术前评估、严谨的麻醉监护、精确的手术协作和周到的术后关怀，我们帮助患者顺利度过这一过程，并为其恢复健康提供支持。希望通过这篇文章，能让更多人了解腹腔镜胆囊切除手术中的护理工作，促进患者与医护人员之间的信任与沟通。

二、宫颈癌筛查的方法

目前，宫颈癌筛查主要包括以下几种方法：

1. 细胞学检查(巴氏涂片,TCT)

细胞学检查一般是对宫颈表面的细胞完成采样工作，对细胞形态学的改变进行观察，查看是否出现异常细胞的情况。其作为癌前病变和宫颈癌早期发现的主要方法，在>20岁有性生活的女性筛查中适合使用。

2. HPV检测

HPV检测主要是采取分子生物学方法对宫颈细胞中是否出现高危型HPV感染进行检测，相对于细胞学检查来说，HPV检测对于早期癌症与癌前病变来说具有较高的敏感性，对于>30岁的女性适合使用。

3. 联合筛查(HPV+TCT)

如女性年龄>30岁，可以选择联合筛查的方式，主要是同时开展细胞学检查以及HPV检测的方式，若两种检查结果均为阴性，则表示出现宫颈癌的风险不高，可以将筛查时间延长到3—5年左右。

4. 阴道镜检查及活检