

听听甲状腺的自述，好好呵护它！

甲状腺是众多人体内分泌器官当中最为重要的器官之一，主要作用是分泌与合成甲状腺激素，对人体大脑的发育、形成以及骨骼的成熟都有着至关重要的作用。如果甲状腺的相关功能出现障碍，将会严重影响到人体健康，接下来一起听听甲状腺的“自述”，好好呵护它吧！

我的位置位于颈部前部，气管的两侧，用手能够直接触摸到。我的形态呈现蝴蝶状，在内分泌方面我发挥的作用举足轻重，日常工作是合成分泌以及存储甲状腺激素。倘若甲状腺激素没有处于一个正常范围内，无论数值偏高还是偏低，都会对人体健康有一定的损害。

我能够维持人体的正常生长和发育，尤其是在神经系统方面影响深远。甲状腺激素能够促进物质氧化，加速糖原分解与利用的效率，提升基础代谢。如果我状态不好，甲状腺激素分泌过少，会引起小孩出现呆小症，成人则易诱发甲减，降低身体代谢速度，出现记忆力减退、智力下降等症状。

如果我的甲状腺分泌过多可能会导致身体出现甲亢，进一步影响人体的代谢加速，还会出现食欲亢进、心慌、失眠等严重症状，部分女性甚至出现月经失调甚至闭经的情况。

不健康的饮食习惯会导致脾胃受损，这样身体无法及时供给我足够营养，就会导致我合成甲状腺激素的原料不足，长期缺乏营养，最后就会引发甲减。适量碘元素的摄入对我也很重要，它是我合成甲状腺激素的必要元素，碘元素摄入不足或过量都会导致我的功能出现障碍。碘元素缺失，甲状腺滤泡细胞会代偿性增生，我就会肿大导致出现“大脖子病”；碘元素过量会导致我功能亢进，甲状腺激素的分泌出现紊乱，导致我组织硬化，可能还会加重甲亢，不利于恢复。所以建议大家规律饮食、营养均衡、适量摄碘。

如果身体长期处于一种低沉消极的情绪下，也会影响到我的内分泌工作，难以维持身体正常运作，出现内分泌失调。希望大



家都能够每天保持一个良好放松的心情，这对我工作也有所帮助。

兢兢业业的最怕身体长期熬夜，这样不仅会导致身体免疫力大幅降低，还会影响内分泌失调与免疫功能失调，从而影响功能的正常发挥，进一步诱发甲状腺结节。在平常的生活中，希望大家劳逸结合，保持健康的生活与工作方式，可进行适当的锻炼来增强体质，定期对我的状态进行相关检查，来避免发生病变。

近年来，与我相关的疾病发病率正在逐年升高，为了我们共同的健康，希望大家一定要重视我所发挥的作用，好好在生活当中做好做好相关功课，好好呵护我。

湖南省耒阳市人民医院
内分泌科 贺菁

糖尿病患者 懂点日常护理知识

糖尿病是一种代谢性疾病，其特征是患者会出现明显的高血糖与典型的“三多一少”体征，且随着病情发展，可能会影响眼、神经、心脏、血管等多个系统；糖尿病所引发的并发症，甚至可导致患者出现失明、截肢等严重后果。目前的医疗手段无法完全治愈糖尿病，只能通过相关治疗控制病情，日常生活中糖尿病患者该如何科学护理？下文将为您介绍。

1. 糖尿病的基本知识

当患者出现胰岛素分泌不足或胰岛素利用障碍时，就会诱发糖尿病。患者会出现多尿、多饮、多食与体重减轻的症状，且血糖数值也会偏高，患者尿液当中也会发现葡萄糖，是我国最为常见的慢性疾病之一。

糖尿病分为四大类型，分别是1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病与特殊类型的糖尿病，最为常见的就是2型糖尿病，是由于胰岛素抵抗或胰岛素分泌不足所引发的一类糖尿病，多见于成年人。

目前糖尿病的病因以及相关发病机制还没有被完全明确，主流观点认为遗传因素与环境因素有关，主要是胰岛细胞功能出现障碍或是机体对胰岛素作用不敏感，导致血液当中的葡萄糖无法被及时利用与储存。糖尿病高发于中老年群体，且患病率会随着年龄而上升。

2. 患者如何进行日常生活护理？

糖尿病作为慢性疾病，需要患者自身做好管理以及配合相关药物治疗，其治疗目标是在控制糖尿病症状的基础上，防止出现其他代谢并发症。

糖尿病患者要做好自身血糖监测，了解自身空腹与餐后血糖变化，这样也方便医生了解后续治疗效果与情况。患者应该正确对待病情，不要恐惧妖魔化疾病，积极配合治疗，严格按照方案服用药物、控制饮食。

饮食方面，建议糖尿病患者按需摄入主食，以未经过精细加工或处理的谷类食物为主，避免升糖高的食物，建议培养高膳食纤维、低盐、低糖、低脂的饮食习惯。饮食建议定时定量，合理安排进食时间。少吃含盐量高的调料，烟熏、烘烤类食物也要减少摄入。同时也不建议患者饮酒，可能会诱发低血糖。

患者要培养健康的生活习惯与作息，保证睡眠时间。充足的睡眠能够降低体内压力激素，避免血糖失衡的现象出现。在患者身体允许的情况下，建议进行中等强度的有氧运动，在控制体重的同时也能够提高胰岛素敏感性，促进血糖代谢，有效预防糖尿病心血管并发症。运动时要注意强度，循序渐进，加强足底保护。建议患者经常去户外晒太阳，有利于增加胰岛素分泌量。

糖尿病患者用药要遵循医嘱，了解药物的用法与可能出现的不良反应；使用胰岛素治疗的患者，要控制剂量，按时注射，不要擅自减药或停药。

湖南省怀化市溆浦县中医医院
脑病内分泌科 侯梅芳

肺结核的三大护理措施

肺结核是一种结核分枝杆菌引发的肺部慢性感染性疾病，俗称“肺病”，对人体具有高度危害性，主要表现为咳嗽、咯血、低热等。治疗以抗痨药物和中药结合治疗的方法为主，但单纯依靠治疗能取得的效果有限，还需要从生活和心理层面给予适当支持，采取科学护理措施。下面让我们一起了解下肺结核的三大护理措施。

1. 隔离与消毒护理

肺结核属于传染性疾病，可通过飞沫传播，咳嗽、打喷嚏、咳痰等均可能造成传染，与患者长期处于室内密封环境中，也有较大可能吸入病毒，造成感染。肺结核分枝杆菌具有较强抗干燥、抗酸碱、抗冷能力，在阴湿环境中至少可生存5个月，一般化学消毒剂无法有效灭杀结核分枝杆菌，但是对光照、紫外线、热有较强敏感性。因此，患病后应当立即隔离患者，阻断传播途径，避免传染给其他人。隔离期间，应当保持室内环境通风、阳光充足，若无法达到最佳隔离条件，应当白天通风一段时间，定期将被褥放在阳光下暴晒消毒；每天对房间消毒1~2次，可用紫外灯照射30分钟。对于痊愈后的患者，应当对其居住过的空间、使用过的被褥、生活用品进行彻底消毒，用沸水煮（不低于5分钟）生活用品，或者用70%酒精杀毒（至少接触2分钟）。患者在打喷嚏、与他人交谈时，要尽可能保持一定

距离，用手帕或纸巾捂住口鼻，禁止随意吐痰，将痰液吐在纸巾上焚烧。

2. 日常生活饮食护理

科学合理的饮食，有助于提高机体抵抗能力。患者应当注意劳逸结合，适当运动，采用散步、八段锦、太极拳等运动形式，增强体质；每天保持至少8~10小时的睡眠，早睡早起，培养规律生活习惯，切忌熬夜，保持精神放松。饮食方面，尽量选择高蛋白质、高热量、易消化、高维生素的食物，如牛奶、蛋类、肉类、豆制品等，搭配新鲜水果蔬菜，补充机体所需营养及维生素，如维生素B可调节身体神经系统和胃肠神经，促进食欲，提升机体免疫力。每周可测量一次体重，了解机体营养补充情况。关注气温变化，及时增减衣物，做好保暖工作，预防感冒或咳嗽，避免症状加重。

3. 心理健康护理

肺结核属于慢性传染性疾病，治愈慢，疗程长，病情反复，多数患者有咳血症状，会使患者产生恐惧心理，部分药物使用还会产生不良反应，加剧患者自卑孤独、愤懑、抑郁等心理，严重影响患者身心健康。家属和护理人员在与患者沟通时，应当给予积极正向的反应，不要让患者感觉到嫌弃、负担等负面情绪；经常交流沟通，采取对应护理措施，帮助其疏解不良情绪，减轻患者心理负担。

湖南邵阳武冈云山医院 毛艳辉

癌症患者总喊累，其实是癌因性疲乏

“没力气、不想动，怎么休息都缓不过来。躺着休息后感觉好一些了，起来走几步后又累了，而且很难集中精神……”癌症患者的这些症状可不是因为懒，而是一种癌性疲劳，医学上称之为“癌因性疲乏”。

化疗、放疗最容易引起疲乏，其他治疗如靶向药物、免疫药物、干扰素以及骨髓移植等，均可能引起疲乏。另外，营养不良、贫血、心理因素也是导致癌性疲乏的重要因素。

正常人的疲劳通过充分的休息、睡眠后通常会缓解，而癌因性疲乏却无法通过休息或睡眠缓解。对癌因性疲乏而言，休息过量会导致体能下降，形成恶性循环，患者要进行体能锻炼。这种积极面对治疗的心理，能够使机体的神经内分泌系统趋于协调，同时能提高睡眠质量、增强免疫力，间接提高患者抗病的心理承受能力。不过有并发症的患者要谨慎选择运动方式。

上海东方医院肿瘤科
主任医师 李进
河南省肿瘤医院肿瘤内科
副主任医师 郭宏强
来源：本报微信公众号