



要准确识别亚急性甲状腺炎

—访大同现代医院甲状腺病专家黄振芬

本报记者 王瑞芳



有怕热、多食等甲亢症状，伴发热；有上呼吸道感染，伴发热；颈部有甲状腺肿块，伴疼痛和发热等症状时，一定要到正规医院找专科医生准确诊断，警惕亚急性甲状腺炎找上你。

“感冒”缘何久治不愈

两周前，周女士出现了喉咙痛、发热的症状。刚开始体温在37.5℃左右，她以为是感冒了，便自行买了感冒药服用，但自行服药1周后，症状没有缓解。这时周女士才去社区医院，被诊断为呼吸道感染，输了3天液后，她不仅没有好转，甚至脖子也出现疼痛，体温上升到38.2℃。

后来，周女士来到大同现代医院，该院甲状腺病专家黄振芬接诊

后，检查发现她的颈部压痛明显，心率达115次/分，结合周女士发热病史，怀疑她是亚急性甲状腺炎，需要住院进一步检查。

入院后辅助检查显示周女士血清沉加快，同时查出有甲状腺功能亢进(甲亢)、抗体全阴性、甲状腺摄碘率低，彩超显示甲状腺弥漫性肿大等表现，确诊为亚急性甲状腺炎。通过药物治疗，周女士的体温当天就恢复正常，颈部疼痛也明显好转。

亚急性甲状腺炎易被误诊

亚急性甲状腺炎是常见的痛性甲状腺疾病之一，30岁~50岁为高发年龄。黄振芬介绍，亚急性甲状腺炎并不是自身免疫性疾病，与病毒感染有关。由于其临床表现复杂多变，非内分泌专科医生对此病认识不足，极易被误诊、漏诊。所以，亚急性甲状腺炎患者一定要到专科医院进行规范化诊治。她提醒，出现以下情况时，要考虑可能是亚急性甲状腺炎：

- 1.有怕热、多食等甲亢症状，伴发热、甲状腺局部疼痛。
- 2.有上呼吸道感染，伴发热和咽部、颈部不适者，尤其是经抗生素治疗无效时。
- 3.颈部有甲状腺肿块，伴疼痛和压痛，在咀嚼和吞咽时加重，伴有发热，且激素治疗有效者。
- 4.中年妇女，有怕冷、少食等甲减症状，既往有发热及甲状腺疼痛病史者。
- 5.有发热、颈部疼痛、甲状腺毒症病史的甲减患者。

大同市第五人民医院普外科

打造百姓满意的专科门诊

大同市第五人民医院普外科是山西省省级临床重点专科，山西省普通外科专科联盟大同地区理事长单位。自1952年创建以来，经过近70年的发展和几代外科人的艰辛创业、勤奋工作，已经形成人才济济的强大团队，医疗技术全市领先，全省知名。科室在医院科技兴院的大战略下，下设肝胆胰专科、胃肠专科、甲状腺、乳腺专科、血管外科、肛肠专科、疝与腹壁外科6个亚专业，设备先进、服务规范、人才结构合理，集治疗、预防、康复、教学、科研于一体，主持承担多项省市级科研课题和学术会议。

科研上先后取得了大同市科技成果奖一等奖、二等奖、三等奖等奖项。全科近几年在《中华外科杂志》《中华普通外科杂志》《中华肝胆外科杂志》《山西医药杂志》《临床医学杂志》等发表专业论文90余篇，主持了

“山西省第七届普外科年会”及普外科新发展讲习班等。普外科是综合性医院外科系统中非常重要的一环，胃肠道、胆胰、甲状腺等身体诸多重要器官、脏器的疾病，都由普外科医生为老百姓诊治。大同市第五人民医院普外科遵循“医乃仁术”的行医准则，为大同及周边地区患者守好健康门。

多年来，市五医院普外科本着为广大病患服务的宗旨，坚持“走出去，引进来”不断更新技术，时刻保持专业技术的先进性，更好地服务老百姓。开设了山西省首个疝和腹壁外科门诊，截至目前为止，行各类腹壁疝的微创治疗及复杂疝的治疗手术1500余例，让大同地区腹壁疝的患者不用去外地就可以接受全国最先进的技术手段。

据该科苗常春医师介绍，疝是一

种古老而常见的疾病，俗称“小肠气”或“疝气”，不论男女老少均有可能发生。简单说就是突出身体的小包块，腹股沟区分为斜疝、直疝和股疝。斜疝是临床上最常见的类型，可见于各年龄段，其疝环位置较靠外侧，可能进入阴囊，先天性都是斜疝。斜疝有发生嵌顿的可能，因此比较危险。直疝较斜疝少见，多见于老年人，其疝环位置靠内侧，不可能进入阴囊，因此进入阴囊的疝都是斜疝。直疝一般不会发生嵌顿。斜疝和直疝的鉴别有时比较困难，但是它们的手术方式很类似，因此很多情况下是在手术中加以鉴别的。股疝最少见，多见于女性，其疝环位置靠下，疝囊一般都不大。股疝虽少，却非常危险，发生嵌顿的可能性远高于斜疝。

手术是治愈“疝”的唯一方式，而

且应尽早进行。俗话说：“小洞不补大洞吃苦”，拖延治疗只会使小疝变成大疝，并可能出现严重并发症，如突出的肠管不能回纳引起急性肠梗阻，甚至肠穿孔、坏死、腹膜炎而导致死亡。通常情况下，“疝”在外科是个比较安全可靠、创伤小的手术，拖延治疗得不偿失。

大同市第五人民医院疝和腹壁外科为每一位腹壁疝的患者制定个体化的方案，1岁以下婴幼儿暂行保守治疗，1岁以上18岁以下行腹腔镜下疝的微创治疗，基础病较多的患者及高龄患者行局麻下腹股沟疝的治疗，青壮年行腹腔镜的微创治疗。个体化的治疗缩短了住院时间和术后的疼痛，也给患者减少了住院花费，为广大病患解决了病痛也同时减少经济负担。

(王瑞芳)

学做情绪“主人” 远离常见疾病

你有没有遇到过这种情况，心里极度紧张不安的时候，即使是夏天，也手脚冰凉、四肢麻；或是生气时，气喘吁吁，甚至在一瞬间难以呼吸，平静后的几天里还容易生病。

美国医家约翰·辛德勒根据他几十年的行医经历统计了一组数据，常见疾病中，由不良情绪引发的，颈椎疼痛占75%，咽喉肿大占90%，头痛和头昏眼花占80%，疲劳占90%，胃胀占99%。这些症状的出现，都是因为人体气血的循环系统被恶劣情绪搅乱了。

每个人都希望自己能够掌握情绪，而不愿意做情绪的奴隶，尤其是调试好不良情绪，让它别“惹事儿”。但是，怎样才能做到呢？

1. 学会宣泄

要找到合适的方式释放负面情绪，身心才会舒畅。可以大哭一场、找朋友倾诉释放压力，或者

通过打沙包把心里的不良情绪发泄出去。

2. 转移注意力

想办法转移自己的注意力，可以听轻快、愉悦的音乐来，也可以做一些自己喜欢的运动，还可以看一些有趣的书或来一趟说走就走的旅行。

3. 寻求医生帮助

最后当宣泄和转移注意力都不能起作用时，建议寻求医生的帮助，及时进行心里疏导，日常多给自身心里暗示，尽可能地控制好自我情绪。

(市六医院)



春季减肥正当时 “吃动平衡”很重要

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示，我国已有超过50%的成年人和近20%的学龄儿童超重或肥胖。肥胖容易诱发高血压、糖尿病、冠心病等多种疾病，严重影响人体健康。

“三月不减肥，四月徒伤悲”，阳春三月，正是减肥好时光，河南省中医院妇产科副主任护师张白云提醒，肥胖程度不同，减肥方式也不同。

肥胖危害多 体重控制很重要

宋女士曾经是“肥胖大军”的一员，身高164厘米的她，体重足有92公斤。“爱美是女人的天性，我做梦都想瘦身，但往往努力几个月瘦下来后又反弹。”宋女士表示，多次失败后，她对减肥失去了信心。

2019年1月结婚后，宋女士一直期待着自己宝宝的到来，但直到当年10月份她仍未能怀孕，这让宋女士着急不已。在朋友的介绍下，她来到河南省中医院就诊。“我一直怀不上孩子，是不是和肥胖有关系？”宋女士问道。

张白云介绍，肥胖的确会在一定程度上影响受孕。肥胖者往往脂肪积累过多，引起内分泌失调，导致代谢紊乱，影响卵巢正常功能，进而影响卵子的正常发育、成熟和排出，从而不容易怀孕。此外，男性肥胖也会影响生殖功能。肥胖会降低睾酮分泌，影响精子的数量和质量。

经过仔细检查，宋女士被诊断为多囊卵巢综合征。幸运的是，经过3个月的治疗，宋女士成功减重，也圆了“抱娃梦”。

肥胖除了在一定

程度上影响患者受孕外，还有其他危害，比如肥胖者易患冠心病、高血压、糖尿病等疾病，易患内分泌及代谢性疾病，常并发睡眠呼吸暂停综合征等疾病，因此体重控制很重要。

肥胖程度不同 治疗方式不同

BMI(体重指数)是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。亚太地区认定肥胖的分级标准是，18.5≤BMI<23为标准体重，23≤BMI<25为轻度肥胖，25≤BMI<30为中度肥胖，BMI≥30为重度肥胖。

“治疗肥胖以控制饮食及增加体力活动和运动为主。”张白云说，肥胖程度不同，减肥方式也不同。

轻度肥胖者，仅需限制脂肪、甜食糕点、啤酒等，多进行体力劳动和体育锻炼，使每日总热量摄入低于消耗量，不必用药物治疗。

中度以上肥胖则须严格控制总热量，女性患者要求限制进食量5023千焦/天~6279千焦/天，男性应控制在6279千焦/天~7535千焦/天，食物中需保证适量含有必需氨基酸的动物性蛋白，蛋白质摄入量每日每公斤体重不少于1克。同时应严格限制脂肪和钠的摄入。

重度肥胖者应给予药物治疗或手术治疗。

摘自《大河健康报》



手术后利于伤口愈合的科学饮食

术后合理摄入富含优质蛋白质的食物

《临床营养学》中关于感染和外伤病人的营养治疗原则中强调，热量和蛋白质的含量应略高于正常水平。优质蛋白质是骨骼生长的重要营养元素，可以帮助人体更快的恢复肌肉力量，有利于伤口愈合，提升患者免疫力。比如鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾、鸡肉、大豆等食物中都含有丰富的优质蛋白质。

术后合理摄入富含膳食纤维的食物

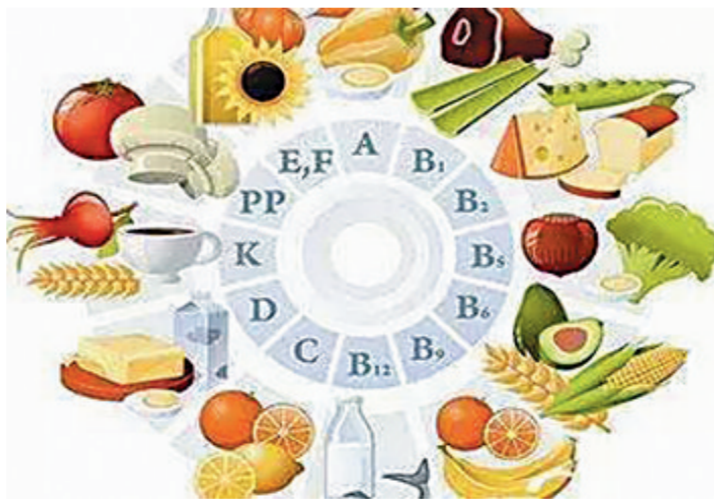
很多手术患者尤其是老龄患者需要较长时间卧床休息，在此期间不能充分活动，肠道蠕动会减慢，引起便秘，所以建议多吃一些富含膳食纤维的食物，比如新鲜的水果和蔬菜、五谷杂粮等有利于改善胃肠功能的食品。

术后合理摄入富含钙和维生素D的食物

钙和维生素D是骨骼的主要组成成分，术后充分摄取，有利于骨骼的恢复。富含钙质的食物有牛奶、绿色蔬菜、豆制品等。

富含维生素D的食物包括动物肝脏、蛋黄、奶酪、三文鱼、沙丁鱼及金枪鱼、蘑菇、干香菇，全脂牛奶、豆浆等。

术后合理摄入富含维生素C的食物



维生素C可以促进伤口的愈合，增强免疫力。富含维生素C的食物有苹果、橘子、橙子、猕猴桃、白菜、生菜、西红柿等。需要注意的是，不可过度摄入维生素C，过量的维生素C会导致溶血，反而导致伤口无法愈合，还会引起高尿酸血症与高草酸尿症。因此建议大家从日常饮食中摄入维生素C即可，不需要再额外摄入补充。

术后合理摄入富含B族维生素的食物

B族维生素可以营养神经，并且帮助缓解紧张、焦虑情绪。富含B族维生素的食物包括小米、大豆、花生、根茎类蔬菜

(西兰花、卷心菜、莴笋等)、猪肝等。

术后合理摄入富含微量元素的食物

微量元素可以起到调节体质的作用，为伤口恢复提供动力。各种不同的微量元素起到的作用也是不同的，像钾、硒、锌，可以起到促进蛋白质合成，加速伤口愈合等作用。海带、菌菇、山药、枸杞都是富含这类微量元素的食物。

此外，术后特定人群患者的饮食摄入，需遵医嘱选择科学合理的膳食方案。比如糖尿病患者、痛风患者等。(大同市第二人民医院肿瘤医院 翟国华)

缓解疲劳吃什么

注意力不集中？短期记忆力减退？肌肉酸痛？头痛？睡眠不佳？这些都是慢性疲劳综合症的典型症状。针对此类患者，大同新和医院牛熊大夫的建议如下：

少食多餐。

三餐加上两餐间的零食，可以为身体持续供应能量，缓解疲劳，每次少量食用可以避免体重的增长。三餐的主食，要选择饱腹感较强的全谷物，用来代替一部分精白米面。例如燕麦、糙米、薯类、全麦面食等。零食最好选择热量不太高，但有营养、饱腹感强的，例如1个水果、1小杯酸奶、1把坚果等。

吃富含铁的食物。

铁是组成红细胞的关键元素，而红细胞负责将氧气传输到身体的各个组织。红肉是补充铁的好来源，但红肉摄入过多会增加患直肠癌的风险，所以每周2~3次的频率比较合适。深绿色蔬菜不仅含铁丰富，还含有丰富的叶酸，叶酸在免疫系统中起重要作用。如果能从食物中获得足够的铁，那么不建议服用铁补充剂，铁摄入过多是有副作用的，例如

便秘、恶心、胃痛等。

吃蛋白质含量丰富的食物以及各种颜色的新鲜蔬菜水果。

蛋白质能维持细胞新陈代谢，增加饱腹感、提高免疫力。同时很多蛋白质丰富的食物维生素B12也比较丰富，而维生素B12缺乏常常是导致疲劳的一大原因。不同颜色的果蔬含有不同的维生素、矿物质和抗氧化成分，可以预防营养素的缺乏，对抗炎症。而且它们含有丰富的膳食纤维，能增强饱腹感。

减少饱和脂肪摄入，增加ω-3不饱和脂肪酸。

饱和脂肪的过多摄入(如猪牛羊脂肪、奶油、棕榈油、椰子油)会引发炎症反应，增加心脑血管疾病风险。ω-3不饱和脂肪酸有对抗炎症的作用，炎症是导致疲劳的一大因素。深海鱼、坚果富含ω-3不饱和脂肪酸。

少吃甜食。

甜食会在短时间内导致血糖急剧上升，餐后血糖的快速升高不仅会增加疲劳困倦感，还会损害细胞，引发炎症反应。(珍珍)