



警惕甲状腺疾病“逼近”

——访大同现代医院甲状腺疾病专家黄振芬

本报记者 王瑞芳



人体的甲状腺是一个“不善表达”的器官，在人体的内分泌系统中起着至关重要的作用。它制造、储存并分泌甲状腺激素，甲状腺激素能调节人体的代谢，调节营养的合成和分解等，并促进人体生长发育，对维持身体所有组织、器官正常运转非常重要。虽然甲状腺疾病不大容易觉察，但不论是甲亢、甲减，还是甲状腺结节，都会造成甲状腺形状的改变。如果有一天，你的脖子变大了、眼睛凸了、情绪烦躁或低落，或者皮下出现了几个硬结，那很可能就是甲状腺向你提出“警告”了。

患者说：折磨我10多年的“粗脖子病”终于去根了

家住云冈区的患者赵先生今年56岁，10多年前偶然间发现脖子比原来粗了好多，同时出现心慌、多汗、能食易饥、消瘦、乏力、大便增多等症状，在当地医院口服西药治疗了3年，病情时好时坏，又去北京某医院服中药治疗了几个月，没想到病情反而加重，后又回到当地医院接受治疗。几年间，他就这么间断服药，病情反复发作，脖子越来越粗，对治疗也失去了信心。两个月前，赵先生一位朋友在大同现代医院治好了“粗脖子病”，于是他来到大同现代医院就诊。接诊的甲状腺疾病专家黄振芬详细询问了赵先生的病情，用先进仪器为他检查，发现他患的是甲状腺功能亢进症，病情比较顽固。黄振芬详细地告诉他，“粗脖子病”有好多种，如结节性甲状腺肿、桥本氏甲状腺炎等等，都可以出现脖子增粗的症状，各有各的治疗方法。针对赵先生的情况，黄振芬建议其进行碘131治疗。治疗一个月后，赵先生的脖子恢复了原状，心也不慌了，

大便也正常了。出院时他激动地说：“折磨我10多年的‘粗脖子病’在现代医院终于治好了，这下我也能像正常人生活了。”

专家说：甲亢治疗因人而异

黄振芬介绍说，甲亢是一种常见的内分泌疾病，目前国际公认的有三种治疗方法：药物治疗、碘131治疗以及手术治疗。这三种方法都经过了多年的临床应用，疗效可靠，但各有利弊，具体使用哪种治疗方法最为适宜，则因人而异。对于顽固性甲亢、甲状腺肿大明显的，病程较长，治疗后白细胞减少、粒细胞缺乏、肝功能受损的患者，选择碘131治疗是最好的方法。

患者说：不用开刀，我脖子上的肿瘤也消失了

5年前，王女士发现脖子上长了一个鸡蛋黄大小的肿块，按压不疼也不痒。王女士怀疑自己得了不好的病，思想压力变得越来越大，吃不下饭，睡不着觉，跑了几家大医院结果都是让她做手术切除，但是她患有高血压多年，一直不敢轻易做手术。后来听亲戚说大同现代医院能看甲状腺病，她便慕名而来，找到黄振芬就诊。黄振芬经仔细询问、检查，确诊王女士患的是甲状腺囊肿(良性)。由于囊壁薄，黄振芬建议王女士进行药物治疗。没想到一个月后复诊时发现，王女士脖子上的肿块已有缩小，经过半年的治疗，肿块基本消失。现在，王女士已经停了服用的所有药物，在黄振芬的建议下，她每年复查一次甲状腺彩超，一直未发现异常。

专家说：查出甲状腺结节必须辨“良恶”

黄振芬说，近年来，甲状腺肿瘤、结节发病率增高，特别是甲状腺微小癌要引起大家的重视。甲状腺的实质肿瘤要引起良、恶性鉴别，如果判定为良性，查明是结节性甲状腺肿还是甲状腺腺瘤等，针对其进行治疗外，最好把“一年复查一次”提升到“每半年复查一次”，复查包括甲状腺功能、甲状腺自身抗体和B超等。若检查出有恶性征象，最好到甲状腺外科就诊，咨询专科医生是否需要进行手术治疗。

患者说：我终于生了一个健康的宝宝

李女士结婚6年了，婚后先后两次怀孕，但每次怀孕60~70天时就自动流产了，这让李女士一家人都很烦恼。后经某医院的大夫介绍，李女士夫妻俩来到大同现代医院甲状腺疾病专科就诊。接诊的黄振芬经仔细询问，并用该院的进口化验仪给李女士作了相关检查，发现原来是甲减导致她前两次自动流产的。

在黄振芬的指导下，李女士的甲减治好了，后成功怀孕。整个孕期，李女士在黄振芬的建议下定期服药、定期复诊，足月后顺利诞下一个健康的小宝宝。

专家说：甲减患者最好先治疗再怀孕

黄振芬告诉记者，甲减的发生与精神压力关系密切，因为甲状腺是个情绪化的器官，长期的压力会诱发甲状腺疾病。所以有些女性“压力越大越生不出来”不排除与此有关。她表示，预防甲减需要学会及时排解压力。对于有自然流产史的患者，在孕前检查甲状腺功能尤为必要。已经怀孕的女性，整个孕期也应严密监测甲状腺功能。

教你看懂化验报告

医学检验是通过特定的方法对人体生理、病理变化进行监测和评估的手段，可以帮助医生更准确地了解病情，诊断和鉴别疾病，并监测疾病的治疗进程，帮助评估患者的健康状况。

正确理解化验报告，更好地管理自己的健康，关注身体的各种反应，以及早发现健康问题，采取预防和治疗措施。

如何看懂化验报告？

了解化验报告的目的和意义 化验是根据临床需要在医院或诊所进行检测，通过化验报告评估人体机能和疾病的程度，患者可以根据化验报告和医生的解读，了解自身健康状况。

了解常见的化验指标和正常值范围 化验指标结果的不同，反映不同的身体机能，如血红蛋白、尿酸、血糖等。

分析化验报告指标 针对自己的化验报告指标，患者可以通过参考正常值范围，判断是否存在指标异常。如果存在异常值，患者可以结合自己的生活习惯、饮食情况等进行分析，并及时向医生咨询，以了解自己的身体健康状况。

注意各项指标的相互关系 不同的化验指标之间存在一定的关系，比如肝功能指标中的谷丙转氨酶(ALT)和谷草转氨酶(AST)的比值，可以反映肝功能的情况。因此，患者应注意化验指标之间的相互作用和联系。

常规检查的各项指标有哪些？

血常规 医院常规检查项目之一，主要指标包括白细胞、红细胞和血小板。

白细胞 白细胞计数的参考范围是(4~10)×10⁹/L，高于10×10⁹/L被认为是细菌感染，低于4×10⁹/L则可能是病毒感染。此外，白细胞中的不同类型计数也有参考范围，如中性粒细胞计数在(2~7)×10⁹/L，淋巴细胞计数在(0.8~4.0)×10⁹/L，嗜酸性粒细胞百分比在0.5%~5.0%，嗜碱性粒细胞百分比在0%~0.1%。

红细胞 红细胞计数的参考范围在(3.50~5.50)×10¹²/L。血小板计数参考范围在(100~300)×10⁹/L，高于300×10⁹/L可能是血栓形成的风险增加，低于100×10⁹/L则可能有出血症状。

尿常规 检查尿液的常规项目，主要看尿液的颜色、透明度、酸碱度、红细胞、白细胞、蛋白质等。

肝功能检查 肝功能检查包括谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总胆红素、直接胆红素、间接胆红素等指标。

肾功能检查 包括血肌酐、尿素氮、尿酸等指标，这些指标的参考范围在不同医院可能有所不同。当这些指标高于或低于参考范围时，就可能出现临床意义。如肝功能异常可能是肝脏疾病的表现，肾功能异常可能是肾脏疾病的表现。(摘自《大健康报》)



关注学龄期儿童营养与健康

儿童、少年是国家和民族的未来，儿童、少年时期的生长发育水平可以直接影响到一个国家的人口素质。近年来，随着我国经济社会的发展，儿童的生活环境、营养状况得到了明显的提高，营养不良相关问题也显著降低。但饮食习惯和营养过剩构成不健康，导致了越来越多的儿童肥胖与早熟等新问题。国际组织和各国政府对儿童生长发育问题给予高度重视，因为儿童的健康不仅关系到个人、家庭，甚至影响着整个社会的发展。因此，必须对学龄期儿童的生长发育进行关注与干预，助其健康成长。

肥胖，以及相关的性早熟问题在女孩中更为显著。体重的增加更为明

显，无论男生、女生均普遍存在超重现象。有研究发现，超重、肥胖的发生与母孕期营养过剩、出生体重、遗传及家庭养育环境等因素密切相关。针对8~10岁学龄期儿童的肥胖、性早熟现象，以及营养不良、肺活量降低和骨密度降低现象，解决的关键主要在于合理膳食和增加运动这两方面，应该从家庭、学校、社会三方面共同采取及时有效的干预措施。山西省大同市作为北方城市，传统饮食以面食为主，需要注意做到合理膳食，通过膳食均衡从根本上解决营养问题，包括纠正孩子不健康的行为和生活方式，培养他们健康的行为和生活方式。

第一个措施是做到食物多样，通

过膳食均衡从根本上解决营养问题，包括纠正孩子不健康的行为和生活方式，培养他们健康的行为和生活方式；第二个措施，可以通过食物强化来解决一些营养问题。食物强化就是选择一种或几种食物作为一个营养素的载体，那么通过食物把营养素运送到体内，使那些容易摄入不足或缺乏的营养素得到补充。如加碘食盐、加铁酱油、加钙面粉等；第三个措施是营养素的补充，营养素的补充需要遵循医生的建议，特别是对于营养不良的儿童，要注重钙、磷、锌、硒等元素的补充。钙和磷是骨骼生长所需的重要常量元素，据文献报道，学龄期儿童适当增加奶类、豆制品等含钙量高食品的摄入，

有助于提高儿童的骨密度和成年早期的骨量峰值，而钙磷摄入比例失调会影响钙的吸收及在骨骼中的沉积。此外，要避免长时间使用电子产品，减少学业负担，鼓励并增加体育活动，最好是爆发性运动、灵敏协调性运动、心肺耐力运动以及力量训练搭配进行，从而提高儿童的肺活量体质质量指数。同时，适当增加阳光照射时间，改善血液循环，增加骨细胞营养物质的供应，提高骨细胞生长能力，使骨长度增加，横径变粗，骨密度增加，保证充足睡眠，促进骨骼的正常发育，以有助于改善此阶段儿童的生长发育现状，提高我国未来的人口质量。

(大同市第五人民医院 秦佳怡)

你知道什么是舞蹈治疗吗？

舞蹈治疗只是学习跳舞吗？不是的，舞蹈治疗是以动作为媒介，以身体为表达工具，由身体反应心理状态，透过对身体的观察以及一些即兴的探索，激发潜意识或被压抑的心理状态，达到宣泄或顿悟的治疗效果。作为创造性艺术疗法之一，它不同于编舞、表演，也不同于武术、太极、瑜伽和健美操。它并不强调动作的技巧，也不是减重瘦身。它追求的是在身体舞动、情绪表达与互动中，得到身心的整合、心理的调整。舞蹈治疗既是情感的释放与表达，也是身体与心灵的对话，它让我们对内在的自己有深入的了解，也能改善与他人的关系。

舞蹈治疗的作用

舞蹈治疗有着广泛的治疗范围，它可以引导行为，建立积极正向的身体记忆，以及建立有益于健康生活的行为选择与方法。舞蹈治疗可以帮助人们建立自知、自信、自主的能力，增强社会认知、界限感和沟通能力，与他人和社会建立积极有效的关系，从而提高个人体态、自我意识、注意力和交际能力。通过舞蹈这种运动形式，不仅可以矫正人们不良性运动姿势和呼吸，而且也可将潜伏在内心深处的焦虑、愤怒、悲哀和抑郁等情绪安全地释放出来，从而告别孤僻，减轻压力、身体紧张、慢性疼痛和抑郁情绪，使心理创伤等心理障碍起到促分解和消除的作用。

舞蹈治疗的理论认为人的身体和大脑是相互联系的，人的心理和情感上的问题往往反映在身体上，比如肌肉的紧张和动作的受限和变形。反过来，肢体的状态会直接积极和消极地影响到人的态度和情绪。舞蹈治疗从多种

方式来帮助人们减轻疾患，通过群体动作，帮助人们走出个人封闭，创造强有力的社会和情感纽带，使人能感受到与他人在一起的快乐；通过有节奏的动作，它可以帮助人们松懈肌肉，降低焦虑，提高活力；通过自发性的动作，它帮助人们认识自己，对自己的情感建立信心，并最终充分地接受自我；通过创造性的动作，它激励个性化的表现，启发人们尝试新的思维方式和行为。舞蹈治疗和传统的医疗方式相比有着其独特之处。在纯粹的身体层次上，它帮助人们加强肢体的协调能力，提高我们的身体素质。在精神层次上，舞蹈治疗能提高我们的认知能力、动力和记忆力。在情感层次上，它帮助我们变得更加愉悦和自信，增强个人意识，对于消除紧张，提高患者情绪有益。因而，舞蹈治疗可作为促进身心健康的一种重要艺术治疗手段。

舞蹈治疗的注意事项

- 1.在锻炼时，可进行快节奏，但对于中老年人，以慢节奏为宜。
- 2.应选择空气流通、地面干净的场地，灯光的照明要适当。
- 3.每周5天，每天1次，每次以45分钟为宜。
- 4.对于年老体弱的患者，不宜选择动作过大、过多、节奏过强的舞蹈。要选择健康积极向上、优雅轻柔的舞蹈，不宜选择低沉或过于兴奋的乐曲，以免影响情绪和睡眠。(市六医院)

艾滋病学的研究进展

时至今日，在全球范围内，艾滋病(AIDS)的发作仍然非常猖獗。据统计，2021年，全球艾滋病病毒新发感染150万人，并有65万人死于艾滋病相关疾病。近年来，我国艾滋病频发，目前现存的艾滋病的感染者超114万人，需要注意的是，在这其中感染的青年学生占了36%。

现在有着越来越多的患者在接受艾滋病抗病毒的治疗，让艾滋病及相关的疾病死亡率有了明显下降。除了个体的行为因素及病毒本身的特性会影响人类感染艾滋病病毒，宿主的遗传因素，即宿主的基因多态性亦可影响艾滋病的进展。这些基因主要影响细胞因子受体、配体。药物基因组学的研究表明，人们对药物的反应与基因多态性密切相关，如编码药物转运及药物代谢

的相关基因直接影响到药物转运速率、药物活性形式的浓度以及清除速度，进而影响治疗效果。

由于艾滋病对人类健康的巨大威胁，自1981年首次报道艾滋病病例以来，全世界众多医学研究人员一直积极探索可能的治疗方案，开发治疗药物，为此付出了巨大的努力。但目前只有一例艾滋病患者被治愈的报道，一名患有急性髓系白血病的艾滋病患者在德国接受干细胞(CCR5Δ32/Δ32)抑制后，体内艾滋病病毒被下降到检测不到的水平，淋巴细胞(CD4+T9)得到恢复，被摧毁的免疫系统得到重建。由于异体移植对于没有患白血病的艾滋病病毒感染者来说并不实用，而且该方法受到供体遗传背景的限制，而干细胞(CCR5Δ32/Δ32)纯合突变率极低，不能大规模应用于临床治疗。在该方法的启发下，研究人员采用基因编辑技术改造患者的免疫细胞，使之能够抵抗艾滋病病毒的感染，但该治

疗方法有待更深入的研究，治疗效果还需要经过时间的检验。在预防艾滋病病毒感染的疫苗研发上，困难重重，历经多次失败，目前尚无成功的报道。在抗病毒药物研发方面，虽然没有研发出根治艾滋病(AIDS)的药物，但针对艾滋病病毒的复制过程，已开发出融合抑制剂、逆转录酶抑制剂、整合酶抑制剂、蛋白酶抑制剂等药物，用于阻断艾滋病病毒的复制，减慢病毒的生长速度，有效缓解症状、延长病程，改善患者的生存状况。

艾滋病病毒的抗病毒治疗经历了单药治疗、双药治疗和三药治疗三个阶段的发展。根据世界卫生组织的艾滋病病毒/艾滋病治疗指南，目前对于艾滋病病毒/艾滋病患者推荐采用高效抗逆转录病毒疗法(HAART, highlyactive-anti-retroviraltherapy)，该疗法通常包含两种核苷类逆转录酶抑制剂和一种非核苷类逆转录酶抑制剂(或蛋白酶抑制剂)。高效抗逆转录病毒疗法虽然不能彻底

根治艾滋病，但能够最大限度地抑制病毒的复制、降低病毒载量，减少病毒对淋巴细胞(CD4+T)的攻击，获得免疫重建，从而延长患者生命并提高生存质量，降低死亡率及艾滋病病毒传播的风险，使艾滋病病毒/艾滋病的蔓延得到有效遏制。此外，高效抗逆转录病毒疗法采用三种药物联合使用，极大地减少了单独用药产生的耐药性。

综上所述，艾滋病患者的基因型与抗病毒药物的疗效有明显的关系。通过研究药物代谢相关酶、转运因子、药物作用靶点等相关基因多态性，可以在分子水平上建立基于PCR(聚合酶链反应)的基因型分析方法，优化患者的基因型，准确选择合适的治疗药物和剂量，提高药物效果，减少不良反应。在艾滋病治疗领域推广更有针对性、高效、安全的临床药物，在基因信息的指导下实现个性化药物使用，提高疗效，提高患者的生活质量。

(大同市疾病预防控制中心 王春霞)



艾滋病学的研究进展

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传