

甲亢和甲减有何危害？

通讯员 朱亚莉 记者 宋伟 刘晶

什么是甲亢？

李社莉说，甲状腺功能亢进症是甲状腺腺体本身产生甲状腺激素过多而引起的一组症状，得了甲亢可能会表现为：

一、高代谢症群：常有疲乏无力、易饥、多食而消瘦、怕热、多汗。二、精神、神经系统：神经敏感、多言多动、焦躁易怒等。三、心血管系统：可有心悸、胸闷、气短，严重的甲亢病有心房纤颤、心脏扩大和心力衰竭。四、消化系统：常有食欲亢进、多食消瘦。老年病人可有食欲减退、厌食。常有腹泻。五、肌肉骨骼系统：多数患者有肌无力及肌肉萎缩。男性病人可伴周期性麻痹。六、生殖系统：女性常有月经减少或闭经，男性有阳痿。病人常有眼球突出，眼部病变严重的可有视神经乳头或视网膜水肿、出血，视神经受到损害可引起视力减退，甚至失明。

李社莉提醒大家，长期甲亢控制不好的病人，全身各个脏器都容易受到影响，功能衰竭，全身营养不良，很容易发生感染性疾病。特别是极个别病人在感染、劳累、各种应激的作用下，会发生甲亢危象，表现为高热、腹泻、谵妄甚至昏迷，合并心力衰竭、休克和黄疸等预后不佳，死亡率较高。

什么是甲减？

甲减是由于甲状腺激素合成和分泌减少或组织作用减弱导致的全身代谢减低综合征。那么得了甲减会有哪些症状出现呢？跟甲亢又有什么区别呢？

李社莉说，甲状腺功能减退症起病往往隐匿，且进展缓慢，可以经历数月或数年才表现明显的甲减征象。

甲减的危害是全身性的，早期表现可为乏力、困倦、畏寒、便秘、女性月经增多等。随着病情进展逐渐出现反应迟钝、表情淡漠、毛发脱落、声音嘶哑、食欲不振或厌食、体重增加及皮肤粗糙等。较重者则出现黏液水肿征象，其面容为表情淡漠、眼睑及面颊浮肿、面色苍白或蜡黄、舌增大及唇增厚等。妊娠期妇女甲减可以导致不孕，妊娠期甲减不但容易导致流产、早产，更会影响到后代的智力发育。

得了甲亢、甲减怎么办？

李社莉提醒大家，得了甲亢需按时服用抗甲状腺药物，起初药物对病情的作用影响较大，需要定期复查确定最佳剂量。而药物的副作用也多发生于刚服药的阶段。通过定期复查，可以确定药物剂量是否合适，是否有不良反应发生。日常生活中患者需要多注意休息，不要过于劳累，同时选

择适合自己的饮食结构，尽量少吃或不吃含碘多的食品，如海产品，大多数甲亢病人不需要吃无碘盐，特别是妊娠合并甲亢的孕妇一定要吃含碘的盐，避免胎儿缺碘，保证充足的营养。同时也需要戒烟戒酒，少吃辛辣刺激的食物。

得了甲减，口服甲状腺激素替代补充即可，这种人工合成的激素在美国FDA药物安全等级中属于安全性最高的A级，只要替代剂量合适，不会出现不良反应，对孕妇和哺乳期妇女都是安全的，在生理剂量范围内长期服用没有不良反应和毒副作用。如果是由于桥本甲状腺炎自身免疫、甲状腺切除术后、放射性碘131治疗后导致的甲状腺功能减退症导致的，由于甲状腺这个“工厂”已经破坏，这类患者的甲减是永久性的，需要终身服药以补充自身内源性甲状腺激素的不足。

总而言之甲亢、甲减是常见的内分泌疾病，有时起病隐匿，容易被忽视，可引起全身各系统不适及危害。当出现上述典型症状时需及时于内分泌科专科门诊就诊行正规诊疗，规律服药，定期复查，改善生活质量。

健康资讯

除夕慰问暖人心

本报讯（通讯员 胡翌璋）1月31日，新春佳节来临之际，宝塔区人民医院院长田瑞等院领导一行慰问坚守在临床一线的医务人员和住院患者，并向大家致以诚挚的问候和节日的祝福。

院领导一声声亲切地问候，让正在值班的医务人员倍感温暖，大家纷纷表示一定会坚守岗位，在新的一年里将继续以饱满的工作热情、良好的精神状态投入到医疗工作中，以实际行动为广大市民健康保驾护航。

“祝您新年快乐，阖家幸福！感谢您对我院的信任，祝您早日康复！”院领导将一份份可口的年夜饭送到了患者和家属手中，一个个新年祝福温暖着大家的心，住院患者及家属在惊喜之余连连表达着自己的感激之情。

多年来，该院一直保持着除夕夜送年夜饭、初一送饺子慰问到患者的传统，院领导们亲手传递的不仅仅是可口的年夜饭、热乎的饺子，更彰显了该院对“人民至上、生命至上”理念的执着追求，以及无假日运行 for 全市人民生命安全和身体健康保驾护航的责任与担当。



扭伤、挫伤、骨折怎么办？

春节假期，观看冬奥会精彩比赛，点燃了很多冰雪运动爱好者的激情，看到比赛精彩处的时候大家是不是开始摩拳擦掌、准备上冰了？市疾控中心提醒大家：在享受运动快乐的同时，要注意做好保护，避免意外受伤。

一、踝关节扭伤。就是生活中俗称的“崴脚”，在冰雪运动中很容易发生。“崴脚”究竟损伤了哪些结构？崴了脚，我们应该怎么办？

崴脚后常常会出现脚踝部位疼痛、压痛、肿胀，脚踝关节活动受限，无法负重行走等症状。通常踝关节急性扭伤要拍X片，以排除骨折。急性的单纯踝关节扭伤不伴有骨折大都可以保守治疗。

目前保守治疗的建议是遵循“POLICE”原则。即：保护(Protect)使用护具保护踝关节。护具种类有很多，最理想的应该是充气式踝靴，可以很好地保护受伤的踝关节；适当负重(Optimal Loading)在充分保护关节的前提下，适当负重行走，有利于扭伤的恢复；冰敷(Ice)每2~3小时冰敷15~20分钟，伤后48小时内使用或者持续至肿胀缓解；加压(Compression)尽早采用弹力绷带进行加压包扎，有助于减轻肿胀。注意不能绑得太紧，否则会影响患侧足部的血液供应；抬高(Elevation)保持患侧足部抬高到心脏水平以上，不管坐着还是躺着，以进一步缓解肿胀。

踝关节扭伤后6~8周，若出现以下情况，建议行关节镜下踝关节的微创手术：持续存在疼痛及或者关节不稳或者反复多次扭伤(踝关节习惯性扭伤)；磁共振成像(MRI)提示，有韧带损伤或者软骨损伤。

二、挫伤。这是最常见的软组织损伤，在冰雪运动中也很常见，大部分是因为钝性暴力或重物打击所致。常见表现主要包括局部的肿痛，皮肤出现青紫，严重甚至可能引起肢体功能障碍等。

对于挫伤的急救处理措施，一旦出现活动受限立即给予冰敷，以控制肿胀和软组织的出血。轻微挫伤只需局部制动、休息、抬高患肢，很快可消肿、愈合。重度挫伤除了上述处理外，还可局部外敷消肿镇痛药物，口服非甾体类抗炎药物。

三、骨折。一般来说，在运动中出现的骨折都是闭合性骨折，针对性的急救处理主要有固定和镇痛两方面。充分镇痛也是急性骨折的重要处理措施。骨折固定、冰敷、抬高患肢和使用镇痛药物都有助于减轻疼痛。在进行急救处理后，应当及时将伤者送至医院，进行进一步治疗。

冰雪运动季，大家一定要做好充分准备，注意避免发生意外和损伤。

冬季为什么易发胖

冬季人们总是比较容易发胖，就算平时很少过度饮食，也还是容易出现变胖的情况。那么，你知道为什么冬季比较容易发胖吗？

- 为什么冬季易发胖
1. 食量增加。气温降低，人体体温也会随之改变，为了维持人体温度，身体就需要摄入更多热量，再加上天气寒冷会促使胃酸分泌，也就更容易让人胃口大开，摄入量增加就更容易发胖。
2. 吃饭速度变快。天气变冷，人们喜欢吃些热乎的来驱赶寒意。而吃饭速度是导致发胖不容忽视的因素。
3. 脂肪合成代谢加快。其实，导致肥胖不仅跟饮食有关系，也跟我们所处的环境有关。冬季因天气比较寒冷，人体为了御寒，就会做出一定的反应，如把体内的热量转为脂肪，来帮助身体御寒，这时就会让脂肪的合成代谢速度加快。
4. 运动减少。冬季温度降低，人们的运动量少，消耗的热量自然也会变少。消耗变少的情况下，剩余热量就会转化为脂肪，也就更容易发胖。
9种减肥瘦身食物：猕猴桃、茶叶、玉米、黄瓜、燕麦、西红柿、苹果、海鱼。

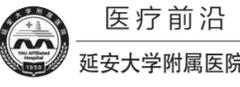
虽然，冬季容易发胖，但其实也是减肥瘦身的好时期。建议大家平时可多选择搭配吃些减脂的食物，长期坚持每餐只吃七分饱，在保证每天营养摄入均衡的同时，也利于控制体重、保持头脑清醒。



延安大学附属医院 延安大学附属医院 延安大学附属医院

收假第一天 领导来拜年

本报讯（通讯员 李王军）2月7日，春节假期后上班第一天，延安市人民医院院长高广东、院党委书记张智勇带领医院领导班子全体成员来到行政后勤和业务职能各科室，看望慰问节后回到工作岗位的工作人员，向他们致以新年问候和美好



延安大学附属医院

本报讯（通讯员 白凯）近日，延大附院胃肠肛肠外科在普外科梅乐园主任及胃肠肛肠外科白铁成主任的大力支持下，由袁江涛主任医师团队成功完成了一例全腹腔镜下远端胃癌根治的NOSES手术（经自然腔道取标本）。患者术后早期开始肠内营养，因为腹壁无切口、疼痛轻、创伤小、恢复快，术后6小时即可下床活动。

女士胃窦患癌 腔道去除成功

延大附院成功开展陕北首例全腹腔镜下远端胃癌根治NOSES手术

今年56岁的张女士，确诊胃窦癌3个月后人住延大附院，因同时合并风湿性心脏病，3个月前于外院进行了二尖瓣置换术，随后进行辅助化疗两次，目前病情平稳，来延大附院要求手术治疗。在完善各项辅助检查后，排除手术禁忌，胃肠外科团队详细分析病情，决定行全腹腔镜下根治性远端胃癌根治+NOSES术。最终，在麻醉与围术期医学科、妇科的积极配合下，顺利取出标本。

据了解，胃癌NOSES较为少见，通过文献检索，截至2021年10月，完全腹腔镜胃癌根治NOSES文献共9篇，67例病例，且多为散在的病例报道。该术式与传统腹腔镜微创手术的最大区别在于避免了腹部手术切口。因阴道后穹窿血供丰富、神经分布稀疏的解剖学特点，也带来了术后切口愈合快、术后疼痛轻微及腹壁美容的优势。患者术后能够更早地下床活动，更容易进行咳嗽、咳痰，从而促进胃肠道功能的恢复，减少术后肺部感染发生率，更符合快速康复外科理念。

据悉，延大附院心脑血管病医院于2017年通过陕北地区第一家中国胸痛中心(标准版)认证，于2022年1月通过中国胸痛中心再认证。因疫情期间心脑血管病医院急性胸痛的诊治流程依然规范安全有序运行，明显缩短救治时间，提高救治率，完全符合中国胸痛中心的要求。该院表示，在新的一年里，将进一步加强与各市、区、县级医院、乡镇医院的协作，持续提升胸痛中心建设质量，建立和完善急性胸痛规范的救治体系，最大程度降低急性胸痛患者的致死率、致残率，更好地为陕北地区人民群众服务。

五岁儿童放鞭炮炸伤手 手足外科快处理得恢复

本报讯（通讯员 拓媛媛）“大夫，大夫，快给我孩子看看，他手被炸伤了。”近日，年仅5岁的欢欢被父亲急忙抱进了北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院）进行紧急处理。

手足外科医生为欢欢仔细查体后发现，欢欢右手拇指第1节指骨及示指第1、2节指骨骨折，末节缺损，右手中指末节缺损，这样的伤口在欢欢的小手上触目惊心。在征得欢欢父母同意并完善相关检查

祝福，勉励大家在新的一年里鼓足干劲，再接再厉，努力推进各项工作再上新台阶。

“今天是正月初七，节后上班第一天，我们给大家拜个晚年，祝大家在新的一年里，身体健康、工作顺利、阖家幸福！”“新年好！给大家拜年了。”一路嘘寒问暖、一路欢歌笑语，在门诊部、在财务科、在护理部，每到一处，领导们都与大家亲切握手问候，询问大家的工作生活情况，赞赏大家虎虎生威的精神状态，祝愿大家新年新气象，工作开新局。

医院领导的关怀把新春的第一缕喜气

春节我在岗 守护你健康

原则，战斗在急诊一线岗位上。

询问病史、检查身体、下医嘱、解答家属的疑问……急诊科的医护人员穿梭在患者、家属和病床之间，急匆匆的步伐声、抢救器械滴滴声、时钟滴答声以及紧张的呼唤声在急诊大厅汇聚。“年关年关，很多人挺不过这个关，尤其老年人居多，脑血管、心血管、呼吸道等疾病冬季又是高发，随时会夺去老年患者的生命。”路丕周主任说，生死关头、一线之间，这是急诊科最常见的一幕。

春节期间，急诊病人、内科病人、重度车祸外伤病人不断送来，门急诊共接诊100余人。慢性阻塞性肺疾病急性加重、消化道出血合并重度贫血、急性化脓性胆管炎等危重症病人接踵而来，在路丕周主任的指导下，积极给予慢性阻塞性肺疾病的气管插管及呼吸机辅助呼吸，并给予重度贫血患者积极输血，保证患者生命体征平稳，重度车祸病人得到积极救治。

特别是急诊救治患者的过程中，重症抢救病人因住院治疗不能回家过年，路丕周主任送上家人一般的关怀，仔细检查患者病情，宽慰患者家属，让患者和家属安心过年。

路丕周主任说，生死关头、一线之间，这是急诊科最常见的一幕。

春节期间，急诊病人、内科病人、重度车祸外伤病人不断送来，门急诊共接诊100余人。慢性阻塞性肺疾病急性加重、消化道出血合并重度贫血、急性化脓性胆管炎等危重症病人接踵而来，在路丕周主任的指导下，积极给予慢性阻塞性肺疾病的气管插管及呼吸机辅助呼吸，并给予重度贫血患者积极输血，保证患者生命体征平稳，重度车祸病人得到积极救治。

胸痛联盟：一次成功的救“心”接力

通讯员 孙红梅

叮叮，叮叮，叮叮……1月16日，延安胸痛联盟微信群再次互动紧急讨论病情。这时，子长市人民医院急诊科刘艳医生在微信群中连续发出“男性患者，46岁，以‘胸痛、气短20分钟’之主诉入院”“考虑急性前壁、下壁心肌梗死”“已给予口服‘急性心梗一包药’”“瑞替普酶溶栓治疗，肝素抗凝”“溶栓后心电图”“目前患者胸痛症状缓解”“准备转往贵院进一步诊治”……

延大附院介入住院总刘哲副主任医师立即回复：考虑冠脉左前降支近端病变，由于患者病情危重，转运、手术风险极高，建议当地医生与患者沟通进行双绕行，即由120直接进入导管室进行冠脉介入手术治疗，绕行急诊科和病房。

之后，延大附院值班曹德勇副主任医师与患者家属进行电话沟通病情，简明扼要地进行术前谈话，告知患者病情、治疗方案、手术风险等，家属同意尽快手术。因患者的48小时内核酸报告结果未出来，延大附院再次启动疫情期间急诊胸痛绿色通道，值班医生闫娜主治医师亲自给患者办理住院手续。

120于17时57分到达心脑血管病医院，曹德勇在医院门口亲自带着患者于18时进入导管室，王营忠主任医师和刘哲住院

总医师穿着防护服，立即开始手术，18时54分桡动脉穿刺，18时55分冠脉造影，18时59分导丝通过，18时59分支架植入1枚，19时结束手术。整个手术时间约37分钟。术后患者症状完全缓解，经积极规范的冠心病二级预防药物治疗，住院一周后顺利出院。

陕西省子长市人民医院是陕北地区中国胸痛中心第一个基层版医院，这个患者的成功救治离不开子长市人民医院标准规范的处理。两家医院紧密协作，共同努力，最终使患者最大程度获益。这是中国胸痛中心预期建立急性胸痛的规范救治体系的成功实践。

果不幸被炸伤手部，该怎么处理呢？如果手指离断，首先用健侧拇指和食指捏住伤指根部两侧，再用止血带或橡皮筋在伤处近心端捆扎止血，然后用干净的布对伤指残端进行包扎止血，每隔30分钟放松止血带1~2分钟。再取一个干净不透气的塑料袋将离断手指装入密封好，另取一个塑料袋装入适量水和冰块，将装有手指的塑料袋放入装有冰水混合物的袋内并标记放入时间。然后立即就医，携带好离断的手指；如果手指有外伤出

血但并未离断，首先立即用干净的布压迫伤口止血5~10分钟，然后再用干净的布对伤口进行环形包扎，包扎完成后立即就医。如果手指无明显出血：用常温的清水或肥皂水冲洗伤处5~10分钟即可。



仁爱创新 北医三院延安分院

健康大讲堂

传播健康理念 倡导健康生活

宝塔区疾控中心