

# 甲亢与甲减可能是脖子上的“油门刹车”有问题

□新畿輔-保定晚报通讯员 尹超 樊璠

甲状腺是人体颈部一个形似蝴蝶的器官,它分泌的甲状腺激素是调节人体新陈代谢的“发动机”。当甲状腺功能异常时,就会引发两种常见疾病:甲状腺功能亢进(甲亢)和甲状腺功能减退(甲减)。它们就像是身体的“油门”卡住和“刹车”失灵,给健康带来很大影响。

甲状腺虽然体积小,但其分泌的甲状腺激素对维持身体正常运转至关重要。它就像是身体里的“能量总司令”,手握一把神奇的“能量钥匙”,能打开全身细胞的“动力开关”。它的核心职责包括:调节新陈代谢,控制能量燃烧速度,决定人体怕热还是怕冷;促进生长发育;作为各系统的“总调度员”,让心跳更有力、肠胃蠕动更规律、精神更饱满;指挥肌肉运动,保证力量感和灵活性。

## 甲亢:失控的“油门”

甲亢是甲状腺激素分泌过多,导致身体代谢速度异常加快的疾病。其常见原因中,最常见的是格雷夫斯病,占甲亢病例的约80%。这是一种自身免疫性疾病,免疫系统错误地攻击甲状腺,导致甲状腺过度活跃并生产过量的激素。此外,摄入过量的碘或甲状腺长出能自主分泌激素的结节,也可能导致甲亢的发生。

甲亢的症状主要表现为身体处于高代谢状态和神经兴奋性增

高,具体表现为身体怕热、多汗、体重下降以及食欲亢进。还可能会出现心悸、心动过速以及心律失常等症状,以及紧张、焦虑、易激动、失眠和手颤等。部分患者可能出现眼球突出、凝视。

甲亢的治疗目标是“减速”,主要是把过高的代谢率降下来。常用方法可通过吃抗甲状腺药物来抑制激素合成,或喝一种有放射性的碘水,让它去“破坏”一部分过于活跃的甲状腺细胞,或通过手术切除一部分甲状腺组织。甲亢治疗的一个特点是容易复发,所以需要耐心和定期复查。

## 甲减:失灵的“刹车”

甲减是甲状腺激素分泌不足,导致身体代谢速度减慢的疾病。最常见的原因是桥本甲状腺炎(这也是一种自身免疫病,其结果是导致甲状腺被破坏,无法产生足够的激素)。另外,甲亢治疗(如手术切除部分甲状腺或放射性碘治疗)后,也常常会变成甲减。

甲减的症状主要与机体代谢率降低有关,身体感受到怕冷、乏力、体重增加、行动迟缓;精神神经系统方面记忆力减退、反应迟钝、嗜睡、抑郁情绪;皮肤与外貌表现为皮肤干燥、毛发稀疏,以及面部或眼睑水肿;消化系统方面表现为食欲减退、腹胀、便秘。

甲减治疗的核心在于“替代”治疗,即补充身体所缺乏的甲状腺激素。通常,患者需要长期服用左甲状腺素钠片(例如“优甲乐”),以维持正常的甲状腺激素水平。由于甲减

是一种慢性疾病,患者往往需要长期或终身服用此药物。医生会定期监测患者的甲状腺激素水平和症状,并根据需要调整药物剂量,以确保治疗效果和患者的生活质量。

## 日常生活中有哪些注意事项?

日常调理对控制病情、提高生活质量很重要,但甲亢与甲减患者在饮食上差别很大。

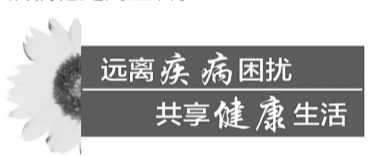
甲亢患者需严格控制碘的摄入,建议食用无碘盐,并减少海带、紫菜、海鲜等高碘食物的摄入。同时,由于代谢快消耗大,要保证营养,但避免喝浓茶、咖啡等刺激性饮品,以免加重心慌、失眠。

甲减患者通常无需严格限制碘的摄入,但需注意营养均衡。由于代谢率较低,患者易出现体重增加,建议适当控制总热量摄入,并多食用富含膳食纤维的蔬菜和水果,以缓解便秘。

甲亢甲减很多症状,如乏力、心慌,并不特殊,容易误以为是亚健康,因此检查是关键,如果怀疑,最简单的方法是去医院抽血查一下甲状腺功能就能明确。

遵医嘱用药,千万别自行调整,尤其是甲减患者,不能觉得自己好了就随便停药。

无论是甲亢还是甲减,治疗中都需要定期复查甲状腺功能,以便医生根据结果调整药量,这是保持病情稳定的基石。



## 市第二医院举办内科系护理职业技能大赛总决赛



比赛现场。保定市第二医院供图

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员葛川)

近日,保定市第二医院在内科楼OSCE考站举办内科系护理职业技能大赛总决赛,旨在深入推进“全院一张床”管理模式,全面提升护理队伍综合能力与服务水平。

该医院内科系护理职业技能大赛自启动以来,历时2个月,覆盖内科系各专业护理,经过层层选拔,最终评选出17名护士晋级总决赛。总决赛包含理论知识、技能操作及综合案例三个环节,通过模拟真实复杂临床情境,对参赛选手从评估病情、应急处理到制定整体护理方案等临床思维能力进行多维度、全流程考核。经过激烈角逐,心血管内一科韩月荣获一等奖、老年病科高淑娜荣获二等奖、神经内一科董彤彤荣获三等奖,她们在比赛中表现出扎实的专业功底及优秀的职业素养。

该医院护理部主任郭冬梅表示,此次竞赛不仅是医院护理人员专业技能与协同处置水平的一次集中展示,更是对护理队伍打破“专业壁垒”、适应“全院一张床”这一新型管理模式成效的实战检验。今后,该医院将持续创新培训与考核机制,不断推动护理工作从“任务执行型”向“能力整合型”转变,为优化全院护理资源配置、提升整体服务能力奠定更为坚实的护理基础。

## 北京儿童医院保定医院筑牢假日安全防线

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员任怀威)为全力做好春节期间安全生产工作,坚决防范和遏制各类安全事故发生,保障节日期间各项工作安全、平稳、有序运行,北京儿童医院保定医院紧盯重点区域、关键环节,持续深入开展安全隐患大排查大整治专项行动,全力筑牢假日安全防线。

节前,该院领导班子成员带队深入全院各科室、各重点区域及风险源点开展督导检查;主管安全副院长带领联合检查组聚焦重点领域、重点部位与关键环节,实施“拉网式”全覆盖式排查;各科室负责人及安全员组织科室人员对所辖区域进行全面自查。通过构建“三级联动”排查体系,形成全院动员、全员参与的全方位隐患排查模式,确保排查无死角、责任全覆盖,切实将各类安全风险消除在萌芽状态,严守节前“安全关”。

针对排查发现的隐患问题,坚持“严字当头、闭环整改”原则,建立“问题清单—整改台账—验收销号”全流程管理机制,通过“回头看”确保整改不走过场、问题不反弹,以“零死角”标准为节日安全保驾护航。

## 健康护航迎新春 蠡县义诊服务送到家门口

本报讯(新畿輔-保定晚报记者王辛于 通讯员赵思琪)近日,蠡县卫生健康局联合蠡县中医医院、鲍墟镇卫生院,在该镇开展“春临鲍墟 健康同行”免费义诊活动,把优质医疗服务与新春健康关怀送到群众“家门口”。

义诊现场秩序井然、服务贴心。医护团队为村民免费提供血压测量、验血、B超、心电图等多项检查;中医专家细致询问病史、了解用药情况,结合检查结果给出个性化诊疗方案与科学用药指导。特色中医诊疗区备受欢迎,温阳罐、刮痧、针灸、葫芦灸等中医技术现场开展,让群众零距离感受中医药特色疗效;趣味中药字谜互动区寓教于乐,在轻松氛围中普及中医药健康知识。

据悉,当日共接诊300余人次,完成各类免费检查超600人次,发放健康宣传手册600余份,以实实在在的惠民举措赢得群众广泛好评。

蠡县卫生健康局相关负责人表示,此次义诊是县乡村三级联动医联体建设的生动实践。下一步,全县卫健系统将持续推动优

质医疗资源下沉基层,常态化开展义诊巡诊、健康科普等便民服务,不

断提升基层医疗服务能力与群众健康获得感,筑牢县域基层健康防线。



▲蠡县中医医院医护人员为患者诊疗。

◀群众参与趣味中药字谜互动。

(图片均由赵思琪摄)