

关于甲状腺功能亢进需要了解什么

▲河南省潢川县人民医院 钱莹

常常听到身边有些人患上了甲状腺功能亢进，这到底是个什么毛病？可怕不可怕？会遗传吗？就让我们来看看吧。

什么是甲状腺功能亢进？

甲状腺功能亢进通常被称作甲亢，又叫甲状腺毒症，主要是由于甲状腺功能异常等其他原因，导致机体甲状腺激素含量升高，这些高水平的甲状腺素会影响到身体的各个器官，进而引发一系列高代谢症候群。

甲状腺功能亢进有哪些征兆？

身体会出现新陈代谢加速的症状，比如进食过多、消瘦、怕热、多汗、心慌、激动，眼球突出、甲状腺肿大等。

甲状腺功能亢进在儿童身上比较少见，不过近几年发病率也有上升趋势，通常在有甲状腺疾病家族史中比较常见，而且女性的比例要较男性高。如果子女的父母、祖父母、外公或其他亲戚中有患有甲状腺

疾病，父母一定要注意，如果出现以上症状，要尽快到当地的医疗机构做进一步的检测。

甲状腺功能亢进有哪些危害？

在儿童患上了甲亢之后，父母往往会注意到儿童的脖子变粗、脾气急躁、做事没有耐心，还会有患儿会害怕高温、出汗多、胃口很好，喜欢吃零食、大便频繁等。在发病的过程中，家属会注意到患儿的眼球有明显的外突现象；在小学阶段，教师将会把学生的学业表现退步、课堂上无法专心听讲等情况反映给父母；一些年龄较大的儿童会抱怨心慌、易怒、双手颤抖、乏力等。到了医院，医师会检查出小孩有甲状腺大、心跳加快等症状。因此父母在关注小孩的学业的同时，也要关注小孩的性格，很可能是疾病造成的。

部分比较严重的甲亢患儿会出现下肢胫（胫骨）前黏液性水肿，胫骨前皮肤增粗、变厚、粗糙、呈橙皮状，汗毛增粗，与象腿相似，因此很难进行有效地处理。如果不及时的处理，就可能诱发甲亢性心脏病，需要特别

注意。

如何治疗甲状腺功能亢进？

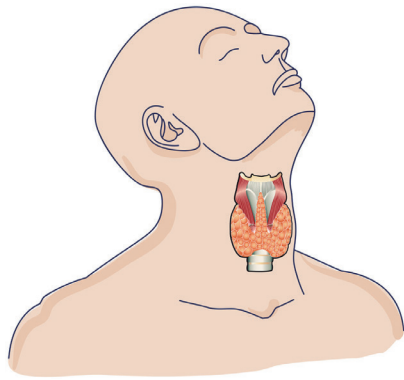
临床上有三种治疗甲亢的方式，主要包括抗甲状腺药物治疗、放射碘治疗、手术治疗。有甲亢的孕妇、儿童以及甲状腺轻度肿大的患者都可以选择药物治疗，用药时间通常为1~2年，治疗中用药剂量要视甲状腺的功能而定。以“他巴唑”“丙啶”为代表的两种药物，有一定的不良反应，且停用后容易再复发。

甲状腺中度肿大或甲亢复发的患者，一般采用的放射碘治疗，由病人的甲状腺吸收速率来确定病人所需的放射剂量。针对妊娠期及哺乳期的妇女，放射性碘是完全禁止的。如果是明显的甲状腺肿大、高度怀疑甲状腺恶性肿瘤、因甲状腺肿大而导致呼吸困难患者，都可以选择手术治疗。

甲状腺功能亢进患者如何饮食？

由于甲亢是一种超高代谢综合征，病

人的基础代谢率比较高，所以需要通过摄取高热能、高蛋白、高碳水化合物、高维生素等食物来补充身体这些物质的损耗，从而达到提高身体素质的目的。因此，确保热量的供应，所需的热量要比正常人多出50%~70%，要根据病人的饮食情况来决定，不要一次吃得太多，要注意饮食的频率，除了一日三餐之外，还要吃上2~3次的副餐。同时在饮食上要尽量少吃富含纤维素的食物，如糠麸、白菜、苹果、胡萝卜等。



关于阿尔茨海默症，这些你越早知道越好

▲河南省信阳市第四人民医院 刘绍权

阿尔茨海默症是老年痴呆的一种，属于中枢神经系统退行性病变，主要临床症状包括失用症、失认症、算术障碍、言语功能损害、记忆力减退等。阿尔茨海默症在临床上较为常见，随着我国老年化趋势加深，该疾病的发病率也在不断攀升，85~89岁组的患病率为18%，95岁及以上组的患病率则上升至48%，其病程长、致残性等特点，会给患者以及患者家属带来痛苦，同时还会给社会带来负担。

记性越来越差就是阿尔茨海默症吗？

阿尔茨海默症是一种老年人的脑部疾病，患者的大脑中有大量的神经元在快速的衰退，但是这种衰退并不属于自然老化的过程。MRI或者CT检查健康人的脑组织是饱满的，而患病的脑组织却是萎缩的，并且脑沟变宽，就像一个核桃仁。阿尔茨海默症的发病率呈逐年上升趋势，多见于65岁以上，患者病情进展较慢，病人及家人也不太确定其发病时间。很多人都说，年纪大了，记忆力会下降，但除年纪之外，低学历、低智商、情绪低落、生活经历过重大事件、头部创伤、有家族性痴呆史、营养不良、代谢障碍、心脑血管等都是阿尔茨海默症的危险因子。这类人一定要注意，如果出现了不正常的情况，一定要及时到相关的医疗机构进行检查。

阿尔茨海默症有哪些症状？

记忆障碍 无法胜任原本熟悉的事情，患者会发现自己的记忆力越来越差，以至于连自己的日常生活和工作都受到影响。特别是最近发生的事情都会忘记，这是阿尔茨海默症患者的初期表现。比如在炒东西时加两次盐、做完饭忘了关掉炉子。阿尔茨海默症患者尤其会出现原本以前很拿手的事情变得棘手的情况，比如出租车驾驶员经常会把路弄错、饭店里的厨师烧出来的食物也会走味等。

语言障碍 在语言的表述和理解上有一定的问题，同时还会失去对时间和地方的概念，无法正确说出东西的名字。患者出门经常迷失方向，很多时候都不记得时间，甚至连昼夜都不清楚。

判断能力下降、警觉性降低 花费大量金钱购买并不值得购买的物品、食用变质的食品、在街道上横冲直撞。

思考困难 在进行抽象思考时存在困难，还常常不能按照要求完成事情，比如不会进行加减运算、不知道钥匙可以开门、不会使用家电等；经常会将一些物品放在错误的地方，比如将一些食物放在了衣橱中、将一些衣物放在了冰箱中、将熨斗放在了洗衣机中等。

情绪怪异 老人情绪无缘无故地大起大落，感情变得淡漠、麻木时。还有的病人还会产生诸如被他人伤害、被他人盗取等妄想；原来生气勃勃的人，会忽然变成冷漠、焦虑或粗暴、多疑、口无遮拦、过分外向、自私自利、失控等。

阿尔茨海默病有着复杂的发病机制，会对患者的认知功能与记忆力造成直接影响，主要临床症状包括反应迟钝、社交沟通差，严重时甚至会完全丧失认知能力与判断力，进而出现生活无法自理情况，因此需要早发现、早干预，并关爱身边的阿尔茨海默病患者。



科学认识老年糖尿病

▲四川省凉山彝族自治州第二人民医院 彭红

老年糖尿病在临床上一般指患者年龄≥60岁的糖尿病，具有异质性大、起病隐匿、发病率高的特点。老年糖尿病是比较常见的一种内分泌代谢性疾病，其高发人群包括缺乏运动者、易疲劳者、喜好高热量食物者、肥胖者、持续饮酒或者吸烟者、血脂异常或者血压升高者、既往糖尿病家族史者。这类人群，应该重视，及时辨别疾病类型，有助于早发现、早诊断、早治疗。

老年糖尿病常见特点

大部分老年糖尿病患者为2型糖尿病，尤其是一些新诊断的患者，因为起病隐匿且缓慢，其症状完全缺乏或者不明显，在确诊后通常已经存在诸多并发症，甚至是比较严重的并发症。因为老年患者对低血糖具有较差的耐受性和感知能力，容易出现严重低血糖或者无症状性低血糖，严重的情况下，甚至危及患者生命安全。同时，患者合并重要脏器如肝肾功能减退，伴随疾病、合并症以及并发症较多，其合并用药情况比较复杂，这些都会对药物治疗的安全性和疗效产生影响。

此外，随着年龄的增长，老年糖尿病患者运动耐力、自我管理能力和认知能力、视力以及听力逐渐下降，遗漏用药或者重复用药可能性增加，所以患者和家属要注意。

老年糖尿病患者的常见症状表现

通常情况下，糖尿病患者发病后，高血糖相关的“三多一少”是比较典型的症状，即体重下降、多食、多饮以及多尿，但是在疾病早期，也有一些老年糖尿病患者症状较轻或者无任何症状。

通常情况下，老年糖尿病患者处于不同疾病阶段，其症状表现也存在着一定的区别，具体如下。

早期症状 缺乏典型的症状表现，大部分无临床表现和不适症状，以血糖检测

为主。但是在老年糖尿病患者中，多见于餐后血糖升高，尤其是一些新诊断的患者，即使采用糖化血红蛋白和空腹血糖联合筛查，漏诊的餐后高血糖患者还有30%~40%。

典型症状 主要为“三多一少”，并且因为血糖水平快速升高，可表现为视物模糊。

并发症 一些患者的临床首发表现为高血糖高渗状态，还有一些患者合并糖尿病酮症酸中毒，其发生与出现应激情况如外伤、感染或者胰岛素治疗停用有关。糖尿病大血管病变也是常见并发症，主要为动脉粥样硬化性心血管疾病。老年糖尿病患者还容易发生神经系统病变，比较常见的是自主神经、感觉神经损伤。

合并症状 主要为年龄相关的老年综合征症状，包括听力障碍、营养不良、便秘、压疮、睡眠障碍、疼痛、晕厥、谵妄、尿失禁以及痴呆等，还会增加骨折和跌倒的风险，严重危害患者身心健康。

老年糖尿病患者的护理措施

对于老年糖尿病患者，运动干预是比较有效的一种方法，通过适量的运动，能够使患者体质增强，提高胰岛素敏感性，使自身血液循环状态得到改善，不仅可以降低血糖水平，还能预防糖尿病并发症。根据患者实际情况，制定针对性运动方案，主要为有氧运动如骑行、步行、跳广场舞、打太极拳以及慢跑等，控制好时间。同时，根据患者病情，再结合个人喜好，合理安排日常饮食，科学食用含有蛋白质和碳水化合物的食物，坚持少食多餐的基本原则，使血糖水平处于相对稳定的一个状态，避免起伏过大。在日常生活中，避免摄入热量较高的食物，若患者出现饥饿的感觉，应该给予豆类制品和蔬菜，其中蔬菜选择韭菜、番茄、黄瓜以及白菜等糖分含量较少的食物，尽量避免食用油炸类食品。