

乳腺和甲状腺疾病：您需要了解的一切

▲ 山东省聊城市第二人民医院 吕昭宝

乳腺和甲状腺对女性的健康至关重要。乳腺负责分泌乳汁，哺育后代，而甲状腺作为重要的内分泌器官，分泌的激素对女性的生长发育、生殖健康和整体健康都起着至关重要的作用。然而，这两个器官都容易受到多种疾病的侵袭，例如乳腺增生、乳腺癌，以及甲状腺结节、甲状腺功能亢进症等，严重影响女性的身心健康。本文将带您全面了解乳腺和甲状腺疾病，包括其类型、症状、诊断、治疗和预防，帮助您更好地守护自己的健康。

乳腺疾病： 关爱自己，从关注乳腺开始

乳腺疾病是女性最常见的疾病之一，其发病率逐年上升，严重威胁着女性的身心健康。

常见类型 乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺炎、乳腺癌等。

主要症状 乳房疼痛、乳房肿块、乳头溢液、乳房皮肤改变等。

诊断方法 乳腺彩超、钼靶X线摄影、乳腺核磁共振、穿刺活检等。

治疗方法 根据疾病类型和严重程度，采取不同的治疗方案，包括药物治疗、手术治疗、放疗、化疗等。

甲状腺疾病 小小的腺体，大大的作用

甲状腺位于颈部前方，形似蝴蝶，虽小

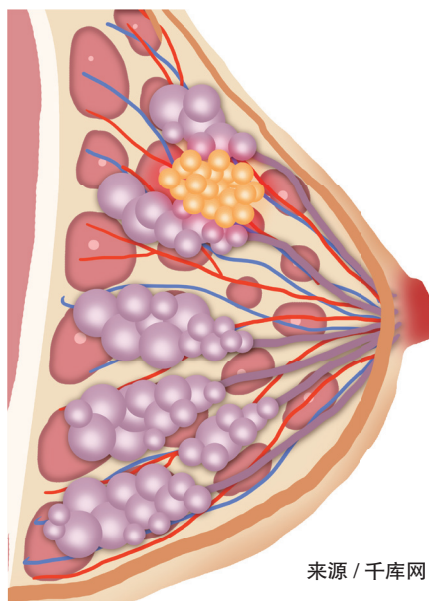


却不可忽视。它分泌的甲状腺激素，对新陈代谢、生长发育、神经系统功能等方面都起到重要作用。

常见类型 甲状腺功能亢进症（甲亢）、甲状腺功能减退症（甲减）、甲状腺结节、甲状腺炎、甲状腺癌等。

主要症状 甲亢：心慌、怕热、多汗、消瘦、食欲亢进等；甲减：乏力、怕冷、体重增加、便秘、记忆力减退等；甲状腺结节：颈部肿块、压迫感、吞咽困难等。

诊断方法 甲状腺功能检查、甲状腺超



来源 / 千库网

声检查、甲状腺细针穿刺活检等。

治疗方法：根据疾病类型和严重程度，采取不同的治疗方案，包括药物治疗、放射性碘治疗、手术治疗等。

乳腺和甲状腺疾病的预防

虽然乳腺和甲状腺疾病的发病机制复杂，但我们可以通过以下生活方式的调整，降低患病风险：

保持健康的体重 肥胖是多种疾病的诱因，包括乳腺癌和甲状腺癌。

均衡饮食 多吃新鲜蔬果、全谷物，少吃高脂肪、高糖、高盐的食物。

适量运动 坚持运动可以增强免疫力，降低患病风险。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加患乳腺癌和甲状腺癌的风险。

避免过度辐射 避免不必要的放射性检查，特别是孕妇和儿童。

保持心情舒畅 长期压力会导致内分泌紊乱，增加患病风险。

定期检查 守护健康

定期进行乳腺和甲状腺的检查，是及早发现和治疗疾病的关键。建议女性朋友：

每月进行乳房自检 观察乳房大小、形态、皮肤是否有异常变化，触摸是否有肿块。

每年进行一次专业的乳腺检查 包括乳腺彩超、钼靶X线摄影等。

定期进行甲状腺检查 尤其是出现颈部不适、心慌、怕热、消瘦等症状时，应及时就医检查。

乳腺和甲状腺疾病并不可怕，只要我们保持良好的生活习惯，定期进行检查，积极配合治疗，就能够有效预防和控制疾病，守护自己的健康。希望这篇文章能够帮助您更好地了解乳腺和甲状腺疾病，提高健康意识，呵护自身健康。

血液透析患者的运动指南：如何安全动起来

▲ 广东省揭西县人民医院 贝俊霞

血液透析作为慢性肾脏病患者的重要治疗手段，对患者的日常生活和身体状况有着显著影响。然而，适当的运动对于血液透析患者来说，不仅是可行的，而且是至关重要的。通过科学合理的运动，患者能够改善心血管功能、提高生活质量、减少并发症，并提升心理健康水平。以下是一份针对血液透析患者的运动指南，旨在帮助患者安全、有效地动起来。

运动的重要性

血液透析患者由于长期的治疗和疾病本身的影响，往往存在体力活动水平低下的问题，这不仅影响患者的生活质量，还增加了抑郁症状和死亡率的风险。研究表明，无论运动强度如何，即使是微小的体力活动改变，也能为患者带来诸多益处。这些益处包括提高最大摄氧量、增强体能、改善心血管功能、控制血压和血糖、促进睡眠质量、减少焦虑和抑郁情绪等。

运动前的准备

咨询医生或运动指导师，在进行任何运动前，血液透析患者应首先咨询医生或专业的运动指导师，了解自己的身体状况和运动能力，确保运动的安全性和有效性。进行全面的身体评估，包括心肺功能、血压、血糖等，以确定适合的运动方式和强度。确保血红蛋白水平在合理范围内（ $\geq 80\sim 100\text{g/L}$ ），血压控制在 $\leq 140/90\text{mmHg}$ 且 $>90/60\text{mmHg}$ 。避免体内水潴留，以减轻运动时对心脏的

负担。

运动的原则

运动应遵循频率（Frequency）、强度（Intensity）、时间（Time）和类型（Type）的FITT原则，制定个体化的运动处方。从低强度、短时间开始，逐渐增加运动强度和时间，避免过度运动导致身体不适。根据自身情况选择合适的运动方式和强度，避免超出身体承受范围。运动前后应测量血压、脉搏，并做好记录，以便及时调整运动计划。

适合的运动方式

散步是一种低强度的有氧运动，有助于改善心血管健康、促进血液循环、降低高血压风险，并减少腿部水肿的可能性。患者可以根据自身情况选择适合的散步时间和距离。对于身体状况较好的患者，慢跑可以作为一种中等强度的有氧运动方式。慢跑可以促进新陈代谢，加快血液循环，提高肾脏的过滤功能。但需注意控制运动强度和时间，避免过度运动。骑自行车是一种低冲击性的有氧运动，对关节的压力较小，可以提高心肺健康和增强下肢肌肉力量。患者可以选择室内动感单车或户外自行车进行锻炼，注意调整座椅高度和阻力。游泳是一项全身性的有氧运动，对关节的压力极小，非常适合血液透析患者。游泳可以促进血液循环，增强体质，提高心肺健康，并有助于改善柔韧性。但需注

意控制游泳时间和强度。

患者可以进行轻度的力量训练，帮助维持肌肉质量，改善骨密度，并有助于应对透析治疗可能带来的虚弱感。使用轻负荷进行训练，以减少肾脏负担。例如，可以使用哑铃、弹力带等器械进行上肢或下肢的力量训练。包括静力性拉伸、动力性拉伸等，通过柔和的肌肉拉伸和慢动作练习来增加肌肉柔韧性及关节活动范围，防止肌肉拉伤或撕裂。

透析期间的运动

在透析过程中，患者可以在医生或护士的指导下进行适量的运动，如脚踏车运动、卧位体操等。这有助于促进血液循环，提高透析效率。透析过程中内瘘穿刺侧手臂禁止锻炼，避免使用哑铃等可能砸伤的设备。同时，需密切关注患者的生命体征，如出现明显疲劳、呼吸困难、胸痛等症状，应立即停止运动。运动后应适当休息，让身体得到充分地恢复。运动后注意观察身体反应，如出现异常症状应及时就医。

总之，对于血液透析患

者来说，科学合理地运动是改善生活质量、提高身体健康的重要手段。定期咨询医生或运动指导师的建议，根据身体状况调整运动计划。让我们共同努力，让血液透析患者在科学运动的道路上越走越远！



来源 / 千库网