

甲状腺术后呛咳大作战

▲ 山东大学齐鲁医院 宋丽丽

你有没有想过，有一天喝水会变成一场“冒险”？甲状腺术后的朋友们，这可不是玩笑！术后呛咳常常让人喝水时“惊心动魄”。不过别担心，今天就让我们一同踏上科普之旅，带你从“喝水如冒险”的艰难处境，成功逆袭到“吞咽如丝滑”的轻松状态。

呛咳的“幕后黑手”

甲状腺手术虽然是个“小手术”，但它周围可是住着两位“大咖”——喉返神经和喉上神经。这两位大佬负责控制声带和咽喉的感觉。手术中，它们可能会因为牵拉或水肿而“闹脾气”，出现以下情况。

喉返神经 声带运动不协调，喝水时气道关不严，水偷偷溜进气管，呛你没商量！

喉上神经 咽喉感觉迟钝，吞咽反射慢半拍，水都到嗓子眼了，你还没反应过来。

术后水肿 脖子肿得像个大气球，压迫神经，呛咳更频繁。

呛咳恢复的“三阶段闯关”

第一关：急性期（术后 1~2 周） 这是呛咳最嚣张的阶段，喝水像“走钢丝”，一不小心就呛到。通关方法：吃温凉流质食物（如米糊、鸡蛋羹），禁辛辣、烫嘴的食物。小口进食，吞咽时低头收紧下巴，像只优雅的猫咪。别用吸管喝水，改用小勺，慢慢来，别急。

第二关：恢复期（术后 2~6 周） 水肿逐渐消退，神经开始“修复”，呛咳频率降低，胜利在望！通关方法：增加食物稠度（如粥、软面条），练习吞咽固体食物。做吞咽训练，像锻炼肌肉一样锻炼你的咽喉。如果症状持续，请咨询医生。

第三关：长期管理（术后 3 个月后） 大多数人的神经功能基本恢复，若还有呛咳，可能需要进一步检查。通关方法：耳鼻喉科检查声带功能，必要时行电子喉镜或吞咽造影检查。

4 个“逆袭神器”帮你战胜呛咳

吞咽功能训练 ①空吞咽练习：每天 3 次，每次做 10 次“空吞咽”动作（不进食），像练瑜伽一样强化咽喉肌肉。②冷刺激法：用冰棉棒轻触咽喉壁，提升咽喉敏感度，像给喉咙“提神醒脑”。

声带闭合训练 ①发音练习：深吸气后发长音“i—”或“a—”，每天 2 次，每次 5 min，像唱歌一样锻炼声带。②屏气吞咽法：吞咽前深吸气屏住呼吸，吞咽后轻咳清理咽喉，像特工一样“悄无声息”地完成任务。

颈部放松与呼吸训练 ①颈部按摩：轻柔按摩颈部肌肉（避开伤口区域），给脖子做个放松。②腹式呼吸：深呼吸时腹部鼓起，呼气时收缩，每天练习 10 min。

饮食调整技巧 ①使用增稠剂：在水中加入增稠剂（如藕粉），让水变得“浓稠”。②分次吞咽：每口食物分 2~3 次咽下，确认无残留再进食下一口，像品尝美食一样细嚼慢咽。

异常时需“呼叫外援”

出现以下情况，赶紧找医生：
①呛咳伴发热、颈部红肿（警惕感染）。
②进食后胸痛、呼吸困难。
③声音嘶哑超过 1 个月未改善。
④体重明显下降或反复肺炎。

耐心是“终极武器”

甲状腺术后呛咳的恢复是一场“持久战”，它不会在短时间内迅速结束，需要患者有足够的耐心和毅力。在这个过程中，呛咳可能会反复出现，让你感到沮丧和焦虑。但请记住，每一次的坚持和努力都是在向康复迈进。只要保持积极乐观的心态，严格按照医生的建议进行治疗和康复训练，胜利终将属于你。

温馨提示 术后 1 个月内避免剧烈咳嗽、大声喊叫或频繁清嗓，别让声带“加班”，给它足够的时间去修复和调整。

积食诱发儿童便秘的危害及调理

▲ 山东省中医药研究院附属医院 山东省妇幼保健院北区 刘靖靖

儿童为什么容易积食？

儿童消化系统尚未发育完全，过量进食或摄入过多高蛋白、高脂肪、低纤维的食物，会导致消化不良，容易因食物积滞引发积食。

积食引发便秘的机制

肠道蠕动减缓 积食使肠道蠕动减慢，食物残渣在肠道停留时间过长，水分被过度吸收，导致大便干硬。

肠道菌群失衡 积食可能破坏肠道菌群平衡，影响正常排便功能。

儿童便秘常见表现及危害

- ①导致腹部胀气和疼痛。
- ②食欲不振，积食影响食欲，儿童可能不愿进食。
- ③便秘表现为排便困难、大便干硬，甚至数日不排便。
- ④排便困难可能引发痔疮或肛裂，伴有疼痛和出血。严重便秘可能引发肠梗阻，需紧急处理。患儿粪便滞留时间过长，毒素可能被重新吸收，影响健康。长期便秘可能削弱免疫系统，增加感染风险。
- ⑤便秘影响食欲和消化吸收，可能导致营养不良，影响身体和智力发育。

对儿童造成的心理影响

排便恐惧 便秘常伴随排便疼痛，孩子可能因此对排便产生恐惧，故意憋便，加重便秘。

回避行为 孩子可能因害怕疼痛而回避排便，导致恶性循环。

焦虑和紧张 孩子可能因担心排便疼痛或意外失禁而感到焦虑。

情绪波动 长期便秘带来的不适可能让孩子情绪不稳，表现为易怒、烦躁等。

自尊心受损 便秘可能导致孩子在公共场所失禁或产生异味，引发尴尬和自

卑。此外，孩子可能因无法控制排便而自责，自我评价降低，影响自尊心。

行为问题注意力不集中 身体不适可能让孩子难以集中注意力，影响学习和日常活动。孩子还可能因便秘回避社交活动，出现退缩行为，变得孤僻。

家庭关系紧张 家长可能因孩子的便秘问题感到焦虑，影响亲子关系。孩子可能因羞于启齿而不愿与家长沟通，产生沟通障碍，导致问题恶化。

长期心理阴影 长期便秘可能给孩子留下心理阴影，影响成年后的心理健康。

预防与调理

合理饮食 控制食量，增加蔬菜、水果等富含纤维的食物。

促进消化 适当运动，帮助肠道蠕动，必要时可进行腹部按摩。

及时就医 若症状持续或加重，应及时就医，避免引发其他健康问题。

结语

便秘的危害涉及消化、代谢、心理等多个方面，长期便秘可能引发更严重的健康问题，应及时调理和治疗。



来源 / 千库网

科学预防甲状腺结节

▲ 山东大学齐鲁医院 王冬华

甲状腺，形似一只美丽的蝴蝶，位于我们的颈部，负责调节新陈代谢、生长发育等重要功能。然而，甲状腺结节却成为现代人常见的健康问题。甲状腺结节作为内分泌系统的常见疾病，近年来发病率持续攀升。虽然大多数结节是良性的，但科学预防仍然至关重要。今天，我们就来聊聊如何通过科学方法守护甲状腺健康，远离结节困扰。

什么是甲状腺结节？

甲状腺结节是甲状腺内出现的异常肿块。这些肿块形态各异，可能是实性的，也可能是囊性的，还有可能是混合性的，兼具实性和囊性的特点。令人担忧的是，大多数甲状腺结节在早期并无明显症状，常常在体检时才被偶然发现。虽然临床上 90% 以上的结节是良性的，但仍有少数结节存在恶变的可能，有可能发展为甲状腺癌。虽然表面看似风平浪静，但潜在的风险却不容小觑。

甲状腺结节的危险因素

碘摄入异常 碘摄入过多或过少都可能增加结节风险。

辐射暴露 颈部曾接受过辐射治疗或暴露于高辐射环境。

性别与年龄 女性比男性更容易患甲状腺结节，尤其是 40 岁以上人群。

家族史 有甲状腺疾病家族史的人风险更高。

不良生活习惯 如吸烟、酗酒、长期压力等。

预防甲状腺结节的 6 大方法

合理摄入碘 碘是甲状腺激素合成的重要原料，摄入不足或过量都会影响甲状腺功能。建议适量食用加碘盐，多吃富含碘的食物，如海带、紫菜等（但不宜过量），避免长期大量食用高碘补品。

远离辐射 辐射是甲状腺结节的重要诱因之一，建议避免不必要的颈部 X 线检查。如在高辐射环境中工作时，应做好防护措施。

均衡饮食 营养均衡有助于维持甲状腺健

康，建议多吃富含硒、锌、维生素 D 的食物，如坚果、鱼类、蛋类等，减少高脂肪、高糖食物的摄入。

保持健康体重 肥胖与甲状腺结节的发生有一定关联，建议通过合理饮食和适量运动控制体重，避免暴饮暴食和久坐不动。

管理压力 长期压力可能影响甲状腺功能。建议紧张时进行放松练习，如冥想、瑜伽、深呼吸等。同时，保证充足睡眠，避免过度疲劳。

定期体检 早期发现甲状腺结节有助于及时干预。建议正常人群每年进行一次甲状腺超声检查，定时关注甲状腺功能指标（如 TSH、T3、T4）。

甲状腺结节的早期信号

虽然大多数结节无症状，但以下情况需警惕：①颈部出现无痛性肿块。②吞咽困难或呼吸不畅。③声音嘶哑或咳嗽。④甲状腺功能异常（如甲亢或甲减症状）。一旦出现这些信号，应及时就医检查。

常见问题解答

①甲状腺结节会癌变吗？

答案：大多数结节是良性的，但仍有少数可能癌变，需定期随访，以便及时发现癌变的迹象。

②结节需要手术吗？

答案：大多数良性结节无需手术，只有少数情况（如压迫症状或疑似恶性）需手术治疗。医生会根据结节的具体情况，综合评估后给出合理的治疗建议。

③如何区分良性和恶性结节？

答案：通过超声检查和细针穿刺活检（FNA）可以初步判断结节性质。

结语

甲状腺是身体的“代谢引擎”，守护它的健康至关重要。通过科学预防、健康生活和定期检查，我们可以有效降低甲状腺结节的发生风险。记住，预防胜于治疗，从今天开始，关注甲状腺健康，远离结节困扰。