

# 三个食疗方助你治甲亢

▲ 商丘市中心医院    李艳

随着人们的生活习惯改变，有越来越多的人患上甲亢等疾病。甲亢患者会出现眼睛突起、容易生气等现象，给患者的生活造成了严重的影响，因此要想缓解甲亢症状，就要从饮食入手，了解如何缓解甲亢症状。

## 甲亢有哪些预警信号

甲亢患者会出现怕热多汗，以及饭量大但还是消瘦的情况，一般患者会怕热，即使是在冷天时也会容易出汗，并且手掌、面颈和腋下这几处地方出汗比较多，而且甲亢患者的饭量大但是多吃不胖，反而还消瘦，这种现象随着年龄的增长症状也越来越明显。这主要是因为过多的甲状腺素的作用，导致机体代谢加快使蛋白质分解增多。其次是会有心慌、心跳加快的现象，甚至严重的患者会有可能发生甲亢性心脏病，主要是由于甲状腺激素对心血管系统产生的影响。另外还有些患者在患病后会变得容易急躁、情绪容易激动以及焦躁易怒等，

而且情绪还不易控制，这些都是比较常见的现象。还有一些患者在早期的时候会有眼球突出的症状，由于交感神经过度兴奋而导致眼裂变大、眼睑后缩，以及因为眼球活动受限制而产生视物成双的复视现象。最后还有少数患者会出现肢端和面部皮肤变化等。

## 甲亢食疗方法

甲亢患者食疗方法，首先要想让病情得到康复，在饮食上可以吃一些淀粉比较高的食物，比如馒头、面粉类的食物，这类食物可以为患者提供机体所需的热量，同时还有利于纠正甲亢过度消化的情况，从而避免患者多余消瘦。还可以多吃一些含有维生素的食物，比如动物肝脏、蛋黄和奶类等，以此满足人体代谢所需的维生素，即使为患者补充营养。除了以上这些食物外，钙含量多的食物比如豆制品、牛奶等也是适合甲亢患者食用的食物，因为有些患者会有骨质疏松，

这些食物可以减少骨质疏松的现象。

甲亢患者还有以下几种食疗方法，在平时还可以做佛手粥、什锦豆腐、川贝粥等，这些食物可以帮助患者缓解甲亢带来的不适症状。佛手粥主要是以佛手、粳米、红糖为原材料制作，每日服用一次，并连续服用一周到两周可以治疗甲亢。川贝粥是以川贝、丹参、薏米、冬瓜、红糖为原材料制作，每日早起服用，可以缓解患者脖子肿大、恶心、心慌等症状。

甲亢患者如果出现胃肠功能紊乱会引起排便次数增多甚至腹泻，以及消化不良等症状，因此要避免食用过多的膳食纤维食物，比如粗粮、粗纤维蔬菜类。此外甲亢患者由于代谢旺盛，而且出汗较多很容易出现脱水，所以需要保证每天 1500°3000 毫升的白开水，还要避免饮用咖啡、浓茶、刺激性饮料等不然会加重病情。

## 甲亢患者注意事项

甲亢患者在平时生活中要注意避免感

染，由于甲亢会导致患者体内的白细胞和白粒细胞的数目减少，从而患者的抵抗力也会变低，所以要预防病菌感染，做好保暖和养成良好的卫生习惯，如果出现感染会导致病情复发，有可能还会威胁患者的生命安全。有些患者在得了甲亢之后会觉得甲亢是一种很严重的疾病，而导致精神压力过大，就会影响治疗，因此要放松心情，不要有较大的情绪波动，可以通过散步、听音乐的方式保持良好的情绪，或者可以咨询心理医生。

甲亢患者要定期复查，特别是在服用药物阶段，药物会对病情产生较大的影响，需要定期复查确定药物的剂量。还是需要患者多注意休息，不要太劳累。饮食上要保证营养充足少吃辛辣刺激的食物，保证饮食结构合理。

对于许多的慢性疾病来说，合理饮食是治疗的前提和基础，因此要想控制疾病，就要了解如何正确饮食，同时要在医生的指导下选择合适的药物，才可以更好的控制病情。

# 医院获得性肺炎抗病原微生物治疗

▲ 南阳市中心医院    刘红霞

医院获得性肺炎（HAP）是指患者入院后至少 48°72 小时内感染的任何肺炎。医院获得性肺炎患者入院至少 2 天，通常潜伏期为 48 小时。无论从感染部位、致病微生物，还是患者年龄、基础状况以及病情分层都是复杂多变的。因此，我们要通过了解其病因，用正确的方法进行预防，才能减少其发生的可能性。其中最为关注的是抗病原微生物治疗。

医院获得性肺炎是我国最常见的医院感染类型疾病。其主要是由于住院者肺部受到病原体侵袭，机体免疫力不足以抵抗，进而引发肺部感染，其中，绝大部分的病原体为细菌，病毒感和真菌感染相对少见。病原体通过口咽部吸入，这是最主要的感染途径和感染来源。其次，与患者自身因素也有很大关系。通常情况下，高龄、新生儿、免疫功能低下、还有基础疾病的患者更为常见；还有一些饮食习惯不良、长期吸烟、酗酒、营养不良的人也更易受到感染。再者，医疗环境因素也有一定影响。如长期处于 ICU 病房、长时间接收机械通气、气管插管等。

## 医院获得性肺炎治疗方案

金黄色葡萄球菌（MSSA）    首选苯唑西林和氯唑西林单用或联合利福平、庆大霉素；其次，头孢唑啉和头孢呋辛、克林霉素、复方磺胺甲恶唑和氟喹诺酮。MRSA 首选（去甲）万古霉素单用或联合利福平或奈替米星；其次，氟喹诺酮类、碳青霉烯类或替考拉宁（必须经过体外药敏试验）。

MRSA 肺炎    MRSA 是耐甲氧西林金黄色葡萄球菌的英文缩写，它的毒力强，要在第一时间选择正确的抗生素。可以使用利奈唑胺 600mg    IV 或 PO    q12h 持续 7 天或万古霉素 15mg/kg    IV    q12h，持续 7 天或替拉万星 10mg/kg    IV    每天一次，持续 7°21 天。

肺炎克雷伯菌肺炎    肺炎克雷伯菌肺炎应采用综合治疗方案，主要包括抗菌治疗、呼吸支持治疗和对症支持治疗。其中最主要的是抗菌治疗。轻症的可选用头孢曲松 2g

IV    q24h 头孢吡肟 2g    IV    q8h 或头孢他啶 2g    IV    q8h 或哌拉西林 / 他唑巴坦 4. 5g    IV    q6h，重症的可选用头孢他啶、阿莫西林 / 克拉维酸、哌拉西林 / 他唑巴坦、头孢哌酮 / 舒巴坦、亚胺培南等，也可选用阿米卡星联合头孢曲松或哌拉西林，具体使用请遵医嘱。

鲍曼不动杆菌    鲍曼不动杆菌为常见的需氧革兰阴性杆菌，广泛分布于自然环境和人体腔道及皮肤表面，对于此类感染患者可用以下药物治疗：亚胺培南 1g    IV    q6h 或美罗培南 2g    IV    q8h(标准输注或延长 3 小时)或氨苄西林 / 舒巴坦 3g    IV    q6h 或替加环素单次剂量 100mg    IV，接着 50mg    IV    q12h 或米诺环素 100mg    PO    q12h 或黏菌素 5mg/kg/ 天    IV    q12h 或多粘菌素 B 15000°25000 单位 /kg/ 天    IV    q12h 。

嗜麦芽窄食单孢菌肺炎    肺部感染嗜麦芽窄食单胞菌的耐药性高，混合其他细菌感染的比例也高，通常需要采用联合治疗，可提高治疗的成功率、降低治疗期间抗菌药物耐药形成的风险。通常的药物治疗可选用：甲氧苄啶 / 磺胺甲恶唑，TMP 15°20    mg/kg/ 天，IV 或 PO    q8h 或环丙沙星 750mg    PO 或 400mg    IV    q12h 或莫西沙星 400mg    PO 或 IV    q24h。

## 医院获得性肺炎的预防

尽量限制患者的住院时间，住院时要注意手部与设备卫生；患者、陪护者、病房和设备之间的细菌传播是复杂的。患者手部及引用设备与口部接触的最为密切，所以患者自身应当勤洗手，同时保持水杯等清洁卫生，减少细菌感染，可应用以酒精为基础的清洁剂。与此同时，陪护者及医生所用听诊器等设备也有一定传播风险，HAP 病原体有可能出现在听诊器上，并通过听诊器转移到患者皮肤。医院应注意这类设备的标准清洁，如有条件允许，尽可能使用后一次性或是私人设备。第三方面，对患者进行隔离。解除隔离防护措施可以有效减少病原体传播，隔离可使用患者隔离衣、隔离手套等；要定期给予患者口腔护理。近年来，更多医学专家正致力于研究医院获得性肺炎方面的疫苗，为减少 HAP 的患有风险。

# CT 检查注意事项

▲ 宁陵县人民医院    刘广辉

CT 是 X 线计算机体层成像（CT），它诞生于 1967 年，由英国工程师 GodfleyN. Hounsfield 研发，1972 年开始应用于临床。CT 结构主要包括三大系统，数据采集系统、图像重建系统、图像显示与保存系统。CT 设备采集重建的图像是由一定数目由黑到白不同灰度的像素按矩阵排列所构成，像素的灰度是 X 线透过人体组织器官衰减后由探测器探测的反映。随着 CT 的应用和普及，常规的体检和原先使用的透视胸片逐渐被 CT 取代，对大部分人来说，去医院做 CT 是再普通不过的事情，迷迷糊糊中 CT 就已经完成了。说起 CT 检查，好像人尽皆知，但是深究起来，又是知之甚少。

## CT 检查是什么

简单说，如果 X 线是“把面包压扁了看”，那么 CT 就是“把面包切开来”看”。CT，即电子计算机断层扫描，利用精确准直的 X 线束，与灵敏度极高的探测器一同围绕人体的某一部位做连续的断面扫描，再经过计算机计算和处理形成最终的成像。

CT 检查常用的项目包括普通平扫和增强扫描，平扫是指不需要向血管内注入造影剂的普通扫描，通常情况下大多数患者通过平扫就可以完成疾病的诊断；增强扫描是在平扫的基础上，通过静脉注射含碘造影剂，血内碘浓度增高后，器官与病变内碘浓度可产生差别，形成密度差，有利于提高对病变的辨认能力。对于第一次就诊的患者，应当如何选择 CT 呢？第一次就诊的患者大多数是选择平扫，可以了解疾病的情况，结果为一般疾病可以作诊断，结果显示为肿瘤时，需要鉴别诊断时，可以进行增强扫描进一步诊断；无法明确疾病时，也需要进行增强扫描。

很多人在做 CT 时会不由自主地问道：“CT 会有辐射吗？可以换成其他检查吗？”CT 当然具有辐射，但是临床实践认为，50mSv 的单次辐射剂量或 100mSv 的终身辐射剂量并不会引起健康风险，这是影像学检查的剂量上限，同时 CT 在头颅创伤、肺

部疾病等部位检查中具有极大的优势，是无法被替代的。所以无需担心，根据病情按照医嘱做检查，只要接受的总辐射量控制在安全范围内，大家就是安全的！

## CT 检查注意事项

在腹部检查前患者需要禁食，排空胃肠内食物，检查前大量饮水 800ML，可以观察胃肠道的情况。做盆腔 CT 的患者需要提前憋尿，目的是观察膀胱的情况，有利于区分盆腔的组织结构，提高诊断的准确率。

检查前患者需要去除身上带有金属性质的物品，包括头饰、项链、钥匙、手机等，避免产生金属伪影，影响医生的诊断。如果服用过含金属、含碘的药物，做过胃肠钡餐检查的患者一定要及时告知医生。糖尿病患者、妊娠或哺乳期女性在选择 CT 检查时要提前与医生进行沟通，告知自己的实际情况，在平扫及增强检查时以免影响自身、哺乳儿童或胎儿的健康。一般来说，幼儿、心脏功能不全者、肾功能不全者、过敏体质者，是不太建议做 CT 检查，如果属于此类，一定要格外注意，不可强行做 CT 检查，否则可能会加重身体不适，影响身体健康。

CT 检查过程中，要注意保持平稳的心态，不要说话，不要乱动，严格按照医生的嘱咐，这样才能提高检查结果的准确性。检查后要等候医生通知，确认图像满意后再离开。当然，在检查过程中或者检查后有不适或有异常情况发生要立即联系医生。增强 CT 检查后的患者需要留下观察至少 30min；同时患者还需要在检查后大量饮水，饮食量保持在 1500 ～ 2000ml，加速造影剂的排出，减轻对肾脏的损伤。

以上是给大家普及的一些有关 CT 检查的知识，相信大家对 CT 检查也有了更深入的了解，CT 检查有一定的放射性，可能会对身体产生一定的副作用。在进行 CT 检查时，一定要遵医嘱，如有不适及时告知医生，及时给予处理。