

## 疾病防治

常常焦虑和暴躁  
身体易出现结节

如今,乳腺结节、乳腺增生、甲状腺结节已经成为很多年轻人体检报告上的高频词。工作压力山大、熬夜是家常便饭,情绪常在焦虑和暴躁间游走,这些已经成了不少年轻人的生活常态。那么,这些身体问题到底和精神压力大、爱生气有没有关系呢?

长时间的情绪波动以及压力大会导致内分泌功能失调,可能会出现甲功异常、甲亢、甲减等。女性患者还会出现乳腺增生。长期的气血瘀滞、气滞郁结,还会导致结节的发生,甲状腺结节、乳腺结节就会随之而来。

一般来讲,大多数的乳腺结节不会有太明显的症状,多数是在体检过程中发现的。但也不排除乳腺结节与乳腺增生同时出现,这种情况下可能会出现疼痛,这种疼痛并不是乳腺结节引发的,可能是由于乳腺增生。乳腺结节里包括乳腺增生的结节、纤维腺瘤,甚至乳腺癌。不同的情况,治疗的方案不一样。

通常,甲状腺结节的发生非常隐秘,多数甲状腺结节比较小,这种情况下它不会有任意的症状,所以绝大多数甲状腺结节都是在体检过程中发现的。如果甲状腺结节已经长得非常大,通过观察就可以看到颈部有明显隆起,这种情况下也有可能发现,但绝大多数甲状腺结节很难自主发现。甲状腺结节绝大部分是良性的,不用过分担忧。如果初次发现甲状腺结节,一定要在3~6个月内复查一次,观察结节有没有明显增大或者形态变化。对于大小长期稳定且小于1厘米、无明显症状的甲状腺结节,建议每年复查一次就可以。

当然,长期压力过大、易生气还会导致其他器官系统的一些问题,比如女性出现妇科系统问题,如月经紊乱、月经失调等。日常生活中,要避免过度激动、悲伤、焦虑等,尽量学会调节自己的情绪,保持心情愉快。尽量少熬夜,也不要过度劳累,避免因机体生物钟紊乱造成结节进一步增生。

纪赵燕 朱颖亮



CFP供图

不穿秋裤  
真会“冻出”病?

入秋后气温骤降,当有些人还穿着短袖、短裤放飞自我时,可能会接到母上大人打来的电话:“赶紧多穿点,小心得关节炎、风湿病!”没办法,世界上有一种冷叫妈妈觉得你冷。

可是,要“温度”就可能没了“风度”。于是,不少人发出疑问:不穿秋裤真会“冻出”关节炎、风湿病吗?

首先要明确关节炎和风湿病的含义。关节炎发作时常有红、肿、热、痛、功能障碍等表现,除骨关节炎外,还包括类风湿性关节炎、脊柱关节炎、痛风性关节炎等风湿性疾病。“风湿”指风湿性疾病,是一大类疾病的统称,关节、肌肉、韧带、骨附着点疼痛是其常见临床表现,比如类风湿关节炎、弥漫性结缔组织病红斑狼疮、硬皮病等多种疾病都属于风湿性疾病范畴。需要说明的是,有关节炎不一定有风湿病,风湿病患者不一定出现关节炎。

不穿秋裤和得风湿、关节炎没有直接关系,但身体长时间处于低温状态,易加重关节炎症状或引发其他疾病。例如,类风湿关节炎患者对气候变化敏感,阴天、下雨、寒冷和潮湿时,关节肿胀和疼痛都会加重。

既然风湿性疾病和关节疾病并非

“冻”出来的,那应该如何预防呢?南通市第一人民医院风湿免疫科专家提醒要做到以下六点:

一是注意防寒,平时可通过泡脚、热敷关节部位等保暖,也可通过佩戴护膝、护腕、长袜等方式保持关节温暖。二是适量运动,适当的运动可以增强关节的灵活性和稳定性,但要避免过度运动和剧烈运动,以免加重关节负担,可选择散步、慢跑、太极拳、瑜伽等低冲击力的运动。三是注意饮食,避免寒凉食物,建议多吃富含钙质的食物,如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等,防止骨质疏松,同时促进软骨生长,增加关节润滑液的分泌。四是注意环境,被褥、床垫应勤洗勤晒,保持干燥;衣服潮湿后应及时更换,避免长时间待在潮湿的环境中,如浴室、地下室等。五是适当晒太阳,晒太阳有利于帮助人体合成维生素D,促进钙质的吸收和利用。六是科学用药,许多人出现关节疼痛等症状时会盲目服用止痛药物,长此以往可能会造成消化道溃疡、出血、肝肾功能损害。如果出现关节疼痛,长时间不缓解,疼痛加重,一定要及时到专科门诊就诊,明确病因,在医生的指导下进行治疗。

益轩 朱颖亮

## 服用这些药品时不宜喝水

服药的方法,每个人各不相同:有的人喜欢用凉水,有的人喜欢用热水,有的人喜欢多喝水,还有的人甚至不喝水就能将药片咽下。不过,药师想告诉大家,服用的药物不同,所需要的水量也有所不同,水的用量不对的话,反而会影响药物吸收。

服药前应先润喉。服药前,我们需要先喝一口水来润一润咽喉和食管,如果不这么做,药片会很容易贴在咽喉和食管侧壁上,出现“你以为吃进去了”的假象,特别是有些药物对食管黏膜有一定的损伤作用,可能会伤害食管。

## 需要大量喝水的药物

1.对食管黏膜损伤比较大的药物:如阿仑膦酸钠、氨茶碱、泼尼松等,服用此类药物应喝200ml以上的水。

2.一些抗生素:如喹诺酮类药物(如左氧氟沙星等)、磺胺类药物、抗病毒药物(如阿昔洛韦等)等,它们的代谢产物易在尿中析出结晶,可引起结晶尿、血尿、尿痛等,故服药期间应大量饮水。

3.容易引起水和电解质丢失的药物:对于解热镇痛药(如含有对乙酰氨基酚的感冒药),部分患者服用后会大量出汗而引起脱水;对于盐类泻下药(如硫酸镁等),可能会造成服药者电解质丢失。服药时多喝水可补充人体对水的需求,防止人体内水、盐代谢紊乱。

4.服用后可能会导致口干的药物:如阿托品片、山莨菪碱片等。

## 需要少量喝水的药物

1.一些抗酸、保护胃黏膜的药物:

如铝碳酸镁片等,这类药物主要依靠覆盖在受损胃黏膜上形成保护膜而起效,大量喝水会稀释保护膜,故服药时一般只需少量水送服即可,且服药后半小时内不宜喝水。

2.毒素吸附类药物:如蒙脱石散,其具有较强的吸附力,可均匀地覆盖在整个肠腔表面,以吸附致病微生物,每次服药只需50ml水冲服。

3.咀嚼片:多喝水会妨碍正常咀嚼。

## 不宜喝水的药物

镇咳类药物:如止咳糖浆、复方甘草合剂等,此类药物较黏稠,服用后会黏附在咽部,直接作用于患处,从而起到消炎、镇咳的作用,如果喝水过多,会使局部药物浓度降低,一般要求服了止咳糖浆后5~10分钟不要喝水。

## 不宜喝热水的药物

1.含活性菌类的药物:如双歧杆菌三联活菌胶囊(培菲康)、地衣芽孢杆菌活菌胶囊(整肠生)、枯草杆菌二联活菌颗粒(妈咪爱)等。

2.维生素类药物:如维生素C片。

3.蛋白质类药物:如胰酶肠溶胶囊等,喝热水会导致蛋白质变性,失去药效。

4.其他一些特殊药物:如桉柠蒎肠溶软胶囊等,喝热水会使胶囊外壳发生软化,导致药物提前释放。

总之,服药前要认真阅读药品说明书。

## 科学育儿

天凉小儿腹泻多  
家长看护需谨慎

近日,6岁的小多来到通大附院小儿内科消化内科专科就诊,经过粪便检查发现感染了轮状病毒,确诊为秋季腹泻,同时伴有轻度脱水。经过医生积极补液纠正脱水,同时给予益生菌、锌剂等修复肠黏膜,指导家长饮食喂养调整。经过治疗,小多的腹泻症状明显好转,胃口及精神状态明显改善,重新回到了活泼可爱的状态。

天气转凉后,因腹泻到通大附院儿童医学中心门诊就诊的儿童人数明显增加,为此通大附院小儿内科主任医生陆建红给宝宝爸妈们支招,让小宝贝们安全度过这个“腹泻季”。

秋季腹泻,听起来像是个季节限定的“产品”,但它其实是一种常见的儿童疾病,尤其是在换季的时候。它通常是由病毒(如轮状病毒)引起的,症状包括腹泻、呕吐、发热和腹痛。

预防秋季腹泻,可以通过这样几个方面:

1.“洗手”是关键:就像每次吃饭前都要洗手一样,宝宝们也要养成这个好习惯。因为病毒可能通过手传播到嘴巴里。

2.“喝温水”:秋天的水温可能会比较低,给宝宝喝温水可以保护他们的肠胃。

3.“吃熟食”:生的或半生不熟的食物可能会携带病毒,所以确保食物煮熟再给宝宝吃。

4.“多运动”:虽然听起来有点奇怪,但适当的运动可以帮助宝宝肠胃更好地工作。

5.“保持室内清洁”:病毒喜欢脏乱差的环境,所以保持室内清洁可以减少病毒的藏身之处。

6.“疫苗”:在肚肚里打败坏蛋病毒的“神奇小兵”——轮状病毒减毒活疫苗来啦!这个“神奇小兵”可以帮助你打败那些让你肚肚疼、拉肚子的坏蛋。它已经在全世界100多个国家的孩子们中当英雄啦,非常安全、可靠!只要小宝宝6周大的时候,及时请“神奇小兵”加入我们的身体军队,它就会保护我们的小肚肚。可是,有一些小伙伴暂时不能接受这个“小兵”,比如对疫苗里东西过敏的小朋友、有特殊免疫问题的孩子,还有曾经肚肠打架(肠套叠)的小伙伴们。遇到这种情况可以到医院儿保预防接种评估的医生那里,让他们帮忙想办法!

如果宝宝得了秋季腹泻,怎么办?“补充水分”:腹泻可能会导致脱水,所以要确保宝宝有足够的水分;“休息”:宝宝的正在和病毒战斗,所以需要足够休息;“看医生”:如果症状严重或持续时间较长,应及时带宝宝去看医生。

倪凯华 李波