

甲状腺瘤的家庭护理和预防

邹红英

四川省南充市顺庆区李家中心卫生院 四川南充 637000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 02-094-01

甲状腺瘤是临床上比较常见的疾病,甲状腺瘤顾名思义就是甲状腺生长的肿瘤。根据病情可分为良性和恶性,大多数具有无痛性,孤立性的特点。良性甲状腺瘤材质柔软,恶性甲状腺瘤材质坚硬。在甲状腺瘤中,绝大部分甲状腺瘤都为良性,只有极少数患者为恶性。甲状腺瘤目前原因不明,可能与碘摄取异常、食物不洁、放射线损伤、精神压力过多、内分泌不均衡等因素有关。

由于甲状腺是我们体内较大的内分泌器官,它的作用是分泌甲状腺激素,可以促进人体生长,特别是大脑和骨骼的发育。故部分患者幻想该病能够自然痊愈,而不去医院进行治理是非常错误的想法。如果患上甲状腺瘤而不治疗,甲状腺会最终病变坏死,发展为甲状腺癌,变为恶性肿瘤后,治疗难度加大,预后相对不佳,最后导致患者死亡。

据研究,女性激素过多很有可能导致出现甲状腺瘤,因甲状腺瘤的特点是女多男少,该病在女性中的发病率显著高于男性,大概为男性的6倍左右,差异十分巨大。据研究,女性甲状腺瘤发病率高原因可能与甲状腺负责的生理功能有关。女性激素过多可能是导致甲状腺瘤出现的因素之一,而由于女性本身就比男性雌激素多,其中又以育龄期女性雌激素水平为最高,因此在青年中,女性患病率显著高于男性。

近年来,甲状腺瘤的患病率逐年攀升,目前已成我国女性恶性肿瘤的前三位。甲状腺肿瘤刚出现的时候摸起来形状为核桃模样,触感也相似,患者吃东西等吞食动作时,常感到吞咽和呼吸困难。当肿瘤发生时,患者没有引起足够的重视,可能会使甲状腺瘤压迫到呼吸道,导致甲状腺瘤迅速恶化,危害健康。因此,甲状腺瘤患者在早期时一定要积极接受治疗,以免病情恶化。

由于甲状腺瘤分为良性和恶性,因此临床上也需要对良性和恶性分开治疗,若诊断为良性甲状腺瘤,且未对目前的生活造成大的影响,那么可以行保守治疗。若诊断为恶性甲状腺瘤(也称甲状腺癌),就一定要接受手术治疗。在甲状腺瘤的早期,治疗原则是根据病情尽早进行局部切除或大部分切除,若病情十分严重,也可以进行全切除,以免引起其他的并发症。

甲状腺瘤患者多为年轻女性,虽病情并不太严重,但患者仍然会出现焦虑和恐惧的心理。这时,家人们一定要细心地关心患者,避免不良情绪出现,也是为手术治疗做好准备工作。术后有的患者为了美观性,会选择做一些颈部功能锻炼,但需注意在手术切口暂未愈合时,为了防止伤口拉扯疼痛和破裂,病人要避免抬起头。在伤口愈合后再进行活动。进行颈部锻炼后最好持续到出院后3个月,效果更佳。

患者在出院后,为抑制甲状腺激素的分泌,在甲状腺瘤切除术后,需要补充甲状腺素,以此来降低甲状腺瘤复发的可能。因此患者一定要按时按量的进行服药,如果偶尔忘记服药,若时间未到中午,可以在午餐前半小时补服,如果已到了下午或晚上,则可以用不用补服,在第二天早上按当天的量服用,切记不要一次服用两天的药量。在后续复诊的过程中,也要密切关注甲状腺激素的水平,以维持机体的稳定。术后若患者出现低钙血症的症状,例如嘴唇和指尖麻木,一定要及时告知主治医生,医生通常会开一些钙剂,患者一定要遵循医嘱服用。为预防尿路结石,因此在服药期间,患者要多喝水,并定期的去医院检查血钙水平。

患者手术后基本上可以正常吃饭和工作,但要重视甲状腺检查,因为手术是通过局部治疗肿瘤,并没有彻底地消除肿瘤。患者平时可以进行自检或定期去医院检查,如果发现异常,必须立即接受治疗。医院检查包括影像学 and 甲状腺功能检查,因为甲状腺瘤的特点是复发后很难治疗。因此,患者在甲状腺瘤手术后一定要注意复发预防。

患者必须均衡饮食,以合理的营养为原则。少吃辛辣刺激、油腻、烧烤、腌制等食物。吃多种维生素、多蛋白质、多营养、低脂肪低盐食物,多吃鱼,瘦肉,鸡蛋,大豆制品,香菇,大枣等。切记不可以挑食,对于挑食严重的患者,可以在医生的指导下均衡搭配,男性甲状腺瘤患者尤其注意一定要戒烟戒酒,不喝浓茶和咖啡等刺激性饮料。病人可以多吃海带绿豆汤。海带切成柔软的丝,在清水里放入大米、绿豆、陈皮和切成小块的海带汤,煮着吃。也可将红糖溶化成汁当做调味料放入汤内后饮用,可以起到解毒消肿的作用。

过度的疲劳会加重病情,因此患者必须要保持规律的作息时间,早睡早起,这对甲状腺瘤的术后恢复十分有帮助。在注意休息适度的用时,患者可以进行一些适当的运动,提高身体免疫力。

积极乐观的心态在任何疾病中都具有良好的效果,患者保持心情舒畅这样才能最大化的发挥治疗的效果。因此除了患者本身注意调节情绪以外,家属也要注意调节氛围以及开导患者,做好心理护理工作,勤与病人沟通,这也可以帮助病人以一个良好的心态获得更快的回复。最重要的是,患者一定要注意按时服药,有些患者自以为自己的病已经痊愈了,不用再吃药了,从而自行减药或停药,这反而增加了甲状腺瘤复发的几率,导致意想不到的结果。患者要学会自检的方法,出院后要定期复查脖颈、肺、甲状腺功能等。如果发现肿瘤或异常,应立即接受检查。