

甲亢患者如何自我护理?

怀泽群

宜宾市第四人民医院内二病区 四川宜宾 644200

【中图分类号】R473.5

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 07-099-01

甲亢是甲状腺功能亢进症的简称,是由于甲状腺合成过程中释放过多甲状腺激素造成机体交感神经兴奋、代谢亢进,从而引起出汗、心悸、多食等症状。甲亢对于患者的消化功能、心血管功能、运动功能以及生殖系统等均有严重的影响,且容易引发甲亢性心脏病、甲状腺相关性眼病、消瘦等并发症,对于患者的日常生活有较大的负面影响。其临床的治疗需要根据具体的病情选择药物或手术治疗,但后期有着较高的复发的可能,因此就需要对其进行有效的护理干预,帮助甲亢患者治疗效果的提高。那么,甲亢患者如何自我护理呢?

饮食要合理

由于疾病能够使患者的身体各个部位造成代谢亢进,会消耗人体大量的能量和营养,因此,就需要患者加强营养的补充,热量、维生素、蛋白质等营养物质都需要更多地吸收。适当多吃一些牛奶、鸡蛋、豆制品等以补充蛋白质,同时也可以多吃一些鱼肉、瘦肉等营养丰富的食物,还有新鲜的番茄、橙子、西兰花等富含维生素的食物,面条、米饭等都可以多吃一些,以每天 1.5 到 2.0g/kg 为宜,以此来补充人体新陈代谢所需的碳水化合物。同时,患者也要适当地多喝水,每天至少饮用 1.5 升,以此来补充人体基础代谢时所需的水分。患者要尤其避免治疗期间,还吃一些含碘量高的食物,碘在哪些饮食当中含量比较多呢?主要是海产品,比如说常见的海带紫菜或者是一些海鱼,海虾,但是河里面的,比如说河鱼,河虾还是可以吃的。其次,现在市面上有加碘盐和没有加碘的盐,我们在得甲亢的时候,最好购买这种无碘盐,用这种无碘盐进行烧饭做菜。而且也要注意,由于咖啡、浓茶等饮料中有茶碱的成分,而茶碱又是可以加强中枢神经兴奋性的,因此容易使甲亢期间会出现的激动、兴奋的症状加重,从而不利于患者身体的恢复,因此就要尽量避免含茶碱的饮料。

预防出现突眼

突眼是典型甲亢的症状之一,不仅对患者眼部健康有较大的影响,而且还会威胁到患者眼部甚至面部的美观,所以就需要在最大程度上避免突眼的发生。甲亢患者需要保护自己的眼睛,保持室内适宜的湿度、避免长时间用眼,以此来避免眼部干涩情况的出现。同时也要避免灰尘、风沙等吹入眼部,避免过强的光线给眼部带来刺激,出门时一定要做好防护准备,戴上墨镜,从而才能有效避免突眼症状的出现。

保持充足的休息

在发病期间,由于患者的新陈代谢会加强,因此其身体所消耗的能量也会更多,我们可以理解为甲亢的患者躺在那的代谢相当于正常人在外面奔跑,这种高功能代谢的一个情况,就要求了患者要尽量减少劳动和活动,要多休息。但如果症状较轻,那么就不必整天卧床休息,可以适当做一些简单的活动,

如果感到疲劳则需立即停止活动去休息。当身体得到一定的恢复、基础代谢情况基本恢复时,那么就可以逐渐开始常规的生活和工作了,毕竟一直躺着休息也会使患者的内心感到烦躁不安,所以这时候适当的工作活动反而能够使甲亢患者的心情得到更好的调节,从而利于疾病的康复。甲亢患者也要保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,当睡眠质量欠佳时,那么可以服用适量的改善睡眠的药物。

心情要放松

甲亢患者的治疗效果与其心理状态有着十分紧密的关联,拥有积极健康、良好心理状态的患者往往能够得到更好的治疗效果,而如果患者保持消极、低落的情绪,那么治疗效果就会变差。甲亢的诱发因素中就有精神刺激这一项,紧张、焦虑等不良情绪往往会使得甲亢变得更加严重。而甲亢患者的机能都比较亢进,情况容易多变,容易出现激动和生气的情况,而不良的情况,往往是不利于治疗的。所以,甲亢患者要自主养成良好的心境状态,培养一些欣赏轻音乐、养些花草、练习书法等修身养性的爱好,随时告诉自己遇事不可慌乱动怒,重视自身良好心情的保持,保持平稳、平和的良好心境。甲亢患者在治疗期间,如果家人能够给他们鼓励,那么治疗起来会比较轻松,因为甲亢是一种容易受到情绪影响的疾病,如果患者能够安心治疗,每天保持愉快的心情,药物的作用效果就会更好。

严格按照医嘱用药和检查

甲亢患者的用药,需要严格按照医生的嘱咐要求进行用药,当自身症状明显减轻或加重、需要减少或增加用药时,一定要询问医生的意见,得到医生的明确允许后方可增减药物,如此才能避免错误用药引发的不良事件。但一些患者可能还是会出现忘记用药的情况,或者去上班却忘记带药的情况,所以患者就应该把药放在最显眼的地方,具有一定的提醒作用,同时,患者还可以将药备两份,放在常待的两个地方。而且,患者也需要定期到医院进行复查,了解自身的恢复情况,根据医生的要求调整用药。

合理妊娠

虽然在理论上来说甲亢对于妊娠并无严重的影响,但在实际情况中,甲亢女性患者能否妊娠还需要咨询妇产科、内分泌科医生的建议,需要从实际情况出发。胎儿的发育情况、甲亢的症状一般在妊娠期间不会受到影响,但还是需要按照要求减少用药量。

结语

总而言之,甲亢是一种危害较大的疾病,患者应对此引起重视,不仅要正确用药,还要保证充分的休息,加强营养的补充,调整好心理状态,如此才能得到更好的治疗效果。