

甲亢患者健康宣教

一、什么是甲亢?

甲状腺功能亢进症(hyperthyroidism)简称甲亢,是由多种病因导致体内甲状腺激素分泌过多,引起以神经、循环、消化等各系统兴奋性增高和代谢亢进为主要表现的临床综合征。



二、常见甲亢的症状包括

多食,体重下降;紧张、焦虑、易怒;怕热,多汗;心悸,活动后气促;眼球突出;手抖;肌肉无力,疲乏;脱发;大便次数增加;月经紊乱等。甲亢如未得到及时治疗,可能导致甲亢危象、甲亢性心脏病、甲亢性眼病等。



三、甲亢患者注意事项

1、合理膳食:进食高热量、高蛋白、高维生素及矿物质丰富的饮食。主食应足量,可增加奶类、蛋类、瘦肉类等优质蛋白食物,多吃新鲜蔬菜和水果。

2、多饮水,每天饮水2000ml~3000ml,但并发有心脏疾病的患者应避免大量饮水。

3、禁忌食物:辛辣食物如辣椒、生葱、生蒜等;各种海产品如海带、海虾、带鱼、紫菜等;浓茶、咖啡、烟酒、可乐等。



忌辣



忌海鲜

4、保持心情平静,防止劳累。

5、少数服用抗甲状腺药物的患者可能出现皮肤过敏(皮疹),肝脏损害,粒细胞减少等,严重者会发生粒细胞缺乏,威胁患者健康,因此需定期复诊。



忌烟、忌酒



忌浓茶

四、甲亢眼病患者注意事项

- 1、戴有色眼镜减轻畏光。
- 2、使用人工泪液或夜间遮盖角膜以消除角膜异物感,保护角膜。
- 3、眼睛勿向上凝视,以免加剧眼球突出和诱发斜视等。
- 4、可戴棱镜矫正轻度复视。
- 5、抬高床头减轻眶周水肿。
- 6、不要连续看书、看电视或报纸超过2小时。

