

结石、恶心、骨头疼？ 病根可能就藏在脖子里

我们的脖子里，藏着这样一个器官。它一“作妖”，可以使人身体出现各种风马牛不相及的症状。有的患者出现结石，有的骨头疼痛甚至骨折，有的肠胃不适、腹胀恶心……但无论之前这些患者是看泌尿科、骨科还是消化科，最终绕来绕去都在甲状腺专科门诊“会合”了。这个祸根到底是谁？健康专家为我们揭示。

症状风马牛不相及 都是它惹的祸

临床中我们经常能遇到这样的情况：

刘大爷经常反复地发作肾脏结石，怎么看也不好，肾结石貌似有源源不断，取之不竭之势，原因不明，苦恼翻倍；

王阿姨五十多岁，可谓正值壮年，本应身体硬朗，却时不时地周身骨痛，莫名其妙地多次骨折，甚至进展到行走困难，却找不到原因；

李大姐的腹胀、便秘、恶心、食欲不振等消化系统症状。

这些病人在被安排来甲状腺专科门诊看病前，都是经多方诊疗才发现，原来罪魁祸首在脖子上——是甲状旁腺功能异常导致出现这些身体问题。

甲状旁腺个头通常都很小，呈现淡黄色就像黄豆一样，它在甲状腺背面的位置“上蹿下跳”。在数量上同样令人捉摸不定，1至8个不等，不过大多数人都是有4个。

甲状旁腺虽不及甲状腺的名声那么大，但作为跟在甲状腺大哥旁边的小弟，作用依然不容小觑。它们一旦犯病，有可能一发不可收拾。

通过“旁门左道”“祸害”其他器官

下面我们一起来了解一下甲状旁腺是如何通过“旁门左道”来影响身体其他

器官的。

由甲状旁腺分泌的甲状旁腺素(PTH)，由甲状腺分泌的降钙素(CT)和维生素D共同调节着机体的血钙磷水平。主要作用是使骨钙释放入血液，再由肾脏排出调节血钙平衡，所以甲状旁腺素主要靶器官是骨与肾。当甲状旁腺素分泌不足时可引起血钙下降，出现手足抽搐样症状，以及低钙血症和高磷血症，甚至死亡；但当它分泌过多时则引起骨质溶解，容易发生骨折，还可能在肾小管肾盏或输尿管内形成大小不等的结石。不少患者就是因为肾结石而被意外发现有甲状旁腺疾病。

所以前面介绍的案例中，刘大爷的肾结石就是甲状旁腺功能亢进引起的泌尿系统症状。当甲状旁腺功能亢进，甲状旁腺激素分泌过多时，骨钙进入血液，使血钙升高，当其超出了肾脏的吸收能力时，大量的钙就会在肾脏内沉积，引发肾结石表现为尿量增多、夜尿、口渴等现象。还可以出现肾结石与肾实质钙化，反复发作的肾绞痛与血尿。肾钙质沉着症可导致肾功能逐渐减退，最后引起肾功能不全。

王阿姨的多次不明原因骨折则是因为甲状旁腺功能亢进对骨骼产生的破坏，早期主要在髌部、腰背部、肋骨和四肢出现骨痛，局部有压痛。后期表现为纤维囊性骨炎，出现骨骼畸形与病理性骨折，身材变矮，行走困难；部分患者还可出现骨囊肿，表现为局部骨折隆起。

李大姐则是因为甲状旁腺功能亢进引起的消化系统障碍，可出现食欲不振、腹胀、便秘、消化不良、恶心、呕吐。若皮肤钙盐沉积，还可引起皮肤瘙痒。

查这些项目 就可揪出“真凶”

甲状旁腺可发生于任何年龄段，

但常见于成年人，发病高峰为30至50岁，且绝经女性多于男性。可见甲状旁腺疾病有“重女轻男”的倾向。

对于甲状旁腺我们需要做哪些检查呢？专家表示，可以去医院进行抽血化验检查，血生化检查单上有一个血钙的数值，如果发现血钙高了，一定要做进一步的检查。绝大部分都可能是甲状旁腺出了问题，进一步检查甲状旁腺激素水平便可基本确认；同时，查维生素D水平，以排除维生素D缺乏所致甲状旁腺机能亢进；再一个就是影像学检查：通过颈部超声、颈部强化CT、99mTcMIBI甲状旁腺显像等，观察甲状旁腺代谢是否旺盛。

此外，新生儿罹患手足搐搦，也别忘了要追查其母有无甲状旁腺亢进。甲状旁腺亢进的高血钙，经脐血输送给胎儿，从而抑制胎儿甲状旁腺的生长发育，故当胎儿分娩脱离母体时，则有甲状旁腺功能减退，出现新生儿的手足搐搦。

那么对于甲状旁腺功能亢进的患者，属于原发性甲状旁腺亢进的一经诊断明确，手术治疗是唯一可以根治的方法；对于继发性甲状旁腺亢进，如果引起继发性甲状旁腺亢进的原因可以消除，则甲状旁腺功能亢进多是可消退的。这类患者在日常饮食中要避免高钙饮食，比如虾皮、豆制品等，多饮水，有助于防止肾结石的出现。

如果是甲状旁腺功能减退的患者则需要高钙低磷饮食。要注意的是，通常含钙高的食物含磷也比较多，比如含钙高的豆制品和奶制品含磷也是比较高的，是不能吃的。此外，含磷比较高的食物还有巧克力、坚果、动物内脏等。这些患者可以吃一些含磷比较低的食物，主要包括瓜类的菜，丝瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜，还有西红柿、芹菜、菠菜、油菜这些也可以适当多吃。

据人民网

健康课堂

影响核酸检测咽拭子采样的因素有哪些？

核酸检测是落实“四早”的科学有效手段，为疫情防控工作起到“前哨”的关键作用。核酸采样作为核酸检测过程中的重要一环，如何保障核酸采样的规范性？影响咽拭子采样的因素有哪些？国务院联防联控机制有关专家作出权威解答。

“核酸检测是一个成熟的、国际通用的实验室诊断方法。”国家卫生健康委临床检验中心副主任李金明介绍，核酸检测方法敏感性高，核酸检测的阳性结果可以等同于病原体培养的结果，成为诊断新冠病毒感染的“金标准”。

采样是核酸检测的重要环节。国务院联防联控机制综合组近日印发《关于进一步加强新冠病毒核酸采样质量管理工作的通知》，要求进一步提高核酸采样的规范性和准确性。

通知要求，各地卫生健康行政部门要通过制作培训视频、组织实操培训等，使采样人员熟练掌握口咽拭子、鼻咽拭子等常用采样方法，正确穿戴使用个人防护用品，落实各项感染控制措施。不得通过视频培训取代实操培训。各地要切实加强核酸采样的质量控制，按照“不培训不上岗，培训不合格不上岗”的原则，确保采样人员操作和行为科学规范。

北京市卫生健康委副主任李昂介绍，影响咽拭子采样的因素包括咽拭子采集的深度、与黏膜接触的时间、取样的力度、采样者和被采样者之间的身高差距和被采样者在采集过程中配合程度等五个方面。

“在采集咽拭子的过程中，被采样者需要头部微仰，嘴要略微张大，露出两侧的咽扁桃腺，采样者需要在两侧的咽扁桃腺和咽后壁进行采样。”李昂提示，公众在参加核酸检测时，要积极配合采样人员，按照现场要求，规范做好采样配合动作，确保采样效果。

“采样拭子属于医疗器械，最基本的标准就是无毒无害。”李金明介绍，采样拭子不是棉签，它的材质是聚酯或者尼龙纤维。做采样拭子时，是成百万个微小的纤维垂直均匀地覆盖在拭子柄端上面。采样拭子是刷口腔里的咽后壁取细胞，再把采样拭子放到采样管里，因为用的是聚酯或者尼龙纤维，就很容易脱到保存液里，后续由实验室进行相关检测。

李金明说，采样过程中会有一些刺激，个体差异较大。采样时通常是张开嘴，有的人软腭就把舌根合在一起了，采样人要保证采样质量，就会往里探，寻找咽后壁、扁桃腺，从而产生刺激。有的人刺激反应强烈，出现咽、咳等症状，但采样完成后，这种不适感就会缓解。

据新华社

抽血后胳膊一片淤青是血管细？

专家：多半是你没压对

相信你一定有过这样的抽血经历——抽血后在穿刺点周围一片淤青，甚至肿胀，又红又紫好几天都消不下去。不少人误以为是自己的血管太细，不好扎针造成的。

事实上，抽血后出现皮肤淤青，多是由于拔针后没有及时、有效按压，导致静脉血管出血至皮下引起的。避免淤青，好的按压手法和过硬的采血技术一样重要。专家告诉你抽血后如何正确按压。

不当操作“坑”了胳膊

回想一下，您是否刚抽完血就把棉签一摞、手肘一屈、衣服一披，直接走人？边走边不时伸直手肘，看看血止住了没，没有就再重新夹紧，看上几个回合，最后觉得应该是止血了，棉签一扔完事？

相信不少人肯定“中招”了！我们在抽血后的四种不当操作，更容易让皮肤出现淤青。

压迫时间短 有些人因急于离开采血区域，或携带的随身物品较多，因此在抽血后，往往只按压几秒钟，看到表面不出血就不再按压。实际上，皮下血管上的针眼仍在出血，为了防止皮下出血应按压至少5分钟，而凝血功能不全或者口服阿司匹林类药物的患者应适当再延长按压时间。

压迫位置不当或面积过小 采血时，

针头刺入皮肤后会滑行一段距离再刺入血管。拔针后，很多人会只压迫皮肤穿刺点，而忽略了对主要出血点——血管壁穿刺点的压迫，导致血管穿刺点在深部组织出血，引起皮下淤血、皮肤淤青。

按压力度不当 按压力度过重导致穿刺点压迫不完全，就不能达到有效止血效果。按压力度过重，会引起局部毛细血管破裂而产生淤血，而且如果过于用力，则在撤走棉签等止血物品时，受瞬间较大的血流冲击力影响，可能再次出血。

边按边揉 临床上常有人在拔针后用棉签边按边揉，他们认为，这样可以减轻局部疼痛感。实际上，这样不利于穿刺点止血，而且经过穿刺后的血管及皮下毛细血管非常脆弱，即使轻微的揉按也会造成局部淤血。

正确按压手法学起来

压迫面积要足够 采血后穿刺点的按压面积要足够，方法有拇指握压法、大鱼际按压法、三指按压法。

拇指握压法 即用拇指指腹沿静脉走向压在穿刺处，其余四指握在肘关节上。

大鱼际按压法 即用对侧手大鱼际按压穿刺处皮肤。

三指按压法 即食指、中指、无名指并拢压在穿刺处。

无论哪种方法，要领就是按压面积

要大，以保证皮肤穿刺点和血管穿刺点能同时被按压到。

持续按住，力度均匀适中 如上所述，轻揉穿刺点不仅不能止血，还会加快出血，效果适得其反；按压需持续、用力均匀，时间至少达到5分钟。如果按一会儿看一下，不仅影响止血速度，且更容易导致淤青。

肘部应该伸直 屈肘按压会增加额外压力，并使皮肤穿刺点与血管上穿刺点相对位置发生变化，按压点随皮肤移动而远离穿刺点，血管穿刺点因未能有效受压而发生皮下渗血。

出现淤青这样急救

24小时内冷敷 如果已经出现淤青，24小时内可以用冷毛巾或冰袋冷敷，使血管收缩，加快止血。避免该侧肢体提重物。

24小时后热敷 在淤青出现24小时后，再用热毛巾热敷，促进血液循环，加快淤滞速度，也可涂抹一些活血化淤的外用药。

及时就医 一般情况下，穿刺点周边出现小面积淤青，三至七天即可复原，但如果渗血量过多，造成淤青面积较大或局部血肿，应及时就医处理。

看到这里，你学会正确的按压手法了吗？下次抽血记得好好按压。

据人民网