

解开甲状腺结节的“心结”

近年来,越来越多人的体检报告中出现“甲状腺结节”,这让他们忐忑不安,忧心忡忡。有很多人常常拿着体检报告问医生:“我怎么长了个甲状腺结节?吃药能治好吗?”因为大家对甲状腺结节的认知不多,有这种担心和焦虑也属正常。那么甲状腺结节到底是什么,又该如何面对它?

什么是甲状腺结节?

“甲状腺结节”一般指的是通过超声检查、触诊或者有部分情况下可以肉眼观察到甲状腺区域(一般是颈部的正前方,“喉结”偏下方及两侧的区域)存在的肿物,是医学临床上常见的内分泌疾病之一。

甲状腺结节是怎么形成的?

从中医角度来说,甲状腺结节属于“癭病”范畴,《诸病源候论》说:“癭者,由忧气结所生”“动气增息”。我国古代医家很早就认识到甲状腺结节的发生与情志内伤、忧思过度、喜怒不惊有密切关系。此外,与饮食水土失宜,以及个人体质因素亦有关。平常如果性情容易急躁,或者忧愁思虑,情志不畅,肝气不舒,会造成气机郁滞,气血津液不能正常输布,气滞血瘀、津凝成痰,气滞痰凝血瘀互结,壅结颈前,故常见颈前肿大,发为癭病。癭病的基本发病机制是气滞、痰凝、血瘀壅结颈前。其发病与肝失疏泄、脾失健运、气机失调有关。

甲状腺是人体内分泌的重要器官,甲状腺结节的发病受内分泌的影响比较大。通常女性甲状腺结节患病率高于男性,这可能与女性个体内分泌激素差异以及存在周期性变化有关。随着年龄增长,甲状腺组织可能出现退行性变,老年人患有甲状腺结节的概率也在增加,60岁以上的人群,至少有50%会发现甲状腺结节。如果有人有长期压力大,精神紧张,焦虑抑郁等不良情绪也会对内分泌、自主神经系统等造成影响。

响,引起机体内环境紊乱,扰乱甲状腺激素分泌,也会催生“甲状腺结节”。日常饮食如果碘摄入过多或碘摄入不足都可能导致甲状腺的功能失调而“结节”。经常接触电离辐射照射的人得甲状腺结节和甲状腺肿瘤的风险较普通人群高。此外,家族遗传、基因突变等也是致病重要因素。

如何正确看待甲状腺结节?

有人一听到“甲状腺结节”便联想到不好的“病兆”,各种担心和害怕郁结胸中易成“心结”。研究表明,事实上仅有5%~15%的甲状腺结节为恶性。

发现甲状腺结节后不必紧张,多数甲状腺结节是良性的,一般情况下不需要特别治疗,但需及时就医,及时发现和处置一些异常情况。医生会建议做进一步的抽血化验,比如“甲功五项”“甲功三项”或甲状腺相关抗体等,这些检查可以很好地区分甲状腺激素的水平,并协助判断出是否是“毒性甲状腺结节”或桥本甲状腺炎。血清降钙素、甲状旁腺激素等指标可以帮助我们判断是否是甲状旁腺来源的甲状腺肿物。其次,医生会借助甲状腺超声协助鉴别结节的良恶性,并预测其恶性风险。超声对囊性病变的诊断非常可靠。一般而言通过对甲状腺结节超声特点的评估分类可以比较准确地判定结节的性质。在我国,甲状腺病变被分为1至5类,分级越低,恶性的可能性越低。同时,超声也能帮助辨别结节大小、鉴别结节部位、引导定位穿刺等。此外,医生也会根据情况开具核素扫描或正电子放射断层(PET)等一些相对不常见的检查,以便进一步鉴别结节性甲状腺病变的良恶性。

医生会根据结节的大小、形态、危险度分级、甲状腺功能等因素综合判断,制定针对性的诊疗方案。通常,良性结节且体积较小结节、临床症状不显著的,一般建议定期复查甲状腺B超,观察结节的变化情况;

酒精中毒的预防与应急处理指南

酒精中毒是一种常见的急性健康问题,其发生往往与不当饮酒行为有关。酒精过量不仅会导致健康风险,还可能引发长期的健康问题,甚至危及生命。因此,了解酒精中毒的预防措施和应急处理方法对于每个人都至关重要。

酒精中毒的原因与危害

- 原因**
 - 饮酒过量:一次性摄入大量酒精,超过肝脏的代谢能力,致使酒精在体内蓄积,无法及时被分解和排出。
 - 空腹饮酒:空腹状态下饮酒,酒精吸收速度加快,使血液中酒精浓度迅速上升,对机体产生更强烈的刺激。
 - 混合饮酒:不同类型的酒精饮品混合饮用,可能因成分相互作用而增加中毒风险,例如啤酒和白酒混饮,可能加速酒精吸收。
- 危害**
 - 中枢神经系统抑制:轻则头晕、嗜睡,重则昏迷、呼吸抑制,甚至可能导致脑损伤,影响大脑的正常功能。
 - 肝脏损伤:长期或大量饮酒可引起脂肪肝、肝炎等,严重时可扩展为肝硬化,损害肝脏的代谢和解毒功能。
 - 消化系统损害:如胃炎、胃溃疡等,还可能引发消化道出血,影响食物的消化吸收,导致营养不良。
 - 心血管系统影响:可能导致心律失常、高血压等,增加心血管疾病的风险,甚至诱发心肌梗死等严重后果。
 - 意外伤害:如跌倒、交通事故等,酒精会影响判断力和反应速度,增加意外发生的风险,对生命安全造成威胁。

酒精中毒的预防措施

- 控制饮酒量**
 - 适量饮酒:男性每日不超过两标准杯,女性不超过一标准杯(一标准杯约为150mL的5°啤酒),避免过度饮酒对身体造成损害。

避免空腹饮酒:餐后饮酒,食物可减缓酒精吸收,降低酒精对胃黏膜的直接刺激,减少酒精对身体的伤害。

慢慢饮用:避免快速大量饮酒,给身体足够的时间代谢酒精,减轻酒精对身体的冲击,降低中毒风险。

2.选择低度酒

优先选择低度酒:如啤酒、葡萄酒,避免高度烈酒如白酒、白兰地等,以降低酒精摄入量,减轻肝脏负担。

稀释酒精饮品:用水或果汁稀释酒精饮料,降低酒精浓度,减轻酒精对身体的危害,同时也能增加口感。

酒精中毒的症状识别

- 轻度中毒**
 - 表现:头痛、恶心、呕吐、言语不清、步态不稳等,这些症状是酒精对中枢神经系统的初步影响,一般不会对身体造成严重损害。
- 中度中毒**
 - 表现:昏迷、呼吸困难、心率加快、血压下降等,此时酒精已对多个器官系统产生较严重影响,可能危及生命。
- 重度中毒**
 - 表现:深度昏迷、呼吸抑制、心跳微弱或停止等,这是酒精中毒最严重的阶段,可能危及生命,需要立即进行急救。

酒精中毒的应急处理步骤

- 现场评估与稳定**
 - 确保安全:将患者移至安全区域,远离危险物品,防止患者受到二次伤害,确保救援环境的安全。
 - 检查生命体征:包括呼吸、脉搏、意识状态等,了解患者的基本情况,为后续处理提供依据,判断病情的严重程度。
- 保持呼吸道通畅**
 - 侧卧位:将患者置于侧卧位,防止呕吐物误吸,保持呼吸道通畅,避免因呕吐物堵塞呼吸道而导致窒息。

小儿高热惊厥，家庭如何急救？

小儿高热惊厥是指小儿在体温迅速升高至38℃以上时,出现的全身或局部肌肉快速、不自主地收缩,并伴有意识障碍等症状的一种紧急情况。这种状态类似于成人的癫痫发作,需要家长迅速而准确地识别症状,并采取有效的家庭护理措施。

惊厥症状识别

高热惊厥的主要表现包括发热、抽搐、意识障碍等。

发热:通常是在感冒或其他感染性疾病的早期,体温迅速升高至38℃以上时发生。

抽搐:表现为全身性或局部性的肌肉快速、不自主地收缩。抽搐可能持续数秒至数分钟不等,少数情况下可能持续更长时间。部分患儿在抽搐时可能有肌肉强直,即肌肉长时间保持紧张状态,无法放松。

意识障碍:惊厥发作时,患儿会出现意识丧失,表现为对周围环境的刺激无反应,无法唤醒。

双眼凝视与斜视:惊厥发作时,患儿的双眼可能出现凝视、斜视或上翻等异常表现。

口吐白沫与颜面发绀:部分患儿在惊厥发作时可能出现口吐白沫、面色发绀的现象。

大小便失禁:高热惊厥可能引发脑功能紊乱,导致自主神经失控,从而出现大小便失禁的情况。

家长应密切关注孩子的体温变化和上述症状,一旦发现异常,应迅速采取行动。

紧急处理措施

在孩子出现高热惊厥时,家长应保持冷静,迅速采取紧急处理措施:侧卧位,将孩子放置在侧卧位,以防止呕吐物或分泌物误吸入气管造成窒息;松开衣物,迅速解开孩子的衣领、裤带等紧身衣物,保持呼吸道畅通;清理呼吸道,清理孩子口鼻分泌物,保持呼吸道畅通无阻。

保持呼吸道通畅

保持呼吸道通畅是处理高热惊厥的重要步骤。家长应注意几点:头偏向一侧,将孩子的头部偏向一侧,有助于防止呕吐物或分泌物阻塞呼吸道;观察呼吸情况,家长应时刻关注孩子的呼吸情况,确保呼吸道畅通无阻。如果发现呼吸不畅或呼吸暂停,应立即进行人工呼吸或心肺复苏,并拨打120急救电话。

物理降温方法

在孩子出现高热惊厥时,迅速降低体温是缓解症状的关键。家长可以采取以下物理降温方法。

温水擦浴:用温水毛巾轻轻擦拭孩子的前额、颈部、腋下、腹股沟等大血管经过的部位,以促进散热。

冷敷:在孩子的前额、腋下、腹股沟处放置冷毛巾,并交替更换部位。也可以使用退热贴或冰袋进行冷敷,但应注意避免冻伤。

肛塞退热栓:如果家中备有退热栓,可以将其塞入孩子肛门内,以帮助缓解痉挛和降低体温。

药物使用指导

在处理高热惊厥时,药物的使用应遵循医嘱。**退热药物:**在孩子惊厥停止后,如果体温仍然较高,可以口服退热药物如美林等。但应注意不要强行灌药,避免误吸。

抗惊厥药物:对于反复发作的高热惊厥,医生可能会开具抗惊厥药物如地西泮(安定)等。这些药物的使用应严格遵医嘱用药。

不要强行撬开牙关:如果孩子牙关紧闭,不要强行撬开,以免造成伤害。可以使用软布包裹压舌板或筷子放在孩子上下臼齿之间,防止咬伤舌头。

预防意外伤害

在孩子出现高热惊厥时,家长应采取有效措施预防。

保护头部:在孩子惊厥发作时,应注意保护头部,避免碰撞到硬物。

如果结节迅速增大、引起症状或怀疑为恶性时,需要尽早进行手术切除,以确保病情的控制和预后;如果是一个有功能的甲状腺腺瘤,可以通过手术切除,或行放射碘治疗。

中医治疗甲状腺结节多从肝论治,常用“疏肝理气、化痰散结”之法,再结合患者的体质辨证论治、整体调节,对甲状腺结节的早期干预、控制以及延缓结节的生长有很好的临床疗效。

甲状腺结节患者需要注意什么?

甲状腺结节患者需要培养良好的生活习惯。日常饮食要注意营养均衡,多吃一些清淡无刺激的食物,比如米粥、面条等,少吃或不吃肥肉、油炸、油煎、烧烤类食物。多摄入富含维生索食物,含有维生素A的食物,如红薯、胡萝卜等;含维生素C的食物,如新鲜蔬菜、柑橘之类。增加富含蛋白质的食物,比如瘦肉、豆制品、牛奶等,保证摄入充足的蛋白质。尽量减少食用刺激性食物,如辣椒、花椒、生蒜等,避免食用腌制食品和高脂肪食物,这些可能刺激甲状腺或影响内分泌平衡。还应多吃含微量元素的食物,比如动物内脏、桑葚、鹅蛋等含硒食物,豆类、蛋类、鱼类等富锌食物。另外,还需根据碘摄入量情况调整饮食,碘摄入过多或过少都可能引发甲状腺结节,应确保合理摄入碘元素。

作息要有规律,保证充足的睡眠,良好的睡眠有助于身体的恢复和甲状腺激素的正常分泌,同时对甲状腺疾病的预防也十分重要。保持良好的心态,防止情志内伤,不良情绪会影响甲状腺激素的分泌。适当进行慢跑、游泳等有氧运动,做一些颈部保健操,促进机体新陈代谢,增强自身免疫力。

发现甲状腺结节不必恐慌,定期监测,科学认知、理性应对、解开“心结”很重要。

(滁州市中西医结合医院 查镜雨)

清理口腔:如有呕吐物,及时清理口腔,避免堵塞呼吸道,确保呼吸顺畅,可先尝试用手指清除呕吐物。

3.促进酒精排出

催吐:对于意识清醒且能配合的患者,可尝试催吐,但需注意避免误吸,以减少酒精在体内的吸收,减轻中毒症状。

补液:给予口服补液盐或淡盐水,促进酒精代谢和排泄,维持水电解质平衡,防止脱水和电解质紊乱。

4.紧急送医

判断病情:根据患者症状判断是否需要紧急送医,如出现昏迷、呼吸困难等症状,应立即送往医院,以免延误病情。

准备信息:携带患者的基本信息、饮酒史及已采取的处理措施,以便医生快速诊断和治疗,提高救治效率,为患者的康复争取时间。

医院内治疗与护理

1.药物治疗

- 促酒精代谢药物:如纳洛酮,可加速酒精代谢,减轻酒精对中枢神经系统的抑制作用,缩短昏迷时间。

对症治疗药物:如止吐药、止痛药等,缓解患者症状,提高患者的舒适度,减轻痛苦。

2.支持治疗

补液治疗:纠正脱水和电解质紊乱,维持患者的生理功能稳定,保证身体各器官的正常运转。

营养支持:提供必要的营养物质,促进恢复,增强患者的抵抗力,帮助患者尽快康复。

监测生命体征:持续监测患者的呼吸、心率、血压等生命体征,及时发现并处理异常情况,预防并发症的发生。

总而言之,酒精中毒是一种严重的健康问题,但通过合理的预防措施和及时的应急处理,可以大大降低其发生率和危害程度。每个人都应该提高自我保护意识,适量饮酒,珍惜生命。

(合肥市第一人民医院 李 艳)

孕期体重管理3步法 吃动平衡护母婴

怀孕对每个家庭来说都是一件大喜事,

家里的“准妈妈”瞬间成了重点保护对象。不少人觉得,为了宝宝能健康发育,孕妈妈就得使劲吃、多进补,鸡鸭鱼肉,各种滋补品轮番上阵。可您知道吗,这种盲目进补的做法,其实隐藏着不少危害。

首当其冲的就是孕妈妈体重增长过快。这不仅会让孕妈妈在孕期行动不便,还大大增加了妊娠期并发症的风险,像妊娠期糖尿病、高血压这些疾病,不仅会影响孕妈妈自身的健康,还可能威胁到肚子里宝宝的安全。

体重增长过多,生出巨大儿的概率也会升高,在分娩的时候,无论是顺产还是剖宫产,都容易出现各种困难和危险,对妈妈和宝宝都不利。所以孕期体重管理至关重要。

第一步:明确孕期增重目标,心中有数不慌张

在开始管理体重之前,得先知道孕期到底该增重多少才合适,国际上常用体重指数BMI来衡量一个人是否肥胖,孕妈妈计算时注意用孕前的体重。计算公式很简单:BMI=体重(千克)÷身高(米)²,举个例子,如果一位孕妈妈孕前体重50千克,身高1.6米,那她的BMI就是50÷1.6²≈19.53。

算出BMI之后,就可以对照下面的标准来确定增重目标:

孕前体重过轻(BMI<18.5):孕期适合增长13~16千克。这类孕妈妈本身身体储备的营养可能相对不足,所以孕期需要适当多增加一些体重,为宝宝的生长发育提供充足的能量和营养。

孕前体重正常(≥18.5~<23.9):孕期增长10~12.5千克就可以。这是大多数孕妈妈的情况,按照这个标准增重,既能保证宝宝健康成长,又能避免妈妈体重增长过多。

超重(≥24.0~<27.9):孕期增长9~11千克比较合适。超重的孕妈妈要注意控制体重增长速度,避免给身体带来过多负担。

肥胖(≥28.0):孕期体重增长6~8千克就够了。这类孕妈妈要严格管理体重,合理安排饮食和运动,保证母婴安全。

不同孕期体重增长的速度也不一样。孕早期的时候,很多孕妈妈因为孕吐等原因,体重增加很少,有的甚至还会减轻一点,这都是正常的,因为孕早期胎儿还很小,对营养的需求没那么么大。孕中期是控制体重的关键期,每周体重增加0.2~0.9千克比较合适,这时候胎儿开始快速生长,孕妈妈的食欲也逐渐变好,所以一定要注意控制饮食。到了孕晚期,体重会飞速增长,但每周也最好控制在0.4~0.8千克,千万不能突然猛增。

血液透析护理,应该从哪些方面入手?

血液透析是一种针对重度肾功能不全患者进行的新型治疗方法,其主要目的是通过模拟类似于肾的“排毒”功能来排除身体中的垃圾和过量的水分,达到减轻病情、提高生活质量的目的。那么,平时接受血透的患者应该从哪些方面入手进行有效的护理呢?

血管通路护理

在血透患者中,动静脉通路是人体的“生命线”,其重要组成部分有大静脉导管和动静脉内瘘。在大静脉导管中要注意放置部位应保持皮肤干净、干燥,不要久坐,以免发生导管扭转和脱落的现象,还要注意穿刺部位有没有出现红肿、热痛等症状。术后定期复查内瘘是否有震动,是否有杂音,以保证动静脉畅通。

动静脉瘘患者的护理

- 常规检验:**每天仔细地对导管进行监测,其中有触诊脉动、听诊心内血管杂音。仔细检查动静脉瘘部位有无红肿、热痛或不正常跳动等症状。一旦发生不正常的现象,比如颤抖消失,应及时去医院就诊。
- 清洁卫生:**要注意动静脉瘘患者的四肢应保持干净和卫生。在进行血液透析之前,应先将动静脉瘘一侧的四肢用肥皂水冲洗干净,针头拔除后,尽量不要让穿刺部位接触到水,这样可以降低感染的风险。在进行血液透析的次日,可以将穿刺处的伤口敷料取出。

- 关于服装的推荐:**为了防止动静脉瘘闭塞的发生,要注意穿着宽松的衣服。睡觉时,不能使动静脉瘘一侧的四肢处于受压位置。
- 避免压迫:**平时尽量不要在动静脉管内做血压测量,也不要做静脉输液或采血。在此期间,应避免佩戴任何会影响动静脉瘘的物件,如腕表、珠宝等。
- 功能性活动:**为改善静脉内瘘的正常运行,应经常做静脉内瘘的运动。

对于导管肾友的护理

应注意导管周边的肌肤干燥干净,敷料不要被污染。一旦发现水分、汗水等物质沾染到了导管的穿刺部位,要及时地更换敷料,并做好局部消毒工作。穿刺部位出现肿胀症状,需要及时就医。

避免用手去抓、拉、拽、扯,这样会造成局部感染和管道断裂。导管位于脖子处,要尽可能穿开衫,大腿上也要穿着宽松的长裤,防止小腿过于弯曲。

中心静脉导管自我护理

1.个人卫生:平时要注意做好穿刺部位清洁卫生,不要用手去抓管口的肌肤,以免发生感染。保证导管部位干净、干爽,避免造成管口及周围皮肤被污染。

明确了自己孕期的增重目标,心里就有底了,接下来就该好好安排饮食。

第二步:科学合理安排饮食,营养均衡不发胖

孕期饮食讲究的是平衡膳食,各种营养都得有,不用刻意忌口,但也不能胡吃海喝。下面我们分孕早期和孕中晚期来详细说说。

孕早期(怀孕1~12周):好多孕妈妈都被孕吐折磨得吃不下饭,这时候不用强迫自己吃太多,因为孕早期胎儿还特别小,对营养的需求没那么高。如果孕吐严重,可以适当补充B族维生素来缓解。吃饭也不用像平时一样一日三餐,可以改成少量多餐。做饭的时候,口味要清淡一些,符合孕妈妈的口味最重要。还有一点很重要——补充叶酸,这是预防胎儿神经管畸形的关键,像绿叶蔬菜、豆类、全麦食品里都含有叶酸,孕妈妈也可以在医生的建议下吃叶酸补充剂。

孕中晚期(怀孕13周及以后):此时是体重控制的关键时期,一不小心就容易“翻车”。胎儿进入快速生长发育期,对营养素的需求增加,但要是单纯通过增加食物摄入量来补充营养素,很容易摄入过多能量,导致肥胖。所以甜食一定要少吃,像蛋糕、糖果这些,还有含糖分太高的水果,比如西瓜、荔枝,也不能吃太多。

那吃什么好呢?在平时饮食的基础上,可以适当多吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品等优质蛋白质,它们能为宝宝的生长发育提供丰富的营养。每天喝250~500ml的牛奶,孕妈妈粉更好,它强化了钙、铁等营养素,能满足孕妈妈和胎儿的特殊需求。

第三步:适量运动,活力孕期动起来

光吃不动净长肉,孕妈妈们适当运动对自己和宝宝都有好处。每天应进行不少于30分钟的低强度身体活动,如果条件允许,1~2小时的户外运动就更好啦。散步是最适合孕妈妈的运动之一,在公园、小区里散散步,呼吸新鲜空气,还能放松心情。孕妇体操,专为孕妈妈设计,动作轻柔,能帮助孕妈妈活动身体,增强肌肉力量,对以后分娩也有帮助。

除了这些,孕妈妈还可以做一些力所能及的家务,比如擦擦桌子、扫扫地,既能活动身体,又能让家里保持整洁。但要注意,做家务的时候别太劳累,也别做那些需要弯腰、登高的高风险动作。运动的时候,如果感觉身体不舒服,比如肚子疼、心慌、气喘吁吁,一定要马上停下来,休息一下,如果症状严重,要及时去医院检查。

(滁州市第一人民医院 王广宸)

血液透析是一种通过人工方法清除体内代谢废物和多余水分的治疗手段,对于肾功能衰竭患者至关重要。为了确保透析效果并减少并发症,患者需要从多个方面进行细致的护理。

2.导管管夹和肝素帽:要注意管夹及肝素盖的闭合,不可随意调节。一旦出现松动,要及时通知医生进行调整,避免流血现象发生。

3.固定导管:正确地将导管放置在合适的位置,避免其发生位移或掉落。不要在睡眠中挤压导管,以免引起血栓及对管壁的损害。

4.防止滥用:除特别或急诊外,血液透析管道不得用于采血、输液等其他目的,以防感染及阻塞。

注意饮食

在进行血液透析的时候,一定要注意低盐、低磷、低钾、低脂、低嘌呤、高蛋白的原则。

在两次透析过程中,应注意每天的饮水量,在两个疗程中,重量不能超出干体重量5%。

根据自己的情况以及自身的营养需求,多吃一些优质的蛋白质食物,如鱼类、瘦肉、蛋类等,每天应保证3至5g的盐分摄入。在这段时间里,尽量减少进食刺激性食物或咀嚼硬物,不要一次性摄入太多的水分和食物。

日常护理

1.大便习惯:患者会因为活动减少,缺乏水分和用药等原因而出现便秘。所以平时要注意按时排便,多吃一些高纤维的蔬菜、水果等,以利于肠胃蠕动。

2.出血情况的观测:血液透析后,因血液中可能有抗凝血剂的存在,所以患者在进行血液透析时,要注意保护好好自己的身体,防止割伤和擦伤等引起的出血。在此过程中密切关注切口处有无出血等异常情况的发生,及时报告医生。

3.生活习惯:平时生活起居要规律,不要抽烟,还要注意居住环境的卫生。

4.药物管理:一定要遵医嘱,不要擅自改变用药的次数和用量。

5.体育锻炼:经过长时间的血液透析,患者会出现代谢性骨骼疾病及异位钙化等问题。长期卧床可能会使钙质流失,从而损害骨头的强度。适量的锻炼可以增加骨骼强度,降低患骨质疏松症的概率。

定期复查

复查评估对改善血透计划及提高疗效具有十分重要的意义。患者需要在医生的指导下,定时进行血常规、透析充分性以及血钙、镁、磷、甲状旁腺激素等无机离子的检测,及时对透析质量进行评价,以达到治疗目的。

总之,只要积极配合医生,养成良好的护理习惯,就能更好地应对疾病挑战,拥抱健康,更好生活。

(天长市中医院 姚 萍)

投稿邮箱:czrb9012@163.com