



不同甲状腺疾病“控碘”有讲究

甲状腺出现问题,会对人体产生广泛影响,甚至会引发严重的健康问题。那么,大家该如何预防甲状腺疾病?如果已经患病,碘的摄入该不该控制,又该控制在什么程度呢?

甲状腺健康与碘有关

位于喉结前下方的甲状腺是人体一个小而重要的器官,形似蝴蝶。作为人体最大的独立内分泌腺体,甲状腺分泌的甲状腺激素对身体的正常生长和代谢起着至关重要的作用,包括维持身体的基础代谢率、调节心跳和体温、促进骨骼和神经系统发育等。

临床上通常将甲状腺疾病分为两类:甲状腺功能亢进(甲亢)和甲状腺功能减退(甲减)。其中,甲亢最为常见,是甲状腺过度活跃导致的,患者会出现代谢率增快、心跳加快、体重减轻、焦虑和睡眠障碍等症状。而甲减是甲状腺过度不活跃导致的,患者会出现代谢率

降低、体重增加、疲劳、便秘和心情不佳等症状。此外,甲状腺疾病还包括甲状腺结节、亚急性甲状腺炎、桥本氏甲状腺炎、甲状腺癌等。

饮食是甲状腺疾病管理的重要组成部分,而碘是与甲状腺健康息息相关的一种重要营养素。甲状腺激素由甲状腺合成,其合成依赖碘的参与,因此,身体需要摄取足够的碘来帮助甲状腺产生足够的激素。然而,摄入过多或过少的碘都会对甲状腺的正常功能产生负面影响。要记住,甲状腺病变和碘摄入的相关性是一条“U”形曲线,只有过多或过少摄入碘才会影响甲状腺,造成病变。

患者摄碘多少为宜

对于不同的甲状腺疾病,理想的摄碘量也有差别。

甲状腺结节 甲状腺良性结节是指甲状腺组织中的一块或多块异常组织,但不属于癌症。对于甲状腺结节患者,摄入适量的碘是非常重要的。一些研究表明,缺乏碘会导致甲状腺肿大,进而导致结节的形成;而摄入过多的碘又会使结节增大。因此,医生建议甲状腺结节患者每天的碘摄入量控制在150微克左右。根据日常食物来换算,150微克碘大约与5至7克加碘盐(按照国家规定的20至30mg/kg碘含量)、50克虾皮、400克带鱼的碘含量一致。

桥本病 桥本病是一种自身免疫性疾病,患者的甲状腺功能会逐渐下降,导致甲状腺激素水平降低。在这种情况下,摄入过多的碘可能会刺激甲状腺,导致患者的症状加重。因此,医生建议桥本病患者限制碘摄入量,每天不超过150微克。

甲状腺癌 对于甲状腺癌患者,摄入含碘食物有助于控制甲状腺癌的发展。然而,在甲状腺癌手术后,医生可能会建议患者限制摄入含碘食物,尤其是在接受放射性碘治疗期间。碘131的治疗原理是残存的甲状腺肿瘤组织通过摄取含有放射性的碘剂,达到杀伤肿瘤细胞的作用。在治疗期间,如果不限定碘的摄入量会影响放射性碘剂的治疗效果。

另外,目前很多甲状腺癌术后患者对于含碘食物的控制存在误解,以为需要终身低碘甚至无碘饮食,这个观点是不正确的。对于不涉及碘131治疗的患者,其碘需求可以参考正常人,若碘摄入不足反而会造成甲状腺激素片剂量的增加和残余腺体的增生。而对于涉及碘131治疗的甲状腺癌患者,应限制碘的摄入,控制在平均每天150微克即可,同时少吃或不吃紫菜、海带、虾皮等高碘食物。

甲亢 甲亢患者的甲状腺会分泌过多的甲状腺激素,导致代谢加快,身体各项功能亢进。由于碘是甲状腺激素合成的原料,甲亢患者如果再多吃碘,甲状腺激素合成增多,就会导致甲亢病情的加重。因此,甲亢患者除了需要应用抗甲亢药物之外,生活上一定要低碘饮食,对于海带等含碘高的食物,一定要少吃或不吃。

甲减 甲减是由于自身产生的甲状腺激素过少而引起的一系列低代谢症状,治疗核心主要是外源性补充甲状腺激素。甲减患者不一定要补碘,因为引起甲减出现的原因除了饮食摄入碘过少之外,还有自身免疫、过度劳累等,需明确病因后进行有针对性的治疗。如果是缺碘引起的甲状腺肿大带来的甲状腺功能减退,可以适当补碘,但绝大部分甲减患者没有必要额外补碘。

3个防治细节不要忘

要做到通过食物合理摄入碘,更好地防治甲状腺疾病,有3个细节值得重视。

首先,碘的吸收需要足够的维生素A、铁和硒的参与,因此需要摄入充足的营养素,以提高碘的吸收率。其次,食物的加工方式和存储时间会影响食物中碘的含量,应尽量选择新鲜、未加工的食物,并在存储过程中注意保鲜。第三,某些药物,如碘剂、甲状腺药物等,也会对碘的吸收和代谢产生影响,在服用这些药物时需遵医嘱,不得自行增减剂量。

控制饮食中摄入的碘,是保护甲状腺健康和预防甲状腺疾病的重要一环,对于不同类型的甲状腺疾病患者,碘摄入量的要求也不同。已确诊甲状腺疾病的患者,一定要遵循医生的建议,合理搭配食物,保证适当的碘摄入,既不宜过多也不宜过少。需要再次提醒大家的是,当出现甲状腺疾病的相关症状时,应及时到医院接受检查评估,尽早医生指导下开展治疗,这样才能及时止损,最大限度保护自己的甲状腺。

(据《北京日报》)

健康提醒

高考前饮食注意事项有哪些

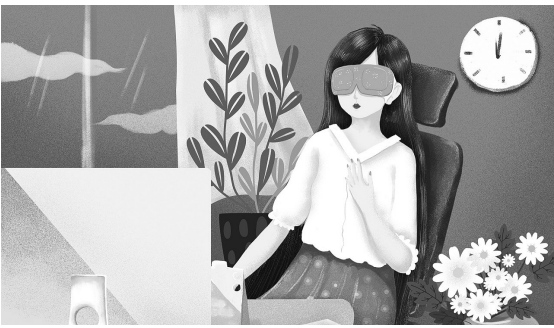


父母在为孩子备战高考准备营养饮食的时候,要注意孩子的饮食误区。那么高考前饮食的注意事项有哪些呢?

湖南省人民医院临床营养科营养师蔡华表示,“在考试前孩子应尽量做到饮食规律。平时怎么吃,考试之前也怎么吃。可以选择一些清淡的、蒸煮为主的食物,包括鸡蛋、面条、馄饨等。做到饮食的均衡,早餐要吃好,粗细要搭配,荤素要搭配;午餐饭菜要丰富,注重主食的摄入,因为在补充了碳水化合物之后,整个大脑会比较清醒;晚餐要清淡,不宜过饱。晚上8点可以给孩子喝一些牛奶助眠。摄入充足的蛋白质,特别是优质蛋白质,可以选择肉、蛋、奶,然后去补充一些深海鱼食品,里面含有丰富的EPA和DHA,这两个物质可以提高大脑皮层的功能、增强记忆。保证增加蔬菜水果的食用,摄入丰富的维生素、膳食纤维。维生素C可以促进铁在体内的吸收,可以增加脑组织对氧的利用。这类食物也可以帮助消化,促进食欲。”

蔡华还提醒,孩子在这段时间不要饮用冷饮、碳酸饮料。保证每天摄入温开水1500毫升至2000毫升,注意饮食卫生,家长可以在家里准备一些绿豆汤、新鲜的水果给孩子解渴,吃东西前后要注意洗手,避免感染一些肠道传染病。(据新华社)

蒸汽眼罩使用不当会伤眼



近日,武汉一女子因使用蒸汽眼罩时间过长,不仅干眼症没缓解,还患上了角膜炎。“这几年,接诊过不少因佩戴蒸汽眼罩引发问题的患者。”武汉市东湖医院眼科主治医师袁利霞说,蒸汽眼罩可使眼部组织温度升高,促进睑板腺油脂软化及排出,一定程度上能起到治疗干眼症的作用。但如果蒸汽眼罩的温度过高,或佩戴时间过久,易造成低温烫伤,出现眼部干涩、异物感等症状;如果使用时间过长,可能会因眼球长时间受压导致视网膜动脉缺血,从而引发视网膜病变;佩戴隐形眼镜时不宜使用蒸汽眼罩;刚滴完眼药水就立刻使用蒸汽眼罩的做法也是错误的,一般要等眼药水被组织吸收(约10分钟)后再用。

建议选择正规厂商生产的产品,如眼睛出现不适,要及时就医,勿自行处理。(据《楚天都市报》)

为啥不让你跷二郎腿?

此刻正在浏览手机的您应该是坐着,而且很可能正跷着二郎腿吧。但建议您别跷二郎腿了,这个小小的坐姿改变,是怎么对身体造成危害的。

引起脊柱侧弯

偶尔一两次可能看不出来,但这种坐姿会长年累月地伴随着我们,等危害积累到一定程度,就会演变为疾病。

首先,跷二郎腿会对脊柱造成伤害。当我们跷起二郎腿,脊柱就会向一侧弯曲,这时,骨盆两侧受力不均匀并带动脊椎旋转,造成肌肉拉伸,脊椎两侧肌肉力量不平衡,时间长了可能会引发腰椎间盘突出,形成慢性腰背痛。

引发下肢静脉曲张

跷二郎腿可能引发下肢静脉曲张或深静脉血栓。跷二郎腿时,垫在下面的大腿的神经和血流都会受到压迫,这个姿势时间一长,我们就会感到腿部发麻,如果血液循环受阻就容易出现下肢静脉曲张或深静脉血栓。

特别提醒,患有高血压、糖尿病、心脏病的年长者,不宜长时间跷二郎腿。而且,跷二郎腿会影响下肢静脉回流,心脏只好更加用力收缩舒张,导致您的血压升高。

造成膝关节疼痛

跷二郎腿的另一宗罪是引起膝关节疼痛。跷二郎腿时,膝关节处于被动旋转的状态,在扭曲的同时还要承受小腿的重量,容易导致膝关节疼痛,影响膝关节功能。如果已经形成跷二郎腿的习惯,那么每次最好不要超过15分钟。

日常应该采取怎样的坐姿呢?首先,建议您选择合适高度的座椅,坐下后双腿平放地面,小腿和大腿的角度约为90度。不要让腿悬空,如有需要,可以在脚下垫个小凳子。

其次,坐的时候双脚稍稍分开,基本与肩同宽,身体坐直,但不需要用力紧绷,也可以借助靠背保持上身直立。

最后,即使采取了健康的坐姿,也不能久坐,每半小时或一小时可以起来走动一下或者原地踏步。(据《北京青年报》)

你的睡眠还好吗?

睡眠是人类非常重要的一项生理活动,人的一生有1/3的时间都在睡眠中度过。人们通过睡眠恢复自身的状态,从而应对平时的工作和生活。如何精力满满地开启新的一天呢?首先要了解常见的睡眠问题。



- 1. 失眠:**主要表现为入睡困难、睡眠不深、夜间容易醒、多梦、早醒、醒后感觉乏力或白天困倦等。
- 2. 嗜睡:**通常表现为睡眠时间变长或发作性睡眠。睡眠时间延长,一般指夜间睡眠时间超过8小时,但白天仍然困倦。发作性嗜睡病是在需要十分清醒的场合下突然入睡,个人无法控制。
- 3. 睡眠觉醒节律障碍:**反复出现睡眠时间长短不恒定,比如之前固定时间入睡,但最近出现入睡时间提前或延迟。
- 4. 异态睡眠:**一般表现为梦游、夜惊、梦魇等,部分还可伴有打鼾、磨牙、多汗、梦话等。

睡眠误区不要闯

为了拥有更好的睡眠,很多朋友各处寻找“神药”“偏方”,没想到却是越努力入睡,越容易失眠。提醒您,平时要避免陷入以下睡眠误区。

1. 提前“酝酿”:有些人认为要睡个好觉,就需要比平时更早睡。实际上这更容易导致失眠。如果不能在短时间内入睡,你就会开始胡思乱想,大脑越发兴奋,继而影响睡眠。

2. 喝酒助眠:人喝酒后可出现促进入睡的假象,但通常是浅睡眠。喝酒睡着后,酒精容易抑制呼吸,导

致睡不安稳,扰乱睡眠结构,使人第二天醒来后头重脚轻。

3. 睡前“准备活动”:很多人每天晚饭后会适当运动,但长期失眠的人不能过度运动,因为运动会让原本已经疲倦的肌肉更加紧张,大脑更加清醒。有的人会在睡前看书,睡前看书也要选择合适的书。如果睡前看情节紧张的小说,会让大脑更兴奋。

4. 过度追求睡眠时间:每个人的睡眠时间都不一样,偶尔睡眠时间减少,不会产生太大影响。不要恐惧睡不够8小时会影响生活,精神紧张同样会影响睡眠。

5. 白天或周末补觉:人们常认为熬夜没睡好,第二天可以多睡一会儿补回来。但延迟起床时间补偿睡眠,会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉,会打破平时形成的睡眠节律,不利于提高睡眠质量。

睡好觉也不难

目前,治疗失眠的主要方法有认知行为疗法和药物治疗。这里主要介绍一下认知行为疗法。

- 1. 睡眠限制:**通过减少花在床上觉醒的时间,来改善睡眠质量。
- 2. 刺激控制:**减少睡眠环境中与睡眠不相符的刺激,即在床上只做与睡眠相关的事情,帮助失眠患者重新