

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

甲状腺健康与碘有关

位于喉结前下方的甲状腺是人 体内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

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 干甲状腺结节患者,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

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

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 早在医生指导下开展治疗,这样 才能及时止损,最大限度保护好 自己的甲状腺

个细节值得重视。

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 量不均衡,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 者深静脉血栓。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,不适宜长时间跷二郎腿。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、早睡、 醒后感觉乏力或白天犯困等。

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 白天仍然犯困。发作性睡病是在需 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、讲梦话等。

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

建立睡眠与床、卧室之间正确的连结。

3. 放松训练:又叫松弛疗法。 通过放松,帮助更好地入睡。常见的 放松训练方式有腹式呼吸法、肌肉放 松法、意向放松法。

4. 睡眠卫生教育: 保持卧室环 境安静、舒适以及适宜的光线和温 度;睡前避免摄入过多液体和食物, 避免进行引起兴奋的活动;选择适合 的锻炼方式,坚持规律运动。

5. 认知疗法:帮助患者学习正确 的睡眠知识,纠正其对睡眠的误解。

提高睡眠质量的小建议

1."生物钟"很重要。规律作息, 避免熬夜,建立正常的生物钟,是改 善睡眠质量的第一步。

2."兴奋剂"要不得。睡前避免 使用让大脑兴奋的物质,比如浓茶、 咖啡、烟草等。

3."病"一定要治。如果是某种 疾病影响睡眠,一定要积极治疗原发 病,尤其是干扰生物钟的重大疾病。

4. 睡前适当运动。适当锻炼身 体,如练气功、打太极拳、练瑜伽等, 避免睡前剧烈运动。

5. 良好的生活习惯。睡前泡脚或 洗个热水澡,能使身心都得到放松。

6."白日兴奋"。白天尽量忙起来,适 当午休,时间不要太长。(据《健康中国》)

宁夏医科大学总医院启动多发性 骨髓瘤规范化诊治示范应用项目

本报讯 6月6日,记者从宁夏医科大学总医院获悉,由该 院血液内科牵头的自治区科技惠民计划多发性骨髓瘤规范化 诊治的示范应用项目日前正式启动。

该项目主要任务是提高固原市各基层医院医务人员及患 者对多发性骨髓瘤的知晓率,提高示范医院血液内科医师对 多发性骨髓瘤的规范化诊治技术水平,从而达到多发性骨髓 瘤早期诊断及治疗,降低患病率、致残率、死亡率。目前项目 已在固原市医院成立工作站,定期进行多发性骨髓瘤知识宣 教,为当地培养掌握无血浆置换术在多发性骨髓瘤清除 M 蛋 白应用技术的专业医师。

活动中,宁夏医科大学总医院、固原市人民医院、固原市 原州区三营中心卫生院签署《科技惠民计划合作协议书》,并 为"科技惠民计划项目示范基地"揭牌。该院血液内科副主任 医师许飞、主治医师胡代宏分别以《多发性骨髓瘤指南解读》 《无血浆置换术在多发性骨髓瘤中清除 M 蛋白的应用》为题, 进行学术讲座,血液内科主任医师申淑珍带领医师团队进行 现场教学。 (纳紫璇)

医联体发力 为脾脏囊肿患者及时转诊

本报讯 6月6日,记者从银川市第二人民医院获悉,近日 该院鲁银社区卫生服务中心为辖区老年人开展免费健康体检 活动时,居民关先生在B超检查中被发现脾脏囊肿并立即为其 安排转诊,及时帮助居民排除了这颗"不定时炸弹"

为落实国家基本公共卫生服务项目惠民政策, 做好辖区内 65岁以上老年人健康服务工作,实现"无病早防、有病早医",鲁 银社区卫生服务中心为辖区老年人开展免费健康体检,在社区 卫生服务中心一楼大厅有不少前来体检的老年人,在工作人员 指引下有序开展体检活动。据了解,关先生在做B超的过程中, 发现脾脏上长了一个8厘米左右囊肿,B超医师询问后得知其 患有高血压,除此之外并无其他不适。据关先生介绍,自己平 时精神状态也很好,没想到会长这么大一个囊肿。该社区医院 了解后立即帮助他联系上级医院,及时转诊进行手术治疗,术 后关先生恢复良好。

近年来,银川市第二人民医院社区卫生服务机构凭借医联 体建设,医院不断助推资源共享,真正做到"小病在社区,大病进 医院",有效推进社区卫生服务整体水平的提升,为辖区百姓提供 优质、高效、满意的服务奠定了更坚实的基础。

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》)