

沿海居民也需要碘盐补碘

如食用未加碘的食盐,超97%的居民碘摄入量会低于推荐量



人体每天需要补充多少碘?哪些人群更容易受到碘缺乏的影响?碘从哪里来?5月15日是“全国碘缺乏病宣传日”,也被称作“全国碘缺乏病防治日”。广为人知的“大脖子病”,便是碘缺乏的主要症状。泉州市疾控中心地慢科副科长卢杰为大家介绍有关碘的那些事儿。

融媒体记者 张沼婢

沿海膳食的碘 84.2%来自碘盐

碘是人体必需的微量元素,预防控制碘缺乏病的根本措施就是补碘。由于自然环境缺碘,人体对碘的储存能力有限,因此补碘应遵循长期、微量、日常和方便的原则。

“人每天离不开食盐,通过食用加碘盐补碘,符合上述原则。”卢杰说,经实践证明,食盐加碘具有安全、有效、简单易行、价廉、能够长期坚持的优势,是补碘的

最佳途径。

除了通过食用加碘食盐外,选择海带、紫菜等含碘丰富的食物也可以起到一定的补碘作用。此外,还可考虑给予含碘营养素补充剂等,根据碘缺乏的程度选择补碘的剂量。

2009年,我国在福建、上海、浙江、辽宁等省市开展的沿海地区居民膳食碘摄入量调查结果表明,海

带、紫菜等富碘食物在沿海地区居民中的食用频率和食用量都很低;沿海地区居民膳食中的碘84.2%来自碘盐,来自各类食物的碘仅占13.1%(其中海带、紫菜和海鱼共占2.1%),来自饮用水的碘占2.7%。

如果食用未加碘的食盐,97%以上的居民碘摄入量将会低于推荐摄入量,居民碘缺乏的风险很大,因此,沿海地区也需要普及碘盐。

特殊人群应选碘含量较高的食盐

长期按推荐的摄入量摄入碘,可以满足人体对碘的需求,维持人体组织中适当的碘储备和机体健康。

我省食盐强化碘量水平为25毫克/千克,根据国家减盐建议每日食盐摄入量不超过5克,烹调损

失率按世卫组织推荐的20%计算,每日从加碘食盐中可摄入碘为100微克,每日饮水碘量约10微克,食物摄入约25—50微克,则一般人群每天摄入的总碘量约135—160微克。

在减盐的情况下,食用加碘盐

的儿童和成人每日碘摄入量可以达到碘推荐摄入量,而妊娠妇女和哺乳妇女存在缺碘的风险。所以,建议妊娠妇女和哺乳妇女减盐的同时,应选用碘含量较高的加碘食盐,并鼓励摄入含碘丰富的食物,如海产品、蛋、奶等。

长期碘过量可致甲状腺病

高碘摄入分为水源性和食源性两种。我国的高碘地区主要是饮用水中碘含量偏高造成的水源性高碘。2017年开展的生活饮用水的水碘调查显示,我市不存在高水碘县(市、区)。

另外,如前所述的沿海地区居民膳食碘摄入量调查也显示富碘食物的食用频率和食用量也处于低水平。如海带、紫菜等富碘食物食用频率和食用量均较高的极少

数居民可根据实际适当减少碘盐使用量。

碘过量的危害,包括急性碘过量和慢性碘过量引起的危害。正常人体甲状腺具有自身调节机制,短时间内的碘摄入量,一般不会引起明显的甲状腺功能紊乱。但长期碘摄入量过量可导致甲状腺自身调节失衡和甲状腺功能紊乱,出现甲状腺肿、甲状腺功能减退等,还可能诱发或者促进自身免疫性甲状腺炎

发生和发展。迄今为止,没有确切的证据表明碘摄入量与甲状腺癌发病风险增加有关。

对于患有自身免疫性甲状腺疾病(常见有甲亢、甲状腺炎等)患者,因治疗需要遵照医嘱,不可食用或少食用碘盐。

碘与人体健康息息相关,我们一定要认识到碘缺乏病的危害,坚持科学补碘,预防碘缺乏病,共享幸福人生。



食用碘盐是补碘的最佳途径(CFP)

鸭汤喝太多 喝出急性胰腺炎

专家提醒,暴饮暴食易引发高脂血症性胰腺炎

鸭汤很有营养,但也不能过量进食。近日,一男子竟因喝太多鸭汤,导致急性胰腺炎发作。据悉,一般轻症急性胰腺炎1周左右就能治好,但如果遇上重症,严重者可致命。

血清甘油三酯 超标30多倍

近日,福医大附一院重症医学科住进了一位青年男子。他面色惨白,腹痛难忍,时不时作呕,无法躺平,也无法站立,只能痛苦地蜷缩在病床上。

医生详细询问得知,患者10多个小时前食用了大量鸭汤,随后右上腹部出现隐隐的闷痛,并有腹胀、恶心等症状。腹痛不断加剧,甚至扩散至全腹部。

血液检测显示,患者血清甘油三酯水平超出了正常值的30多倍。经进一步腹部CT检查,该患者被明确诊断为高脂血症性胰腺炎。

患者称,他这是第二次因胰腺炎住院了,平时他的血清甘油三酯水平也都高出正常值两倍以上。

长期暴饮暴食 血脂急速升高

高血压、高血糖、高血脂是人们常说的“三高”。由于生活水平、饮食结构、生活方式的改变,如今,“三高”人群比例愈来愈高,因高脂血症性胰腺炎就诊的患者日益增多,甚至超过了酒精性胰腺炎的就诊人数。

福医大附一院重病监护病房副主任医师廖秀玉介绍,并非所有的高血脂者都会患高脂血症性胰腺炎。虽然,血清甘油三酯是诊断高脂血症性胰腺炎至关重要的指标,但只有血清甘油三酯水平超出了正常值的六七倍以上,才有可能导致高脂血症性胰腺炎。

哪些因素容易引发高脂血症性胰腺炎呢?廖秀玉说,除了遗传性因素、药物因素、疾病或妊娠外,不良的生活习惯也会导致高脂血症性胰腺炎,如长期暴饮暴食,吃过多的高脂肪、高蛋白、油腻的食物,或者酗酒,都会使得血脂急速升高,从而诱发高脂血症性胰腺炎。

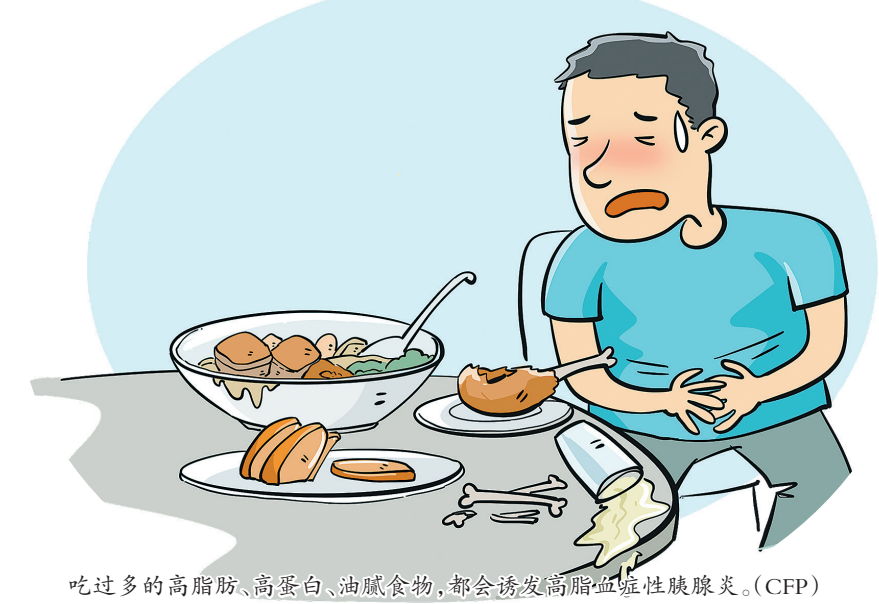
高脂血症性胰腺炎最突出的表现就是上腹部疼痛,有时背部也会同时存在反射性疼痛。腹痛突发且剧烈,如刀割般,钻痛或绞痛,也可能是一刻也不停地钝痛,但老年人的疼痛也有可能并不明显。

疼痛严重时,腹部的任何部位都不能触碰,坐立不安。不论是吃东西,还是平躺着,腹痛都无法减轻,唯有弯腰抱膝才可能有些许缓解。同时,患者可能因腹胀不时呕吐,呕吐后,疼痛也不会缓解。

如有上述症状,患者应及时就诊。

高脂血症性胰腺炎 易出现严重并发症

高脂血症性胰腺炎患者很容易出现严重的并发症,如急性肾衰竭、急性呼吸窘迫综合征、重症胰腺炎等,而且其发生率明显超过了其他原因引起的急性胰腺



吃过多的高脂肪、高蛋白、油腻食物,都会诱发高脂血症性胰腺炎。(CFP)

炎。大约三分之一的高脂血症性胰腺炎患者治愈之后会再次复发,因此,积极有效的治疗和防控至关重要。

第一,定期检测血脂水平,可在医师指导下规范使用阿托伐他汀钙片等降脂药物以防止血脂水平急剧升高。对于已诊断为高脂血症性胰腺炎的患者,治疗的关键是通过药物、血液净化等措施将血清甘油三酯水平降低至正常值的3倍以下。

第二,通过健康饮食、良好的生活方式帮助控制血脂水平。不久坐,适当运动。日常宜多吃一些富含维生素的蔬菜和水果,应注意戒烟、戒酒,切忌暴饮暴食。

第三,加强对住院的高脂血症性胰腺炎患者进行相关疾病知识科普,帮助患者更好地了解自己的病情。并建议患者出院后坚持康复治疗,以避免再次复发。

第四,进行积极的心理疏导。高脂血症性胰腺炎患者常常会感到恐慌、焦虑、抑郁,这些负面情绪可能会降低患者的免疫水平,甚至影响患者的生活质量。可根据患者的心理特点和需求,提供一些有效的应对策略,如放松训练、深呼吸、冥想等,帮助患者减轻不必要的恐惧和担忧,增强心理承受能力。

融媒体记者 张沼婢 通讯员 邵楠

皮肤对阳光过敏 可致多形性日光疹



紫外线的伞、帽子、防晒衣、墨镜、防晒霜等,能有效阻挡阳光中的紫外线。(CFP)

春夏交替时,阳光虽然不强烈,但有些人还是容易被晒出疹子。这其实也是一种皮肤病,叫多形性日光疹。

“多形性日光疹是一种光敏感性皮肤反应,与我们常提到的日晒伤不一样。日晒伤是因为太阳对皮肤的毒性作用而造成的,换句话说,任何人暴晒到一定的程度都会出现日晒伤。”泉州市皮肤病医院中医皮肤科副主任医师林俊杰说,多形性日光疹主要是由于光变态反应所引起,只有少数对太阳光敏感的人才会患病,而且往往不需要很强烈的日晒就能诱发该病。

该病主要发生在皮肤的暴露部位,如脸部、颈后和手臂等,日晒后几小时内出现瘙痒,数天后局部会长出红斑、丘疹以及丘疱疹,病情容易反复发作。该病的具体发病原因尚不清楚,应该跟遗传、内分泌、免疫反应等多种因素相关,是一种皮肤对日光的过敏反应。

患者应避免被阳光直射。上午10点到下午3点,外界紫外线较强烈时,患者应尽量避免外出。如果有事一定要外出,要带上防紫外线的伞、帽子、防晒衣、墨镜等。出门前半小时提前涂上防晒霜,以阻挡有害的紫外线,且用量要足,涂脸时至少要使用一元硬币大小的防晒霜。

“患者痊愈后,可以在避免强烈日晒的基础上,经常参加户外活动或者短时间日光浴,以增强皮肤对日光的耐受性。”林俊杰提醒,患者可以选择在清晨或者黄昏,紫外线不强烈的时间段,反复多次少量地接触紫外线照射,从而提高皮肤对紫外线的耐受性,避免突然曝光于强烈的日光下。除了严格防晒以外,还要注意避免食用或者服用一些具有光敏作用的药物或者食物。

融媒体记者 张沼婢

100毫升葡萄酒 引发肝功能衰竭

近日,一名女子在喝了约100毫升的葡萄酒后,竟出现急性肝功能衰竭,经过第910医院普外科ICU医护人员紧急救治,才成功脱险。为何小酌却演变成了一场惊心动魄的生死考验呢?

据悉,宋女士(化名)与几位朋友聚餐,平时不喝酒的她一时高兴,席间喝了大约100毫升的葡萄酒,不久之后便感到身体不适,头晕、恶心、呕吐等症状相继出现。起初,她以为这只是不胜酒力,稍作休息便会好转。然而,2小时后,宋女士的症状不仅没有缓解,反而愈发严重,她逐渐出现意识模糊、呼吸急促等危急情况。朋友们见状,立即拨打了急救电话,将宋女士送往附近的第910医院。

患者被送达医院后,医生初步检查发现宋女士已经陷入昏迷状态,生命体征极不稳定,血压呈逐渐下降趋势。医院迅速启动急救程序,将她转入普外科ICU进行紧急救治。

在910医院普外科ICU里,医生对宋女士进行了全面检查,初步诊断她是急性酒精中毒导致的急性肝功能衰竭。医生立即为她进行了气管插管、抗休克、利尿、纠正电解质平衡等紧急治疗措施,同时密切监测她的生命体征。该院普外科副主任医师施建设细致分析了宋女士的病情后,决定对她进行血浆置换治疗,清除血浆中的毒素。经过救治,宋女士的生命体征逐渐稳定了下来。

经过三天的治疗,她终于脱离生命危险,并在第四天拔除了气管插管。经过一周的精心治疗,宋女士康复出院了。

医生提醒,平时不喝酒的人,更应该谨慎,一旦喝酒后出现头晕、心跳加速、呼吸急促等明显不适症状,一定要立即停止饮酒,必要时,前往医院进行检查。

据施建设介绍,大约90%以上的酒精成分是在肝脏内代谢的,会产生损害肝细胞的毒性作用,而且酒精进入人体后又会抑制肝细胞的再生,明显的抑制肝细胞的修复功能,喝酒量越多的人,其肝脏受到的损害也越大,提醒大家喝酒要适量,尽量不喝酒,千万不要过度饮酒、斗酒、酗酒。

融媒体记者 张沼婢 通讯员 魏俞博

健康新知

有的人生病时喜欢给自己“开药方”,常用药一种两种混合起来用,但是要注意,有些药物不能一起服用,容易引起不良反应,对身体健康产生很大危害。

那么,哪些药不能同时服用呢?

磺胺药和维生素C。磺胺药的种类比较多,包括常见的双嘧啶(SD)、复方新诺明等,如果与维生素C一起吃,可能导致

尿结石,损害肾脏健康。

磺胺药与酵母片。这两种药一起服用,相当于给细菌提供了很多养分,同时,会抵消磺胺的药效。

阿司匹林和吲哚美辛。虽然同属于抗风湿、退热止痛的药物,但同服不仅不能增加效果,还可能对胃肠道产生副作用,增加胃出血、胃穿孔的可能。

利福平、异烟肼和安眠药。这几类药物同服可能会导致严重的毒性反应,引起药物性肝炎,严重者甚至可能导致肝细胞坏死。

感冒药、退热药和镇痛药。这三种药物可能都含有对乙酰氨基酚,如果两种感冒药物同服,或是感冒药、退热药和镇痛药同服,会导致对乙酰氨基酚过量,引起

肝脏急性损伤,严重的会造成肝衰竭,甚至死亡。

头孢与藿香正气水。藿香正气水有酒精的成分,在身体消化完以后会产生乙醛,而头孢这类药物会阻止乙醛在人体的代谢,造成乙醛蓄积,严重时可能诱发急性肝损害、呼吸暂停,甚至死亡。

(来源:家庭医生报)

这些常用药不能同时吃