

关于碘缺乏病，这份“应知应会”请收好

5月15日是我国第32个“防治碘缺乏病日”。自2010年以来,我国处于持续消除碘缺乏病状态。尽管如此,防治碘缺乏病仍是人人需重视的健康“必修课”。什么是碘缺乏病?如何做好科学防治?有哪些误区要注意?这份“应知应会”请收好!

据新华社



炒菜窍门 新华社发

缺碘可致病

碘是人体必需的微量元素,是合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持机体的正常功能,促进人体生长发育。

湖南省疾控中心党委书记张亚娜说,碘缺乏病是由于人体缺乏微量元素碘而引发的一系列疾病或健康问题,包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床型克汀病,以及因碘缺乏而影响生育的不育症、早产儿、死产、先天畸形儿等。

碘缺乏病如何及时发现?广西南宁市第二人民医院内分泌科主任颜新说,如出现颈部肿大、身材矮小、智力低下、生长迟缓、疲劳无力、怕冷、少汗、体温偏低、记忆力减退、反应迟钝、性欲减退、精神抑郁等症状,可能是碘缺乏病或甲状腺功能减退症的表现,应及时就医检查。

专家提醒,婴幼儿、儿童、妊娠期妇女、哺乳妇女等是预防碘缺乏病的重点人群。充足的碘营养对儿童智力发育至关重要,在胎儿期和婴幼儿时期缺碘,会影响大脑正常发育,造成地方性克汀病、听力障碍、智力损伤等,因此妊娠期妇女和哺乳妇女需要及时补充足量的碘。儿童和青少年处在生长发育关键时期,碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害。

补碘有讲究

以普遍食盐加碘为主的综合防治措施可以保护大多数人免受碘缺乏危害,是提高人口素质、利国利民的重要公共卫生举措。自

2000年以来,我国碘缺乏病相关监测结果显示,人群碘营养总体处于适宜范围。

碘盐的食用需遵循科学的方式方法。湖南省疾控中心慢病所副所长龙晓蕾提醒,要在正规商店或超市购买碘盐,随吃随买,不囤积,最好存放在棕色玻璃瓶或陶瓷容器中,并置于阴凉、干燥、无阳光直射的地方,远离炉火。此外,碘在高温下容易挥发,烹煮时为保留更多的碘,应尽量在菜肴快出锅时再加入碘盐,同时避免将碘盐在热油中长时间煎炸。

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿需注意个性化补碘。广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任潘秀花建议,孕妇在确保食用加碘盐的基础上,可额外补充含碘维生素;哺乳期妇女应保证充足碘营养,对于非母乳喂养的婴儿建议选择碘强化配方奶粉。

一些特殊人群在食用碘盐的情况下也容易出现碘缺乏。颜新说,胃肠道疾病会影响碘的吸收,如慢性腹泻、小肠吸收不良综合征等患者肠道吸收功能受损,即使摄入了足够的碘,也可能因无法充分吸收利用而出现碘缺乏的情况;长期素食者也应注意额外补充碘,植物性食物中的含碘量相对较低,因此容易出现碘摄入不足的情况。

此外,甲状腺疾病患者、甲状

腺切除术后患者等人群,要在医生指导下进行补碘。颜新说,虽然大多数甲状腺疾病患者需要适当控制碘的摄入,但对于一些特殊类型的甲状腺疾病,如单纯性甲状腺肿患者,适当补碘有助于缓解甲状腺肿大;甲状腺切除术后患者由于甲状腺组织减少,对碘的利用能力下降,需要特别关注碘营养状况。

误区要警惕

专家提醒,防治碘缺乏病的过程中一些常见误区要警惕。

误区一:补碘越多越好。

过量补碘可能会导致甲状腺功能异常,如引发甲亢、甲状腺肿等疾病。尤其是患有自身免疫性甲状腺疾病的人群,摄入过量的碘会加重病情。

误区二:沿海地区海产品丰富,不需要吃碘盐。

海带、紫菜等海产品虽然含碘量高,但并非沿海地区居民的日常主食,摄入量有限。调查显示,沿海地区居民膳食中的碘大部分仍来自碘盐,若不吃碘盐,会有较大的碘缺乏风险。

误区三:食用碘盐易导致甲状腺结节发生

甲状腺疾病的成因复杂,与环境、遗传和免疫等多种因素相关。没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生相关。

一到生理期就腹泻,是它“跑”错位置

27岁的姜女士(化姓)长期遭受腹痛困扰,尤其在生理期腹痛更为剧烈,还会有腹泻的情况,这严重影响到她日常生活。医生检查后发现,原来是姜女士的子宫内膜“跑”到了肠道内……近日,无锡市妇幼保健院妇科团队在多学科协作下,成功为这名直肠子宫内膜异位症患者实施了双镜联合手术。手术的成功不仅标志着该院在妇科微创手术领域的重大突破,更为复杂子宫内膜异位症患者治疗带来了新希望。

现代快报/现代+记者 朱鲸润

罕见病情带来挑战

近年来,姜女士长期遭受腹痛困扰,尤其是在经期疼痛难以忍受。此外,她还伴有周期性腹泻和排便困难,这些症状让她备受折磨。姜女士曾尝试过多种药物治疗,但效果甚微,病情逐渐加重。

前不久,姜女士前往无锡市妇幼保健院就诊,经过详细检查,医生确诊姜女士患上的是直肠子宫内膜异位症。这是一种深部浸润性子官内膜异位症,是子宫内膜异位症中侵袭性最强的类型之一。病灶广泛累及乙状结肠及直肠,病灶浸润肠壁全层,导致肠道壁增厚、狭窄,严重影响患者的消化功能和生活质量。

专家介绍,传统单一学科的诊疗模式难以全面解决此类问题,还容易造成病灶切除不彻底、术后复发率高、并发症风险大等。该院妇科团队决定通过多学科团队(MDT)协作,充分发挥妇科、泌尿外科、胃肠外科、影像科、病理科、生殖科等多个学科的专业优势,对患者进行全面、精准的评估和治疗。

跨学科合作双镜联合手术

术前,通过详细的病史采集、体格检查以及先进的影像学检查,专家准确判断病灶的范围、浸润深度及与周围重要结构的关系,最终决定采取双镜联合手术。

手术由无锡市妇幼保健院妇科主任赵绍杰主刀,普外科专家全程协助。在腹腔镜引导下,赵绍杰使用超声刀分离病灶周围的粘连组织,确保病灶能够清晰暴露。随后,经肛门内镜精准切除直肠腔内的病灶,并使用先进的吻合技术将切除后的肠道两端精确吻合,确保肠道的连续性和通畅性。整个手术过程顺利,出血量少。

术后,病房护理团队为姜女士制定了个性化的康复护理计划,包括术后饮食指导、伤口护理、疼痛管理等。在医护人员的共同努力下,姜女士术后恢复良好,未出现感染、吻合口瘘等并发症。术后第7天,姜女士顺利出院,她腹痛症状完全消失,排便也恢复正常。

月经期间这些症状不可忽视

赵绍杰介绍,直肠子宫内膜异位症是一种极具挑战性的疾病,传统开腹手术创伤大、恢复慢,而双镜联合手术则为患者带来了新的治疗选择。“通过腹腔镜联合肛门镜手术,我们能够在清晰的视野下进行精准操作,减少对周围组织的损伤,同时借助微创技术的优势,患者术后恢复更快,住院时间更短。这对于提高患者的生活质量和减轻家庭经济负担具有重要意义。”专家表示,与传统开腹手术相比,双镜联合手术的平均住院时间从7天缩短到3天,术后并发症发生率从15%降低到5%。

赵绍杰提醒女性朋友,尽管子宫内膜异位症是一种良性疾病,但这类病灶如同良性肿瘤般浸润生长,常引发进行性痛经、盆腔包块、月经异常等症状,严重影响生活质量。此外,子宫内膜异位症还可以“打破地域界限”,四处“作妖”。“迷路的内膜”随着血流,闯荡消化系统、泌尿系统甚至呼吸系统,位于不同部位的病灶可以出现形式多样的临床症状。

虽然子宫内膜异位症让人头疼,但在精准诊断的前提下,借助不同药物、手术的组合,可有效缓解疾病相关症状,改善患者的生活质量。因此,当女性朋友出现疼痛、不孕、盆腔包块等症状时,应及时寻求专科医生的帮助,尽早启动长期管理。

李诞减肥:“生酮饮食”+二甲双胍?

专家:有风险,不建议健康人群为减肥而联用

现代快报讯(记者 张宇)近日,李诞在播客里提到自己坚持“生酮饮食法”,同时还在服用药物“二甲双胍”。“生酮饮食”期间能否服用“二甲双胍”?会带来哪些问题?记者为此采访了江苏省省级机关医院消化科副主任医师顾国青。

顾国青介绍,生酮饮食是一种“极低碳水化合物、高脂肪、适量蛋白质”的特殊饮食模式。其核心机制在于通过严格限制碳水化合物,尤其是糖分的摄入,迫使身体从依赖葡萄糖供能转向分解脂肪产生酮体供能,理论上可加速体内脂肪消耗。

然而这种代谢模式存在显著健康风险。首先,高脂肪摄入会加重肝脏代谢负担,长期可能诱发脂肪肝;同时,蛋白质代谢产生的含氮废物需经肾脏排泄,低碳水状态下肾脏浓缩功能改变,进一步增加肾脏负担,肾病患者尤其需警惕。其次,高脂血症是生酮饮食的常见并发症。顾国青指出,过量脂肪摄入会导致血液中甘油三酯水平飙升,可能诱发急性高脂性胰腺炎,严重时可危及生命。此外,高脂血

症还会加速动脉粥样硬化进程,增加血栓、心脑血管疾病风险。

针对“生酮饮食+二甲双胍”的组合,顾国青明确表态“不建议健康人群为减肥而联用”。她解释,二甲双胍是临床常用的2型糖尿病治疗药物,主要通过抑制肠道对葡萄糖的吸收、增强胰岛素敏感性和促进糖代谢发挥作用。在生酮饮食已大幅减少碳水摄入的情况下,额外服用二甲双胍会使代谢调控机制复杂化:一方面,两者均需通过肝脏代谢和肾脏排泄,联用会显著增加肝肾负担,长期可能导致肝肾功能异常;另一方面,生酮饮食可能引发电解质紊乱,如低钠、低钾,与二甲双胍联用可能加剧胃肠道不适,如腹泻、恶心等症状。“健康人完全没必要通过药物辅助生酮减肥。”顾国青强调,若需控制体重,晚餐选择黄瓜、西红柿等低热量蔬菜,配合适量运动,远比药物干预更安全有效。

在播客中,李诞还提到自己“经常饮酒”的习惯,顾国青特别提醒,酒精本身是肝脏的“天敌”,长

期饮酒会导致肝细胞损伤、肝功能下降。而二甲双胍虽不直接伤肝,但需经肝脏代谢,饮酒者服用后会进一步加重肝脏负担,尤其对已有酒精性肝病倾向的人群风险更高。“二甲双胍的适应证是糖尿病治疗,健康人不应将其作为减肥药使用。”顾国青强调,任何药物都有明确的适应证和禁忌证,自行用药可能引发严重后果。临床中曾有患者为减肥自行服用二甲双胍,导致乳酸酸中毒,出现恶心、呕吐、乏力等症状,需住院治疗。

针对网络上流行的诸如生酮饮食等“网红减肥法”,顾国青指出,这类方法往往打着“快速瘦身”“躺瘦”的旗号,却忽视了个体体质差异和长期健康风险。“减肥没有捷径,万变不离其宗的还是管住嘴、迈开腿。”



高考前吃药避月经靠谱吗? 专家解答

现代快报讯(通讯员 王凝嫣 记者 梅书华)距离高考还有不到一个月,很多焦急的家长都担心女儿在高考时因为月经受到影响,如何能让月经避开高考那几天?吃药避开月经这一方式靠谱吗?现代快报记者采访了南京市妇幼保健院妇科内内分泌科主任陈捷。

陈捷介绍,首先,医生要知道孩子身体状况及月经的具体情况,尤其是近3次月经情况,以及有无用药禁忌,排除禁忌后可以考虑药物让月经提前来或推迟来,临床上给予的药物有短效避孕药或孕激素。

陈捷提醒家长,用药前也要考虑孩子自己的意愿。如果孩子经量不多、没有痛经、经期没有不适、心理状态稳定、平时经期对考试无影响,完全可以不予干预。

如果平时经量多、痛经、经期情绪变化大还是建议应用药物、让月经避开高考。

其次,任何的药物都有不良反应可能,孕激素或短效避孕药除了极少部分人有过敏反应,接受用药时也要有心理准备,少部分人用药后会出现头晕、头痛、恶心、乳房胀痛、阴道少量出血等可能。最后,建议尽早来院咨询,可以提前用药,如果出现不适,可以及时停药,激素类的药物停药后一般会有撤退性出血,如果赶在临近高考前用药,又出现用药后明显的不适停药,反而会导致月经期跟高考相撞。

如果需要用药,什么时候开始比较好?陈捷表示,如果时间充裕,最好提前1—2个周期就诊,这样,即使出现药物过敏或用药后不适,也有足够的缓冲时间。