

甲亢患者吃喝有讲究

对于大部分慢性疾病患者来说,合理饮食是治疗的前提和基础,想要控制疾病,需先学会科学饮食。甲状腺功能亢进简称甲亢,是一种常见的内分泌疾病,因甲状腺合成过多的甲状腺激素引起。甲状腺激素会促进新陈代谢,所以机体代谢亢进,患者平时更应多注意饮食调节。那么,甲亢患者到底应该怎么吃呢?

一、生活中忌碘

碘元素是合成甲状腺激素的基本原料,为了从源头上减少激素合成,首先要做到忌碘饮食,包括禁食含碘丰富的食物和药物。

本周五以岭医院有义诊活动

本报讯(通讯员 魏欢欢)8月25日(本周五)上午,河北以岭医院肺病科、耳鼻喉科联合开展专家科普讲座及义诊活动,旨在提高患者对气道疾病的预防及管理的能力。本期活动是针对有各种慢性鼻炎、慢性咳嗽、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等相关人群。活动当天可享受血常规、气管镜、肺功能、听力等多项检查减免优惠,提前预约报名还有小礼品赠送。

据悉,河北以岭医院每周五开展“专家义诊周周见”主题活动,安排不同科室的专家对大家较为关心的健康问题进行现场联合义诊及科普健康教育,帮助大众不断提升健康意识,了解常见病、多发病,从而更好地预防疾病。

活动时间:8月25日上午9:00-11:30

活动地点:河北以岭医院门诊一楼大厅。

优惠项目(仅限自费患者):

- 1.血常规、CT、核磁优惠20%;
- 2.气管镜检查优惠30%;
- 3.肺功能检测优惠50%;
- 4.听力学检查优惠50%。

免费小礼品的赠送以预约报名者为主,赠完为止。

预约咨询电话:0311-83836460

1.不吃高碘食物。根据含碘量的高低,高碘食物分为三个等级。一级:海带、紫菜、苔条、海蜇等。二级:海蟹、贻贝、虾皮等。三级:海鱼、海虾等。建议根据以上等级,避免进食高碘食物。

2.不吃加碘盐。烧菜的时候要使用无碘盐,由于目前普遍使用加碘盐,所以要尽量减少在外就餐。

3.不用高碘药物、化妆品。药物方面,要禁用胺碘酮、碘酊等。含海藻成分的洗面奶、面膜等化妆品,也要避免使用。

需注意的是,甲亢治愈后不需忌碘饮食,可适量吃碘。不过,由于体内过量的碘是甲亢

的诱发因素,为防止甲亢复发,仍应避免在短期内进食过多高碘食物。

二、保证营养供给

甲亢是一种高代谢状态,需要保证充足的热量,改善全身营养状况,可以适当采用高碳水、高蛋白饮食。平时要注意维持体重,适当增加副餐;可多吃牛奶、鸡蛋、瘦肉、水果、低纤维素蔬菜(如黄瓜、番茄)以及豆制品等;注意预防血糖过高;疾病控制后减少食量,避免体重过度增加。

三、其他饮食提示

1.增加矿物质和维生素摄入,如新鲜蔬菜和水果,保证每天充足的饮水量。

胆固醇高的人能否吃海鲜

胆固醇是细胞膜的组成成分,参与一些甾体类激素和胆酸的生物合成。由于许多含有胆固醇的食物中其他的营养成分也很丰富,如果过分忌食这类食物,很容易引起营养平衡失调,导致贫血和其他疾病的发生。

胆固醇主要存在于动物性食物之中,但是,不同的动物以及动物的不同部位,胆固醇的含量很不一致。一般而言,兽肉的胆固醇含量高于禽肉,肥肉高于瘦肉,贝壳类和软体类高于一般鱼类,而蛋黄、鱼子、动物内脏的胆固醇含量最高。

海鲜的种类很多,包括鱼类、虾类、蟹类、螺贝类、头足类(章鱼、鱿鱼)等,其所含的胆固醇含量差别很大,比如海

鱼类的胆固醇含量比较低,不饱和脂肪酸的含量则非常丰富,而不饱和脂肪酸有降低甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇、减少患心血管疾病的作用。因此,海鱼可以适当多吃一点。而虾、蟹、螺贝类、头足类海鲜中胆固醇含量比较高,尤其是鱿鱼、八爪鱼等,应尽量少吃。需要强调的是,海鲜的胆固醇大多集中在头部和卵黄中,食用时除去这两部分,可以减少胆固醇的摄入。

高胆固醇血症患者,每天胆固醇的摄入量应低于300毫克,而伴有冠心病或其他动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者,每天胆固醇的摄入量应低于200毫克。

对于高胆固醇血症患者来说,最关键的是整体饮食的



2.合理摄入膳食纤维。由于甲亢患者常伴腹泻,所以膳食纤维含量高的食物应适量吃。

3.避免刺激性食物。甲亢患者容易心慌,应避免摄入辛辣食品及浓茶、浓咖啡等刺激性食物,以防止症状加重。

复旦大学附属金山医院内分泌科 李楠

控制,每天摄入的总热量、总脂肪量要控制住,尤其要少吃红肉(猪、牛、羊肉,特别是五花肉),不要吃含极高胆固醇的食物如动物内脏等。每天的食物种类应尽量多一些,每种食物不要吃太多。

建议大家注意以下几点:

- 1.避开高饱和脂肪的红肉,限量吃瘦肉;
- 2.不吃虾、蟹等海鲜里胆固醇集中的头部及卵黄;
- 3.少吃饱和脂肪很高的零食点心,如冰淇淋、蛋糕;
- 4.注意饮食均衡,心中有限量的观念,例如每星期吃一次海鲜,且不过量,基本上就不会有问题。另外,鱿鱼、墨斗鱼、八爪鱼的胆固醇含量特别高,应少吃。

河北医科大学第一医院营养科主任 李增宁

停用胰岛素 注意这两点

用胰岛素是糖友降血糖最直接有效的方法之一,但用上胰岛素,不代表停不下来,是否能停药取决于胰岛β细胞功能恢复的程度。当血糖控制平稳达标,全天胰岛素用量不超过30个单位,胰岛功能良好,无应激状况(如大手术、严重创伤、重度感染等),不伴有严重糖尿病慢性

并发症、肝肾功能不全,且排除I型糖尿病后,就可考虑停用胰岛素,改用口服降糖药治疗。

停用胰岛素,要注意以下两点:

- 1.若原来应用的胰岛素剂量偏大,可先将胰岛素的剂量减半,同时加用磺脲类等口服药。应逐渐减少胰岛素

用量,并逐渐增加口服药物的剂量。

- 2.如果原来应用的胰岛素总量每日不超过20个单位,可以全部停用,改用口服降糖药物。口服药剂量应根据血糖的监测结果进行调整。

安徽省第二人民医院内分泌科 撒小军

专家提醒

老年人要当心脆性骨折

脆性骨折主要发生于胸椎、腰椎、髌部及前臂。发生椎体压缩性骨折,不仅影响身高还会腰疼,有的人却不自知,以为人老了就缩了。髌部骨折后果最为严重。那么应该怎样预防脆性骨折呢?

- 1.最首要的就是要预防和延缓骨质疏松的发生,而防治骨质疏松症最基本的办法就是补钙和补充维生素D,当发生骨质疏松时,要使用专门的药物治疗。日常饮食中要摄取足够的钙元素,多吃富含钙质的食品。

- 2.要防止外伤,出行时尽量轻便着装,衣着要保暖,鞋子一定要防滑,行动迟缓、不便的老年人需要其他人扶行。

- 3.适当在阳光充足、空气清新的地方做一些力所能及的锻炼,例如原地踏步、打太极拳等,锻炼时不要做大幅度动作,避免跌倒。

- 4.定期检测骨密度。骨密度测试是目前诊断骨质疏松和评价骨折风险的有效方法。由于骨质疏松症通常可以无声无息直到发生骨折才被发觉,因此早期诊断很重要。

如果老年人在家里或室外不慎摔倒,不要惊慌,家人应尽己所能在第一时间作出正确判断。如果怀疑骨折,尽量不要搬动疼痛的肢体,应首先拨打120电话求救,或前往就近医院求助医生。因为老年人发生骨折如果处理不当,往往会带来严重的后果。

建议老年人每年到正规医院检查骨密度,及早了解本人骨矿物质含量,一旦发现骨量减少或骨质疏松,要在医生的指导下进行药物治疗,这将大大降低日后发生骨折的危险性。

广州医科大学附属第一医院骨科主任 吴景明

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
福
喜

中宣部宣教局
人民日报 漫画周刊
中国网络电视台