

专家提醒

甲状腺结节合并甲亢 饮食要忌碘

很多人将甲状腺结节的出现归咎于饮食,事实上它与甲状腺炎症、内分泌紊乱、家族遗传等诸多因素有关,饮食只是其中之一。当发现甲状腺结节时,不一定要调整饮食。

如果只是结节,甲状腺功能正常,饮食无需调整。如果超声检查显示结节良性可能性大,且抽血化验结果显示甲状腺功能正常,这类人群的饮食不用限制,定期到医院检查彩超即可。

抽血结果提示有甲状腺功能亢进的情况,饮食上要严格忌碘。建议此类人群尽量食用无碘盐,不吃裙带菜(干)、紫菜、海带(干)、贻贝、虾皮等高碘食物。碘是合成甲状腺激素的必需元素,摄入碘会加重甲亢病情。

检查结果提示有甲状腺功能减退的患者,饮食要注意以下几点:

甲减是由桥本甲状腺炎引起的,则要求低碘饮食,限制海带等高碘食物的摄入。如果甲减是由于单纯缺碘引起的,则可在医生指导下适当补碘。

在日常饮食上,甲减患者应注意补充足量的优质蛋白及铁,同时要少吃高脂肪、高胆固醇食品,以免加剧代谢紊乱。

此外,建议甲状腺结节患者少吃卷心菜、萝卜、西兰花等含有微量致甲状腺肿物质的食品。

上海交通大学医学院附属瑞金医院 费健



糖尿病患者如何正确饮食及运动

糖尿病患者容易营养不良,原因有以下几种:

过度限制饮食。由于担心饮食对血糖和体重的影响,不少糖尿病患者会刻意节食,甚至不吃主食。过度限制饮食,身体缺乏能量时,只能通过分解蛋白质和脂肪来供能,脂肪分解就会产生酮体,引起酮症。过度控制饮食(蛋白质、钙和维生素D摄入不足)还会加速骨骼肌的流失,导致肌肉力量不足,合并骨质疏松、平衡力下降和身体虚弱。

胃肠道病变影响吸收。糖尿病性胃轻瘫是糖尿病比较常见的并发症之一,患者会出现吞咽不适、腹胀等症状。严重者会出现胃潴留、顽固性呕吐、进食困难,导致消化障碍。肠功能

紊乱还可引起慢性腹泻,导致吸收障碍。另外,一些降糖药物的不良反应,可导致消化道症状或影响营养素的吸收利用。

运动方法不正确。过度依赖慢跑、暴走等有氧运动,而忽略了抗阻力运动,也就是我们说的“增肌运动”,容易使体重下降过快、肌肉减少。

那么,糖尿病患者该如何降低营养不良的风险呢?

首先,糖友要学会“管住嘴”,而不是“一刀切”控制饮食。糖尿病患者应制定个体化能量平衡计划,既达到理想体重,又能满足不同情况下的营养需求。

其次,定时定量进餐,遵循汤-蔬菜-肉-主食的顺序进食,有助于更平稳地控制血

糖。烹调方法可以多选蒸、煮、炖、余、拌,避免煎、炸和红烧,这样能减少油脂摄入,更好地控制体重和血糖。还要多吃蔬菜,水果要适量,种类、颜色要多样。常吃鱼、禽、蛋类和适量畜肉类,限制加工肉类摄入,还要限油、限盐,每日烹饪油控制在30克以内,食盐少于5克/天。

此外,要掌握正确的运动方法。适当的运动,有利于控制血糖、控制体重、促进食欲、增加肌肉量。血糖值通常餐后1小时左右达到高峰,此时运动既有利于降糖,也能降低低血糖发生的风险。

有氧运动和抗阻训练相结合,对2型糖尿病患者的血糖控制效果更好。有氧运动对于

改善代谢、减轻体重、改善心肺功能有很大帮助;抗阻训练能很好地锻炼肌肉,有利于储存糖原,更好利用血糖,对长期血糖控制很有帮助。

2型糖尿病患者每周应进行150至300分钟中等强度有氧运动,或者75至150分钟高强度有氧运动,或者中等强度结合高强度有氧运动。开始进行有氧运动时,每次运动时间控制在10至15分钟,建议待身体适应后将运动时间提高到每次至少30分钟,每次运动前后进行5至10分钟的热身、整理运动。在运动频次上,每周应保持3至7次有氧运动;抗阻训练每周至少进行2次,逐渐增加至每周3次。

据《健康中国》

专家释疑

带您了解骨刺的成因及防治

骨刺又称“骨赘”,也就是骨质增生,属于骨骼的一种退行性变化。骨刺好发于老年人,多发生于负重关节的周围,如脊柱、膝盖、脚后跟等。那么,导致骨刺发生的原因有哪些呢?

1.骨骼退行性变化。中年以后体质虚弱及退行性变是发生骨刺的主要病因。

2.肥胖。超重导致关节承受力增大,人体为了保护关节,可能会引起骨刺的发生。

3.过度活动。过度活动会使关节部位的骨骼过度磨损,关节受力不均匀会导致骨刺的出现。

4.长时间站立、行走或保持一个姿势。长时间的磨损,会导致骨质增生,从而出现骨刺。

5.外伤。外伤后关节的韧带或周围软组织失去平衡,可导致骨刺的出现。

骨刺的症状与部位有关,部位不同压迫的神经也就不同,出现的症状也不同。

颈椎骨刺。颈椎骨刺可引起颈部、肩部、上肢麻木、无力、疼痛,疼痛严重时像刀子割、电刺一样,也可向胳膊的远端及后脑勺放射。

腰椎骨刺。在咳嗽、打喷嚏、弯腰时,腰椎骨刺可导致腰部、臀部、大腿后部出现剧烈的疼痛。

跟骨骨刺。跟骨骨刺可出现脚后跟疼痛,在双脚着地和提重物时疼痛会加重。

长骨刺后没有症状可不用治疗。症状轻时可通过休息、理疗(如磁疗、光疗、针灸、按摩、拔罐、刮痧等)以及消炎止痛药(如布洛芬、吲哚美辛)来减轻疼痛。如果症状重影响行走和活动时,可给予局部封

闭治疗。如果经过上面的治疗方法仍没有缓解症状,可通过手术将增生的骨刺切除,以缓解症状。

大家应该怎样防止骨刺的形成呢?

1.坚持适度的体育运动和体力劳动,如游泳、瑜伽、气功、太极拳等。

2.保护关节,在拾东西或者搬重东西时腰身要挺直,膝关节不要快蹲、快起。

3.镁和钙是保持骨骼健壮的主要物质,要多吃绿叶蔬菜、水果,晒太阳对于补钙是有好处的。

4.平时要控制体重,以免身体负荷加重。

5.要保证充分的休息,只有休息好才能减少体内钙的流失,这样对预防骨质增生有利。

枣强县人民医院 杨双行

医疗新知

经常熬夜 当心冠脉钙化

近日,瑞典一项研究显示,经常熬夜的人冠状动脉钙化风险几乎是早起早睡者的两倍。

这项研究分析了771位年龄在50至64岁参与者的资料,其中排除了既往有心脏

病者。参与者均接受冠脉CT血管扫描评估冠脉钙化程度。

研究显示,早睡早起人群中,22.2%冠脉有明显钙化,而经常熬夜者这一比例高达40.8%。

在考虑了影响冠脉钙化的混淆因素后,进一步分析发

现,与早睡早起人群相比,经常熬“很深的夜”者冠脉钙化风险增加90%。在疾病早期阶段,昼夜节律似乎对心脏与血管尤其重要。经常熬夜可能与冠脉钙化和导致动脉钙化的过程有关。

永岗/文

警惕胰腺癌 留意四个预警信号



胰腺

出现以下四个信号,大家要警惕胰腺癌的发生。

消化不良。出现食欲差、有饱胀感、恶心等症状,要及时就医。当体重下降超过10%时,更要引起重视。

血糖有变化。既往无糖尿病家族史,突然出现血糖从正常变高,或者突然变得不稳定,一定要引起警惕。

腰背痛。尤其是以左侧为主的腰背疼痛,疼痛持续加重,有束带感,夜间更为严重,白天可能因活动带来的注意力转移而有所减轻。做仰卧、伸懒腰等脊柱伸展动作时疼痛加剧,做俯卧、蹲位、弯腰等脊柱弯曲动作时,疼痛可在一定程度上缓解。

皮肤黄染。尿液首先变黄,逐渐加重为酱油色,随之眼睛和皮肤在几天内迅速变黄,大便发白呈陶土色。 陈兵/文

Advertisement for 'China's Values' (我们的价值观) featuring 'Filial Piety' (孝) and 'China's Fortune' (中国福). It includes the slogan '富强 民主 文明 和谐' and '自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善'. The ad is published by the Propaganda Department of the Central Committee of the Communist Party of China, People's Daily, and China Network TV.