

专家提醒

# 甲状腺疾病患者要做好饮食管理

对于甲状腺疾病患者来说,日常饮食不仅可以满足营养需求,还能在很大程度上缓解症状。甲状腺疾病患者在饮食上要注意以下几点。

**饮食要讲究个性化,注重营养均衡。**患者首先要了解自己的甲状腺疾病类型和当前所处的病情阶段,在咨询专业医师后制订适合自己的饮食方案。同时,患者要确保饮食均衡和多样,膳食中应包含足够的蛋白质、健康脂肪、复合碳水化合物及必要的维生素和矿物质,如富含不饱和脂肪酸的鱼类,有助

于维持心脏健康,减轻身体炎症。

**控制碘的摄入量。**碘对于甲状腺疾病患者是一把“双刃剑”,甲亢患者不能摄入过多,而甲减患者则需要摄入足量的碘。不同的海鲜含碘量有天壤之别。其中,海带、海苔、紫菜属藻类,是高碘含量食物;虾和扇贝为中碘含量食物;鱼类如带鱼、三文鱼、小黄鱼为低碘含量食物。患者应掌握食物中的碘含量,并根据自身情况做好“加减法”。

**有些食物会干扰甲状腺功能。**大豆和大豆制品中含有

植物性雌激素,容易减少甲状腺激素的产生。人们常吃的花椰菜、卷心菜、萝卜、西蓝花、芥蓝等都属于十字花科蔬菜,这些蔬菜中含有一种抗氧化物质——硫苷,在某些条件下,硫苷会抑制甲状腺对碘的吸收,对甲状腺激素的生成产生障碍。

**某些食物和药物同食,不利于药效的发挥。**糙米、玉米、大豆、燕麦、荞麦、小麦麸皮、芹菜、苦瓜等食物富含蛋白质、纤维素、钙、镁、铁等成分,均不利于甲状腺素的吸收;西柚汁、浓茶、咖啡等饮品,也可降低甲



状腺素片的药效。吃这些食物时,患者应注意与服药时间保持间隔,同时注意持续监测血药浓度,并在必要时调整饮食计划。

广东医科大学附属东莞第一医院甲状腺科 郑彪

## 预防为主

### 警惕冠心病的预警信号

在日常生活中,一旦出现以下信号,就要警惕冠心病的发作。

**胸闷和胸痛。**一些早期冠心病患者因为自身血管狭窄,造成血液无法通畅地流动,就会出现胸闷和胸痛,有时还伴气短。疼痛部位不一定在胸部或者心前区,可以是上腹部或者颈部,还有的是在右侧胸部。这种情况在劳累后表现得更明显,患者休息一会儿就可以恢复。

**心慌。**有些人在劳累时感到心慌,需要停下来休息一会儿才能缓解。

**放射性疼痛。**有的人在身体较为疲惫时,会感到胸骨后或左侧疼痛。这种疼痛感会放射到左侧肩背部和左侧手臂、左侧下颌或者咽部,也有人胸部没有疼痛,只是单纯左侧肩背部或者左胳膊疼痛。

**牙痛。**因为劳累出现牙痛,但是没发现龋齿和红肿,就可能是心脏缺血的异常信号通过神经传导到了末梢。

**头晕和晕厥。**一部分人会因为心跳缓慢或者心跳过快而出现头晕甚至晕厥的症状。患者病情一般比较危重,就诊不及时也许会危及生命。

**其他症状。**还有一些少见的症状,比如有的人心绞痛发作时表现为打嗝。

预防冠心病,可以从以下几方面做起:有高血压、糖尿病和高脂血症的患者,要对自身情况进行及时监测,采取有效的降压、降糖、降脂治疗方法。一旦发现指标控制不佳,就要及时咨询医生,并遵医嘱治疗;生活作息规律,做到早睡早起,避免熬夜。入睡前要保持情绪稳定,避免过于悲伤或者过于兴奋;饮食清淡,不吃辛辣、油腻的食物;管住嘴、迈开腿,控制体重。

河北大学附属医院内科 李亚芹

### 骨刺不是非除不可

骨刺实际上是一种反应性的骨质增生。不良姿势、运动损伤或年龄增长等均会使人体的关节、脊柱、骨骼周围的肌肉、韧带等组织发生退行性改变,为了重新获得关节的稳定,关节周围骨膜下出现骨化、增生等一系列代偿反应,这就是长骨刺的过程。

通常情况下骨刺不是非除不可,骨刺也不会无限制的发展下去,一般采用药物和物理保守治疗即可。大多数骨刺不会引起疼痛表现,常在体检或做影像学检查时才会发现。对于这类无症状性骨刺不需要进行特殊治疗,只有当骨刺引起较剧烈的疼痛时,可以对症消除炎症,减少炎性渗出和软组织肿胀,解除疼痛,达到临床治愈效果。

当药物或物理治疗1~3个月无效,或是症状更加恶化时,才需要考虑手术治疗。手术的目的并不是单纯为了切除骨刺,而是处理骨刺造成的压迫,矫正合并的畸形。

北京朝阳医院骨科 丁子豪



## 血液透析诱导期很重要

患者为适应血液透析从原药物保守治疗过渡到维持性透析期间被称为血液透析诱导期。血液透析诱导期阶段的患者往往因对疾病知识的缺乏、对疾病认识上的限制及对透析过程中不良反应的不耐受而产生紧张、焦虑、恐惧的心情。因此,血液透析前患者及家属应对血液透析进行了解,以消除不良心理情绪,增进医患合作。

诱导的主要目的是通过降低透析效率,增加透析频率,使血浆渗透压缓慢下降,使机体内环境有一个平衡适应过程,减少不良反应。

血液透析诱导期应注意以下事项:

1.了解血液透析的适应证及其功能。通过血液透析治疗可以暂时清除体内滞留的毒素

及水分,纠正水、电解质、酸碱平衡紊乱,是维持患者生命的一种治疗手段,但不能根治尿毒症。

2.血液透析也存在一定风险。虽然医务人员在透析过程中会严密观察、严格做好消毒隔离,但由于血液透析是体外循环治疗,因此存在着血液不能回入患者体内,透析器破膜及管道破裂时血液会丢失;当病情需要做无肝素透析或血流量不佳时,有体外凝血的可能;为了抢救患者需做紧急透析时,可能导致低血压、心力衰竭、心肌梗死、心律失常、脑血管意外等并发症;透析过程中可能有过敏反应、空气栓塞、透析失衡、电解质平衡紊乱、溶血、动静脉内瘘闭塞及感染等;在长期血液透析过程中有可能

发生肝脏损害、肾性骨病、消化道疾病。

3.积极配合治疗,按约定时间准时透析,如有特殊原因需要临时改变治疗时间,应提早通知医院并得到认可;定期进行各项检查,如肝肾功能、血电解质、血常规和胸片等。

4.由非替代疗法转为透析治疗时,饮食结构也应有所改变。透析过程中存在着蛋白质的丢失,因此要由原来的低蛋白质饮食改为优质高蛋白质、高热量、低盐低钾饮食;透析间期严格控制水分摄入。

5.在透析间期如有意外或紧急情况,如口舌发麻、四肢无力、气急、胸闷、不能平卧及肢体运动障碍等,要及时告知医生。

河北省张家口市涿鹿县中医院 张文涛

## 保持口腔健康 需要做好四点

**做好口腔清洁。**老年人应坚持每天早、晚刷牙,每次至少3分钟。刷牙不仅可以清除口腔内的食物残渣和污物,还有按摩牙龈、促进牙周血液循环的作用。需要提醒的是,漱口不能代替刷牙。此外,老年人每6~12个月应进行一次口腔检查并定期洗牙。

**坚持锻炼牙齿。**锻炼牙齿的方法有很多,叩齿就是其中一种简单、高效的方法。随着



年龄增加,咀嚼肌功能逐渐减退,老年人可在早上起床前和晚上睡觉前各轻叩齿100~200次,叩齿时切忌用力过猛,以免损伤已经松动的牙齿。

**及时修复缺失牙齿。**出现

牙体缺损时,应及时修补,以免缺损部位逐渐扩大;若有牙齿缺失,应及时到医院修复缺牙,恢复咀嚼功能,避免邻牙移位。

**戒烟限酒。**烟酒会增加口腔癌、牙齿变色、牙周疾病等口腔问题的风险。养成健康的生活习惯有助于口腔和全身健康。

华中科技大学同济医学院附属同济医院口腔科主治医师 青莹

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  
喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台