

专家提醒

# 甲减患者更应合理饮食

甲减患者除了要及时进行正规治疗,合理的饮食也非常重要。

**补碘要适量。**很多甲减患者以为补碘多多益善。事实并非如此,碘摄入过多也会引起甲减。除了地方性甲状腺肿流行地区,一般情况下,保持正常的饮食摄入量就可以了。海产品碘含量丰富,如海带、紫菜、鲜海鱼、干贝等。除海产品外,一般食物含碘量不高,但动物性食物碘含量大于植物性食物,其中蛋、奶含碘量稍高。

**维生素和矿物质不可少。**蔬果是含维生素较多的食物,

可以适当多吃。有人认为十字花科食物(主要有白菜类的小白菜、菜心、大白菜等;甘蓝类的包菜、花菜、芥蓝等;芥菜类的叶芥菜、茎芥菜、根芥菜、榨菜等)含有致甲状腺肿的物质,继而会影响甲状腺激素的合成,导致暂时性的甲状腺功能减退。但这不是绝对的,如果将该类食物煮熟后食用,那些致甲状腺肿物质会失活,就不会引起以上不良反应。所以,十字花科类食物只要煮熟即可食用,不仅可以提供丰富的膳食纤维、维生素,其中某些成分还具有抗癌的功效。

**补充充足的蛋白质。**甲减患者小肠黏膜更新速度减慢,消化液分泌腺受到影响,酶活力减弱,对氨基酸的吸收减少,再加上合成功能减弱,所以甲减患者易缺乏蛋白质。

甲减患者应补充足量的蛋白质,特别是增加摄入优质蛋白质的比例,维持体内正常的蛋白质平衡。平时食用的肉、蛋、奶、大豆及其制品都是富含蛋白质的食物,建议甲减患者在每天的饮食中均衡摄入以上食物。

**限制脂肪及胆固醇的摄入。**甲减患者血浆胆固醇排出缓

慢,因此每天膳食中脂肪供能应在总热量的20%左右,并限制高脂食物的摄入,如肥肉、奶油、鱼籽、蟹黄等;每天尽量使用植物食用油烹饪食物,且用量控制在25克内;烹饪方式尽量避免油炸、煎等,可选用蒸、煮、炖等方式。

**必要时补充叶酸及铁制剂。**甲状腺激素缺乏可引起血红蛋白合成障碍,同时影响肠道对铁和叶酸的吸收,所以一旦出现贫血,就需要适当补充富含铁和叶酸的食物,如动物血制品、黄豆等。

南昌市第三医院 李圣坚

## 帮您了解胃食管反流病

胃食管反流病(GERD)是一种常见的慢性消化系统疾病,其常在深夜或饱餐后悄悄造访,主要表现为反酸、烧心、胸骨后疼痛以及咽喉异物感等。近年来其发病率呈明显上升趋势。

胃食管反流病是胃内容物,如胃酸、胃液或食物,反流进入食管,引起黏膜刺激甚至损伤。根据内镜表现主要分为以下三类:

**非糜烂性反流病:**症状明显但内镜未见黏膜破损。

**反流性食管炎:**食管黏膜被胃酸“灼伤”,可见破损。

**Barrett食管:**食管黏膜长期受刺激发生改变,为食管癌的癌前病变。

胃食管反流病典型症状包

括烧心和反酸,也可能表现为胸痛、上腹不适、嗝气,或出现咽喉异物感、慢性咳嗽、声音嘶哑等非典型症状,因此易被误认为咽炎、心脏病或呼吸道疾病。

我国指南建议,出现典型反流症状者应进行胃镜检查,以排除食管炎和恶性病变。若胃镜正常但仍怀疑反流,可采用以下方法:

**抑酸剂试验:**短期抑酸治疗后症状是否改善。

**食管测压:**排除食管动力障碍。

**24小时pH/阻抗监测:**判断是否存在病理性反流,是诊断的金标准。

生活调整是治疗胃食管反流病的重要基础,包括睡前两小时不进食,减少咖啡、

浓茶、碳酸饮料、巧克力及高脂饮食,戒烟酒,抬高床头,控制体重,避免过紧衣物等。

胃食管反流病的药物治疗包括抑酸剂(组胺H2受体拮抗剂、PPI和P-CAB)、抗酸剂、胃肠促动药等。

对于长期需用药、药物无效或合并食管裂孔疝者,可考虑内镜抗反流手术或腹腔镜胃底折叠术,以增强下食管括约肌功能,减少反流。

总之,胃食管反流并非“小毛病”。只要经过合理检查、规范治疗和持续随访,再辅有良好的生活方式,大多数患者都能明显缓解症状,重新回到舒适稳定的日常生活。

河北医科大学第四医院 王金凤

## 耳石复位后注意四点

眩晕往往是由耳石脱落引起的,称为良性阵发性位置性眩晕,俗称“耳石症”。

治疗耳石症一般首选复位治疗,一种是手工复位,一种是机器复位,两种方法各有利弊。手工复位,患者痛苦较轻,但对医生的经验要求比较高;机器复位,操作更标准,但是不易判断不典型的耳石症,一些老人或敏感的人可能会耐受不了机器的操作。

对耳石进行复位后,还要注意以下事项:

1.复位后3天内采取高枕卧位(头抬高30度),健侧卧位或平卧位,三天后恢复正常卧位。

2.避免头部剧烈晃动(如跳绳、打球、仰卧起坐、颈部按摩)。

3.多喝水,保证充足睡眠,避免劳累和情绪激动。

4.复位后有走路不稳、轻度眩晕、恶心呕吐等不良反应,系耳石刺激残留症状,一般会随时间推移而消失。个别患者复位后如出现其他症状,需及时就诊。

上海交通大学医学院附属瑞金医院 王士礼 陈旒珺

## 别把中风前兆当颈椎病

高先生两周内连续出现6次短暂性头晕,他以为自己颈椎不好,就到附近的推拿店推拿,可做了好几次,一直没有好转。去医院检查,发现是中风前兆。

冬季寒冷会引起血管收缩、血流减缓,易造成血管堵塞,引发中风,1/3的中风前兆患者会发展为中风。特别是一些中老年人与生活不规律等人群,出现不明原因的头晕,患者会误以为是颈椎病发作,颈椎病引起的头晕主要跟头位置改变(转头、低头)有关,而与头位置改变无关的头晕需警惕中风前兆。

安徽中医药大学第一附属医院主任医师 谢道俊

## 长期夜磨牙 易致多种牙周病

夜磨牙指人在睡眠状态下不自主的上下牙齿彼此磨动现象。据统计,正常情况下一天当中人上下牙齿真正发生接触的时间约为17分钟。可以想象,如果夜间牙齿不断磨动,患者颌面部组织所受到的额外力量将大大增加,如果超出了组织的适应能力,就会引发不适。夜磨牙引发的常见症状包括牙齿变平变短、牙齿过敏、牙髓炎、牙齿折裂等牙体组织症状,牙槽骨吸收、牙齿松动乃至脱落等牙周组织症状,晨起面部肌肉疲劳、酸痛等肌肉症状,还有可能引起颞下颌关节的不适等。

夜磨牙的治疗策略主要包括消除异常咬合刺激,建立稳定的咬合关系,消除精神紧张,缓解情绪压力,降低肌肉张力等。常用的治疗方法包括咬合板治疗、咬合治疗、心理行为治疗、肌肉松弛治疗等。

夜磨牙是一种疾病,如不重视可能会引起牙齿、牙周、面部肌肉、颞下颌关节等诸多不适。

空军军医大学口腔医院于世宾

## 用药知识

## 过敏需谨慎 盲目用药有危险

市面上抗过敏药物品种繁多,病人的选择余地很大。但是自行购买抗过敏药物时应谨慎,有时自行选用的药物的确能起到一定的治疗效果,但也有自行用药不对症、无法治愈疾病、引起不良反应的风险。抗过敏治疗过程中,以下两点要知晓。

1.引起过敏性疾病的原因较多,过程也极为复杂,受到抗原、抗体和环境等多种因素影响。抗过敏药只能阻断

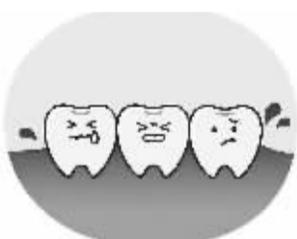
过敏反应过程中的某一环节,或只能阻止某些化学介质的释放,却不能阻止所有化学介质的释放。这就导致有时病人服用抗过敏药后,仍然会发生过敏反应。

2.抗过敏药也分不同的类型,每一类都有其特性和抗过敏机制,治疗的侧重点各不相同。例如,异丙嗪属于起效快的抗过敏药,对急性发作的过敏性疾病效果较好;而氯雷他定属于较为缓和、副作用也相

对较小的抗过敏药物,一般用于需要较长时间治疗的慢性、反复发作的过敏性疾病。

抗过敏药物也会产生耐药性,如果病人长时间服用某一种抗过敏药,就会导致药效下降,甚至不能起到抗过敏作用。因此,过敏病人不要长期使用同一种抗过敏药,如需长期用药,一般在服药3个月,要换一种抗过敏药继续治疗。

据《中国药学会》



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台