

科学补碘 维护健康

碘是人体必需的微量元素,也是合成甲状腺激素的重要原料。甲状腺激素是维持机体基础活动的激素,可以促进人体生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢。因此,充足的碘可以保障甲状腺激素合成,维持机体健康。

碘不足会导致甲状腺激素合成不足,无法维持人体正常生理功能,甚至可能导致甲状腺功能减退(甲减)。成人可能会出现记忆力下降、便秘、体重增加、皮肤变干粗糙等症状,还可能出现反应迟钝、嗜睡等,严重者会影响正常生活和工作。

碘缺乏病是因机体碘摄入不足而产生的疾病,主要包括地方性甲状腺肿和地方性克汀病。地方性甲状腺肿俗称“大脖子”,严重情况下会压迫人体气管和食管,导致呼吸困难和吞咽困难。

碘对不同人群有不同影响。

儿童缺碘会造成甲状腺激素缺乏,直接影响智力和体格发育,甚至会造成生活不能自理。妊娠期女性在孕早期时,对碘的需求量非常大,缺碘会直接影响胎儿神经系统发育。如果孕妇缺碘严重,可能导致胎儿患地方性克汀病,严重影响智力和生长发育,甚至还会导致孕妇流产、早产等。所以对于妊娠期女性而言,碘摄入量一般明显高于正常成人。

根据我国地理环境特点,居民应食用加碘食盐以满足每天的碘摄入量需求。对于妊娠期及哺乳期女性,鼓励食用碘含量较高的孕妇用盐,或者多摄入一些海产品,包括海带、紫菜等。

对于母乳喂养的婴幼儿,要特别关注母亲碘摄入量是否充足。对于非母乳喂养的婴幼儿而言,家长在购买配方奶粉时要考虑奶粉产地。为了防治碘缺乏病,我国规定在婴幼儿奶粉中必须加碘。家长如果选用进口奶粉,要注意碘元素的含量。

对于甲状腺功能亢进症(甲亢)患者而言,需要严格控制碘的摄入,目前推荐食用无碘盐。甲亢期间通常是不提倡补碘的。

甲状腺结节的人群是否需要补碘要看甲状腺结节的产生是否与碘摄入量有关。例如,缺碘严重引起甲状腺增生时,也会导致甲状腺结节的产生,这种情况下补碘就会有一定程度的好转,但严重时也需要配合其他治疗方案。所以存在甲状腺结节的人群需要前往医院就医,具体分析结节与碘摄入的关系。目前,并没有发现补碘与甲状腺癌之间有直接关系。

甲状腺肿大并不代表一定缺碘,有许多原因可以导致甲状腺肿大。只是人体缺碘

较严重时,可能引起甲状腺肿大。这种情况下,患者可以咨询内分泌科医生,确定是否由于缺碘引起的甲状腺肿大。有的甲状腺肿大可能是外科问题,可以前往甲状腺外科或者基本外科就诊。

碘缺乏病如果在初期就被发现,人体及时补充碘,就无大碍。碘缺乏病在补碘痊愈后,为避免复发,要注意坚持补碘。

一般来说,通过检验尿碘就可以判断碘摄入量是否充足,但对于甲状腺功能正常、正常食用加碘盐的人群,不建议检验尿碘。对于孕妇而言,检验尿碘是必要的,孕妇可以根据检验结果调整饮食。

中医治鼻炎小妙招

过敏性鼻炎,中医称之为鼻鼈,是一种常见的鼻部疾病。其发病与肺、脾、肾三脏功能失调有关。

肺主气,司呼吸,开窍于肺鼻。肺气虚弱,卫外不固,就容易受到外邪的侵袭,导致鼻塞、流涕、喷嚏等症状。脾主运化,为气血生化之源。脾气虚弱,运化失常,就会导致水湿停聚,形成痰浊,上犯鼻窍,加重鼻塞、流涕等症状。肾主纳气,为先天之本。肾阳不足,温煦失职,就会导致鼻窍失养,出现鼻痒、喷嚏等症状。由此可见,过敏性鼻炎虽然表现在鼻部,但其根源在于肺、脾、肾三脏功能的失调。

中医治疗过敏性鼻炎并非单纯针对鼻部症状,而是注重整体调理,通过调理肺、脾、肾三脏功能,从根本上改善体质,增强机体抗病能力,从而达到标本兼治的目的。中医治疗过敏性鼻炎讲究辨证论治,根据患者的不同症状和体质,采取不同的治疗方法。

肺气虚寒型。表现为鼻塞喷嚏,清涕如水,畏寒怕冷,气短乏力。常用方剂有玉屏风散、桂枝汤等。

脾气虚弱型。表现为鼻塞较重,鼻涕黏白,食欲不振,腹胀便溏。常用方剂有补中益气丸、参苓白术散等。

肾阳不足型。表现为鼻塞喷嚏,清涕长流,腰膝酸软,夜尿频多。常用方剂有金匮肾气丸、右归丸等。

乳腺结节是乳腺癌的前兆吗

不少女性见到体检报告中有“乳腺结节”的诊断时,心中难免会有担忧。这个担忧主要来自两个方面:害怕结节是癌,害怕结节将来会变成癌。那么,乳腺结节究竟是什么?它是乳腺癌的前兆吗?该如何正确认识和对待它呢?

乳腺结节是影像学描述而非疾病诊断,乳腺结节可能是乳腺增生引起的,也可能是类似纤维腺瘤的良性肿瘤的表现,大部分乳腺结节为良性,通常不会发展为乳腺癌。如发现以下乳腺癌早期信号要及时就医。

乳房肿块

乳房肿块是乳腺癌最常见的临床症状,肿块多表现为单发无痛

结节,触感质地较硬,表面不光滑、边界模糊不清,活动度差,当触摸到有肿块时,要留意有无日益增大的现象。

乳房皮肤有“酒窝征”“橘皮样变”

酒窝征是指当肿瘤侵犯乳腺韧带,使表面皮肤受到牵拉而形成局部凹陷,形似酒窝,多为单侧出现。橘皮样变是指癌细胞堵塞淋巴管,导致局部淋巴回流障碍,皮肤水肿,毛囊处出现点状凹陷,外形类似橘皮。

乳头溢液

非哺乳期的女性,如发现单侧乳头出现血性、浆液性溢液等非正常液体溢出时,要及时就医。

乳头凹陷或偏向

乳头出现逐渐内陷,偏向一侧,或两侧不对称,可能是肿瘤牵拉所致。

腋窝淋巴结肿大

已排除炎症因素,可能出现同侧腋窝淋巴结肿大,质地较硬,可推动,随着病情发展可能融合固定,可伴有锁骨上淋巴结肿大。

乳腺癌高危人群

乳腺癌高危人群是指有乳腺癌家族史的女性,一级亲属(母亲、女儿以及姐妹)有乳腺癌或卵巢癌史;初潮早于12岁,绝经晚于55岁;有乳腺活检史或乳腺良性

疾病手术史,或病理证实的乳腺(小叶或导管)不典型增生病史;使

用“雌孕激素联合”的激素替代治疗少于半年。

医生提醒,40岁以上女性建议每年进行一次乳腺钼靶和超声等相关检查,高危人群可提前至35岁。此外,日常生活中也要保持健康体重、减少高脂肪饮食、戒烟限酒、坚持运动,做到早期发现、早期诊断、早期治疗。

挑西瓜“三法”

一般来说,“一看二听三摸”能挑选出满意的西瓜。

一看外观,首先要看西瓜的脐部和瓜蒂。如果都凹陷较深,大概率就是好瓜,瓜蒂若是卷曲的,相对口感较甜。脐部越小越好,反之,底部圆圈越大、皮越厚,口感欠佳的可能性较大;再看瓜皮,如果纹路整齐、皮色较深,很可能就是好瓜。

二听声音,用手拍打西瓜,如果发出“砰砰”的浑厚响声,基本就是熟瓜;发出“当当”的清脆响声,多半是生瓜;发出“噗噗”低沉响声,多是过熟的西瓜。

三摸瓜皮,用手指摸瓜皮,瓜皮滑而硬是好瓜,瓜皮黏或发软就是次瓜。

运动降血压有科学依据



运动可以降低外周血管阻力。运动时,身体需要更多的氧气和营养物质,为了满足这一需求,血管会自动扩张,从而降低了血液流动时的阻力。研究表明,长期坚持运动的人群,血管内皮细胞会分泌更多的一氧化氮,这种物质能够松弛血管平滑肌,使血管扩张,进一步降低外周血管阻力。

运动有助于降低交感神经张力。当它兴奋时,会促使心跳加快、血管收缩,从而导致血压升高。而规律的运动能够调节神经系统的平衡,使交感神经的兴奋性降低。比如,当我们进行慢跑、瑜伽等有氧运动时,身体会分泌内啡肽等神经递质,这些物质不仅能让我们产生愉悦感,还能抑制交感神经的过度兴奋,让身体处于一种放松的状态,进而降低血压。

运动还能增加胰岛素敏感性。胰岛素是调节血糖的重要激素,但对于一些高血压患者来说,他们可能存在胰岛素抵抗的问题,即身体对胰岛素的反应不敏感。运动可以改善这种情况,使身体细胞对胰岛素更加敏感,更好地摄取和利用葡萄糖。这不仅有助于控制血糖,还能减轻血管内皮细胞的损伤,降低血液黏稠度,从而对血压的控制产生积极影响。

晚餐吃点核桃可能睡得更香

质量。

核桃就像一个天然营养宝库,含有很多有益于心血管健康的成分。不饱和脂肪。核桃所含脂肪成分中,以不饱和脂肪酸为主,具有调节血脂、维护血管弹性等作用,对心血管健康有益。同时,核桃仁磷脂对脑组织非常有益,有“天然脑黄金”之称。膳食纤

维

研究发现,晚餐时吃点核桃,就能调节身体褪黑素代谢水平,从而改善睡眠质量,达到助眠的效果。

核桃富含色氨酸,色氨酸是褪黑素的前体,能够促进褪黑素的合成。此外,核桃中的植物性褪黑素也有助于改善睡眠

。促进胃肠蠕动,防止便秘,增加饱腹感。核桃蛋白因含有18种氨基酸,且8种必需氨基酸种类齐全,其构成与人体氨基酸模式近似,对生长发育有益。维生素和矿物质。核桃中富含的维生素E,有助抗氧化、抗衰老,还能帮助提高身体的抵

抗力。其中的锌元素是脑垂体的关键组成成分,有助治疗高血压和心血管疾病。活性成分。核桃中富含酚类物质。多酚类物质的摄入对降低大脑细胞炎症反应、改善神经元之间的传递等均有帮助,与记忆力、认知灵活性、信息处理速度以及整体的认知功能改善有关,有利于预防认知退化。

跑步会不会伤膝盖

我是跑步爱好者,每天都会跑步,已经坚持了几年,但最近听说跑步伤膝盖,这到底是真是假?怎样跑步不会伤膝盖?

读者 李先生

李先生:

“跑步伤膝盖”是一个常见的认识误区。适当跑步不会对膝盖造成过大影响。应根据自身情况选择合适的运动量。如果跑步后,当天晚上感觉膝关节疼痛严重,甚至出现肿胀,第二天早上疼痛或肿胀没有明显缓解,说明运动强度过大,建议适当休息,等到疼痛症状基本缓解或完全消失后,再开启新一轮的运动。需要提醒的是,在增加运动量时,一定要循序渐进,一般采取“10%原则”,即本周增加的运动量不要超过上一周运动量的10%。

另外,跑步姿势不正确也会对膝关节造成损伤。在跑步时,头部应保持稳定,不要摇头晃脑;摆臂幅度不要过大;腹肌收紧。保持这样的姿势跑步,通常不会引起髌关节、膝关节、脚踝等部位的损伤。

读者来信