

健康+

调查显示上海孕妇普遍“缺碘”

二孩怀不上？或是甲状腺在“捣鬼”

吴瑞莲

随着“二胎时代”来临,不少70后、80后女性纷纷重回“生育大军”,但有些人积极备孕,却迟迟不见动静,当心,这可能是甲状腺出了问题! 据悉,甲状腺功能控制欠佳除了会影响受孕外,即使怀孕了,也容易早产、流产,甚至影响胎儿智力! 日前,在徐汇区长桥社区举办的第38期新民健康周周讲上披露,调查显示上海地区目前普通人群膳食碘摄入量总体充足、安全,但孕妇、哺乳期妇女尿碘水平存在摄入量不足现象,容易影响后代智力发育甚至造成流产、畸形等严重后果。第二军医大学附属长征医院内分泌科主任石勇铨教授对此强调,孕前一定要筛查甲状腺功能,并建议不在甲状腺功能尚未控制的情况下怀孕。





更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。

部分孕妇摄碘不达标或影响胎儿脑发育

石勇铨主任表示,国内外的多项研究均已证实妊娠期临床甲减会增加妊娠不良结局的风险,同时对胎儿神经智力发育也可能造成不良影响。这是因为在妊娠早期,甲状腺激素在胎儿脑神经发育及其他系统发育中起着重要作用,并完全依赖母体提供。母体甲状腺功能减退,甲状腺激素分泌减少,可造成胎儿大脑皮质中主管语言、听觉和智力的部分不能得到完全分化和发育,导致宝宝智力下降。

另外,未控制的甲亢也会增加妊娠妇女发生流产、早产、死胎的风险,分娩时出现甲亢危象会危及生命,甚至还可致胎儿生长迟缓、胎儿或新生儿甲亢等。石主任说道,有些甲亢孕妇在妊娠期间,出于对药物不良反应的担心,干脆什么药都不用,致使甲亢病情失控,对自身和胎儿造成了严重不良影响。石主任建议,备孕前应进行甲状腺功能检查,尤其那些计划生育二胎的高龄孕妇更要引起重视。

据了解,甲状腺疾病患者在分娩后的一年内,患上产后甲状腺炎的风险大大高于健康人群,且发生后甲状腺炎的人群,约20%在5年内会出现甲状腺功能永久性减退,需终身服用甲状腺激素。石主任提醒,这类人群仍需坚持定期监测甲状腺功能一年。考虑到

哺乳期服用抗甲状腺药物对于婴儿甲状腺存在一定影响,因此也不建议哺乳期服药病人母乳喂养。

碘过多过少都不好 补碘限碘需因人而异

“上海人到底要不要补碘?听说碘吃多了容易得甲状腺疾病。”课堂上,市民黄阿婆向专家提出了自己的困惑。

石勇铨主任解释说,科学补碘强调分类指导,近年来,调查显示上海居民碘营养处于适宜水平,所以除了甲亢病人需要忌碘,其他甲状腺疾病患者摄入适量碘是必需的,建议健康人群食用加碘盐,无需刻意补碘、脱碘。“但部分孕妇碘营养水平未达国家规定标准,有些孕妇在怀孕期间食用加碘盐的情况,仍然有碘营养缺乏存在,影响胎儿的正常发育和成长。所以,孕妇、哺乳期妇女除坚持食用加碘食盐外,在专科医生的指导下,可适当增加海带、紫菜等海产品的摄入,也可以通过服用含碘复合维生素片的方式进行补充,以避免碘缺乏。”

石主任说:“甲状腺和碘的关系是比较复杂的。从某种程度上说,碘与甲状腺是一对好朋友,因为碘是生物体内必需的微量元素之一,也是合成甲状腺激素的必需原料。但对于碘来说甲状腺就像是一个很难相处的朋友,如果过于‘疏远’或是过于‘热情’都会让甲状腺不高兴。”

健康新视野

季节变换易反复感冒

专家提醒:并非是同一种“感冒”

上周,受寒潮影响,不少市民出现了感冒咳嗽等症状,更有市民反复感冒却总不见好。对此,上海市疾病预防控制中心传染病防治所副所长陈健表示,每年的冬春季都是流感的好发季节。加强预防流感非常重要,应做好个人防护措施。少去人群拥挤的场所,出门戴好口罩,坚持勤洗手,所在的环境保持新鲜的空气等都是有效的保障措施。针对反复感冒人群,专家提醒,很有可能是由不同的病原体引起的。因此,在治疗上不能盲目用药。而对于中国已进入H7N9高发季节,陈健指出上海目前疫情平稳,与往年变化不大,市民无需恐慌。

32岁的小林是一名公司白领,春节出门旅行回来后就开始感冒。好不容易感冒好了,没两天又被公司同事传染上了。他见上次的感冒药还有剩,便开始用药。但奇怪的是上次非常有效的感冒药,这次却根本不起效,感冒拖了两周还不见好。小林去医院就诊后发现,原来他这次患上的是流行性感

冒,上次的感冒药根本不对症。在更换了感冒药后,小林的症状很快就减轻了。陈健介绍,流感不同于普通感冒,流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,病原体为甲、乙、丙三型流行性感冒病毒,通过飞沫传播。流感往往发病人数多、全身症状重,严重影响健康和劳动力。

一般而言,普通感冒的主要病原体是鼻病毒,常易合并细菌感染,以鼻咽部炎症为主要表现。起病较急,早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕。开始为清水样涕,2-3天后变稠,可伴咽痛。一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛、不适,一般经5-7日痊愈。而流感则有急起高热、乏力、全身肌肉酸痛、眼结膜炎明显和轻度呼吸道症状,老年人和伴有慢性呼吸道疾病和心脏病患者易并发肺炎。流感的临床表现无特异性,易与普通感冒相混淆。除了流行病学资料外,通常流感全身症状比普通感冒重,而普通感冒呼吸道局部症状较重。

此外,当病毒入侵后,人体的免疫系统会做出相应的抵抗反应,于是产生免疫力。然而各种不同的感冒病毒及其亚型可高达几百种,陈健解释,虽然这次感冒后机体会产生抗体,但往往对下一次接触到的感冒病毒没有作用。因此,反复感冒并不一定是同一种感冒,往往需要不同的治疗方法。

在预防流感上,陈健建议,如果家人或同事中有患上流感的,最好避免与其密切接触,并且提醒他们出门戴口罩,最好减少出门次数,尽可能缩短在人群聚集场所停留的时间;咳嗽或打喷嚏时要用纸巾、毛巾等遮住口鼻;要尽量避免触摸眼睛、鼻或口;居室也要注意多通风。此外,市民要保证充足的睡眠,保持良好的精神心理状态。要注意个人卫生,经常使用肥皂和清水洗手,尤其在咳嗽或打喷嚏后要洗手。还要随时关注气候的变化,适当增减衣物,避免因天气的原因导致免疫力下降。同时,也需加强体育锻炼,增强体质。

玩转健康圈

■ 日前,上海市“急诊与危重症”学科建设启动会暨同济医院学科建设论坛在同济大学附属同济医院举行。该院联合上海市急救中心和多家单位创建沪西北地区急诊与危重症院前院内急救一体化、智能化综合救治体系,将围绕MODS早期识别与干预、血管阻塞性疾病早期优化干预以及中枢神经系统急性损伤早期救治与全程康复开展联合攻关。未来,沪西北地区400万人口有望受益于该急危重症一体化救治体系。

■ 3月3日上午9:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由牙周科程岚医师带来“牙周病与全身系统疾病”科普讲座。

■ 3月4日上午8:30,上海市黄浦区中心医院(四川中路109号)将在门诊大厅举办2017年度“三八”妇女节大型女性健康咨询科普公益活动。本次活动由该院上海市医学重点专科——乳腺外科牵头,妇产科、病理科、放疗科、放射科、超声诊断科、肿瘤内科、中医内科、中医外科、中医妇科等科室众多专家参加。活动现场将提供常见乳腺疾病、妇科疾病的咨询;乳腺肿瘤的多学科专家会诊;乳腺肿瘤高危人群筛查指导;中医调理与饮食指导;乳腺肿瘤术后康复指导与心理疏导;PICC护理;免费测血糖、测血压;科普资料发放等等。

时令养生

“小果粒,大营养”

春季可服“明星食物”枸杞养生

泡茶、泡酒、炖汤……国人对枸杞的印象还停留在补品,老外却已经将其捧为“明星”食物。从沙拉、蛋糕到炒饭,吃法花样百出。英国《卫报》最近专门为枸杞做了个专题报道称,作为中国传统中药材,枸杞获得了西方美食家的盛赞。千年枸杞为何能一跃成为全球新宠?上海市普陀区人民医院中医副主任医师周冬青表示,枸杞功效丰富,在中国已有上百年的种植历史,枸杞既能用来煲汤滋润身体补充营养,也能够作为中药材用于治疗疾病,春季还可单服枸杞养生。

英国一位博主最新养颜的方法就是每日敷枸杞面膜,认为这样可以养颜,还能让皮肤有光泽,保持年轻。对此,周冬青表示,这种行为有一定道理。枸杞中所含的枸杞多糖、β-胡

萝卜素,再加上枸杞所含的微量元素硒和维生素E的协同作用,组成了强大的“养颜部队”。另外,维生素A可维持上皮组织的生长与分化,防止皮肤干燥和毛囊角化,从而起到养颜、滋润肌肤的作用。

此外,直接食用枸杞能够起到更好的养生作用。周冬青介绍,枸杞属药食同源药材,《本草纲目》记载:“枸杞子甘平而润,性滋补……能补肾、润肺、生精、益气,此乃平补之药”。

对于普通人来说,一年四季都是滋补佳品。周冬青介绍,春季可单服枸杞,也可与黄芪煮水喝;夏季宜与菊花、金银花、胖大海和冰糖一起泡水喝,常服可以消除眼疲劳;秋季宜与雪梨、百合、银耳、山楂等制成羹类;冬季

宜与桂圆、大枣、山药等搭配煮粥。

然而,周冬青指出,枸杞虽好,但食用时也有诸多禁忌。一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适,最多每日30克左右。因为枸杞虽然味甘,性平和,但用量过度会造成上火、流鼻血,甚至造成眼睛红肿不舒服等,尤其是生吃时更应减少用量。

平日在服用时应注意枸杞不宜与绿茶搭配,因为绿茶里的大量鞣酸具有收敛吸附的作用,会吸附枸杞中的微量元素,生成人体难以吸收的物质;平日阴虚体质的人服用时应注意枸杞的用量,避免上火;而外邪实热,脾虚有湿及泄泻者,内热未清者,如感冒发烧、身体有炎症、腹泻的病人最好忌食枸杞。

周冬青提醒,作为日常生活中较为常见

高媛

的养生食物,在选购时,一定要“多个心眼”,才能买到真正的高品质枸杞。市面上枸杞染色较为常见,被染色的枸杞多是往年的陈货,从外观上看肉质较差,无光泽,外表却很鲜亮诱人。所以,买枸杞的时候一定不要贪“色”。由于用色素染过的枸杞特别怕水,在选购枸杞时可以把几粒枸杞放进水中,或者是故意用潮湿的手搓一搓,如果出现掉色,就说明用过色素。

此外,购买枸杞时切勿贪大。枸杞经白矾水泡过以后会使果粒变大,但是此类枸杞对光照射的话,药材表面会有闪亮的晶点。同时,“浸泡枸杞”摸起来较之天然枸杞会更加黏糊,天然枸杞则较干燥;对于被硫磺熏蒸过的枸杞,则可闻到刺激的呛味。