

本报专访

第29个“防治碘缺乏病日”专家提醒:

## 科学补碘“五要八不要”

本报记者 王璐 通讯员 李合锋

5月15日是全国第29个“防治碘缺乏病日”，今年的主题是“智慧人生健康路，科学补碘第一步”。记者从湖南省卫生健康委、省市场监督管理局、省卫生健康委健康教育宣传中心等多部门联合开展的“防治碘缺乏病日”宣传活动中了解到，湖南省居民户碘盐质量和食用状况良好，碘盐覆盖率和合格碘盐覆盖率保持在较高水平。医学专家提醒，临床显示碘缺乏相关甲状腺疾病发病率在逐年上升，长期适量食用碘盐仍是预防碘缺乏病的最简便、安全、有效的途径。

碘元素是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素，通过甲状腺摄取并合成甲状腺激素，在维持机体正常的生理功能中发挥重要作用。碘缺乏病是由于自然环境（如水和土壤中）缺碘导致碘摄入不足发生的各种疾病。地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床型克汀病及影响生育而出现的不育症、早产儿、死产、先天性畸形等疾病统称为“碘缺乏病”。我国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方法就是长期适量食用碘盐。我国实施食盐加碘政策以来，目前基本处于碘适

宜水平。

中南大学湘雅医院甲状腺外科主治医师黄鹏介绍，碘营养对儿童、孕妇、乳母的健康至关重要，且普遍认为碘缺乏的危害性远高于碘过量。临床发现，目前，碘过量相关的甲状腺疾病的发病率在下降，而碘缺乏相关的甲状腺疾病的发病率在逐年上升。碘缺乏相关的甲状腺疾病主要包括甲状腺功能异常、甲状腺自身免疫性疾病和甲状腺结节三大类疾病，预防这些疾病需要合理补碘和科学补碘，一旦患上这些疾病需要尽早就医规范治疗。

科学补碘，专家推荐需做到“五要”和“八不要”。“五要”包括：1. 要适量补碘，碘摄入过多、过少都不利于身体的健康发育。普通人群建议每天碘盐摄入量为4~5克。2. 加碘盐烹饪要有技巧，应在食物即将出锅时加盐，防止高温挥发减少含碘量。3. 加碘盐烹饪要有技巧，应在食物即将出锅时加盐，防止高温挥发减少含碘量。4. 储存碘盐方法要正确，碘盐应放在阴凉、干燥处，避免受日光直射和吸潮，离开灶台存放，避免高温影响，贮存容器要加盖。5. 要有针对性地补碘。孕妇、婴幼儿、儿童以及结节性甲状腺肿

患者等人群应按需补碘；嗜吃海鲜者或沿海居民则要避免高碘饮食。

“八不要”包括：1. 不要盲目补碘，补碘应根据医生及营养师的指导进行；2. 不要长期食用含碘量高的食物（如海带、紫菜等），长期高碘饮食易导致及加重各种甲状腺疾病的发生。3. 不要长期选择单一的食物，长期食用单一的食物易导致身体各种微量元素（包括碘）的缺乏，不宜于身体健康及发育。4. 不要购买不正规的食用盐，购买加碘食盐请查看包装上是否有符合食品安全国家标准的加碘食用盐标识。5. 不要一次储存过多的加碘食盐，加碘食盐长期储存易导致碘的挥发及食盐被污染。6. 患有碘缺乏病的人员，应尽早就医咨询，并科学地、长期地食用加碘盐，切勿停止补碘，易导致碘缺乏病复发或突然加重。7. 甲状腺功能亢进及自身免疫性甲状腺炎等疾病的患者，不要高碘高盐饮食，此类患者摄入过多的碘容易加重疾病的进展。8. 不要与刚进行碘131放射治疗的人员密切接触，包括使用共同的餐具，特别是孕妇及刚出生的儿童，密切接触含有碘131辐射源易增加儿童血液病的发生。

本报讯（通讯员 朱俊杰 罗琼）5月12日，衡阳市第一人民医院肿瘤科主任莫清华带领团队成功为一名化疗患者植入输液港，取得了在血管通路方面的新突破。

今年3月，患者李某因发现左侧乳腺外侧肿块进行了乳腺癌根治术，术后化疗需要长期输液。然而，反复经外周静脉输注化疗药物可能将引起静脉穿刺困难、静脉炎、外周血管萎缩等问题，考虑到化疗药物外渗，可能会引起严重的皮肤坏死，对李某的身体与精神将造成双重伤害。

为保护外周血管，避免化疗药物外渗，减轻患者痛苦，在综合考虑李某病情需要，确认没有禁忌症后，衡阳市第一人民医院肿瘤内科治疗团队为李某实施了输液港植入术，术后李某无任何不适，可立即下床活动，手术后复查胸片，导管位置良好。术后，李某将不再需要反复穿刺进行化疗，治疗药物会在这个小小的“港口”里顺利完成整个“运输”过程。

据悉，静脉输液港是一种完全置入患者体内的血管通道器材，能减少患者反复穿刺痛苦和感染风险，并且对日常生活影响小。该技术适用于需长期或重复静脉输注药物的患者；需要反复输血、抽血的患者；输注发泡性药物、刺激性药物、肠外营养药物、PH<5的药物、PH>9的药物及高渗药物的患者。

“抗癌治疗不仅要提高生存时间，而且要做到让患者安全、舒适！”莫清华说道。衡阳市第一人民医院肿瘤内科此次成功开展输液港植入术属该院首例，这标志着该院在血管通路技术方面又向前迈进了一大步，能为像李某一样的肿瘤患者以及其他长期静脉用药患者解决后顾之忧，建立了另一条长效、安全且舒适的“生命线”。

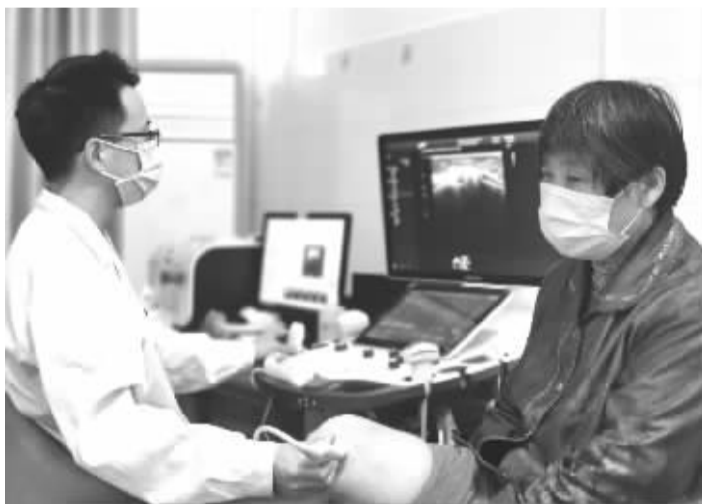
为肿瘤患者建立安全舒适『生命线』  
衡阳市第一人民医院成功开展首例输液港植入术

■门诊新闻

## 诊治疑难杂症的“超”人

邵阳市洞口县人民医院青年医生尹剑群刻苦学习专业知识，同肾内科、麻醉科、心内科、肝胆外科等科室紧密合作诊断各类疑难杂症，特别是在利用B超技术对肌骨病的诊断上有自己独到的见解，受到同行和患者的一致好评，被评为医院“十佳”医务人员。图为5月7日尹剑群（左）在为患者做膝关节肌骨B超检查。

通讯员 王道清 摄影报道



## 反复腹痛两年却“没病”原是躯体症状障碍作祟

本报讯（通讯员 戴玲 刘禹辰）最近两年里，14岁的中学生果果（化名）反复出现腹痛，看了很多家医院，各项检查结果都是正常的，但他的腹痛却一直没有减轻，甚至无法正常上学。这一次，家长带果果来到了湖南省脑科医院（湖南省第二人民医院）再次就诊。该院儿少心理科接诊果果的陈

曦医师经过详细检查，诊断果果患上的是躯体症状障碍。

陈曦介绍，临床上经常碰到一些患者，主诉身体的各个系统出现不适症状，如神经系统可以出现头晕、头痛，循环系统可以出现心慌、心跳加快，呼吸系统可以出现呼吸急促、呼吸困难、胸闷，消化系统可以出现胃胀、胃痛，运动

系统出现肌肉酸痛、游走不定的疼痛等。

这类患者的症状往往经过反复的检查，没有发现任何有价值的阳性结果，体格检查没有任何阳性体征，但患者往往对症状坚信不移，反复到处就医。躯体形式障碍一经诊断需进行心理、药物共同干预治疗。

## 臀肌挛缩症走路像企鹅

本报讯（通讯员 杨宇 朱文青）30岁的黄洁（化名）受走路外八字影响多年，经常被人嘲笑走路像“企鹅”，近日，她来到长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）求诊，医院运动医疗、关节、骨科专家为她施行关节镜下臀肌挛缩松解术后，她终于能正常走路了。

黄洁向接诊的副主任医师李良军表示，她多年来一直受到走路外八字的困扰，尤其生完二胎后，她发现自己的情况日趋严重，坐在凳子上或躺在床上两脚无法并拢、翘不了二郎腿、侧卧时一只脚只能悬空放置……这才下定决心来到医院检查。李良军通过检查，诊断黄洁为儿时肌肉注射引起的臀肌挛缩症。

李良军介绍，臀肌挛缩症多于儿童时发病，目前收治的患者以80后、90后为主，致病原因目前尚不明确，长期肌肉注射、感染和外伤等都可能引起。主要症状表现为“外八”字步态，无法并膝下蹲（主要是呈蛙式或划圈式下蹲）、跑跳受限、坐或躺着时双腿无法合拢、无法正常跷“二郎腿”等。不及时控制，可导致骨盆倾斜、腰椎弯曲、膝关节变形等。