

优生优育

孕产妇科学补碘 保障母婴健康

5月15日是“全国碘缺乏病防治日”，而孕产妇是碘缺乏病的高危人群，这类人群应均衡摄入科学补碘，预防胎儿神经发育缺陷，保障母婴健康。

孕期为什么要补碘

碘是合成甲状腺激素的必需元素，甲状腺激素参与身体新陈代谢，促进人体，尤其是大脑的生长发育。但是，根据世界卫生组织(WHO)妊娠妇女碘营养的评估标准，中国约50%妊娠妇女处于碘缺乏状态。如果孕期碘摄入不足，会造成胎儿脑重量减少、神经髓鞘形成延迟；新生儿出生后甲状腺功能减退，影响智力、听力及运动能力；儿童期智商降低约10~15分。

孕产妇如何补碘

女性孕期的碘需求量是普通成年人的近2倍，无论是备孕(至少孕前3个月开始)、孕期，还是哺乳期女性，建议每日摄入至少250微克碘，可通过“碘盐+富碘食物”方式进行补充，即每天摄入5克加碘盐(约100~120微克)，每周食用1~2次富碘食物，如海带(鲜)、紫菜、贝类、海鱼、蛋黄、奶制品等。若仍不能满足摄入

量，可在医生指导下服用碘补充剂，如碘化钾。

有甲状腺疾病的孕产妇如何补碘

患有自身免疫性甲状腺炎、甲状腺功能减退、甲状腺结节和甲状腺癌的孕产妇，可以食用碘盐和含碘食物。如果同时补充含碘复合维生素的，碘化钾含量每天不应超过150微克。

患有甲状腺功能亢进的孕产妇，如孕早期甲亢症状没有控制，应适当限制碘盐、含碘食物以及含碘复合维生素制剂的摄入；甲亢控制良好者，补碘建议同自身免疫性甲状腺炎患者。

需要注意的是，所有甲状腺疾病患者应定期监测甲状腺功能，及时调整治疗方案。

补碘过量有危害吗

甲状腺具有自身调节机制，短时间内碘摄入过量，一般不会引起甲状腺功能紊乱。但长期碘摄入过量，可导致甲状腺自身调节失衡和



甲状腺功能紊乱，出现甲状腺肿、甲状腺功能减退等，还可能诱发或促进自身免疫性甲状腺炎的发生和发展。目前尚没有确切证据表明碘摄入过量与甲状腺癌发病风险增加有关。

孕妇、哺乳期女性、婴幼儿等人群的碘需求量比普通人大，但摄入过量同样对健康不利，因此，这类人群应通过因地制宜、分类指导、科学补碘等方式，尽可能保持在适宜碘营养范围内。我国营养学会推荐妊娠和哺乳期女性碘可耐受最高摄入量为每天500微克。

江苏省妇幼保健院
杨娜娜 刘晋苏

■女性话题

更年期失眠,如何改善?

“躺在床上怎么也睡不着”“脑子像过电影似的，乱七八糟的事儿使劲冒出来”“一夜迷迷糊糊，感觉一直在做梦”“白天提不起来兴趣，打不起精神……”这是很多更年期女性的常见症状，称为更年期失眠。那么，更年期失眠是什么原因？又该如何应对呢？

什么是更年期失眠

更年期是女性必经的生理阶段，而更年期综合征(即围绝经期综合征)是指女性绝经期后因性激素波动或减少导致的一系列生理、心理症状。每个人在更年期所表现的症状是不一样的，有的人情绪不稳定、易怒，有的人容易失眠、多汗，严重时会出现精神问题。

和普通的失眠相比，更年期失眠除了睡不着觉，往往还伴有月经紊乱(月经周期不规律、经期持续时间长、经量增多或减少、绝经等)、烘热汗出、潮热面红、头晕耳鸣、心悸失眠以及情绪易波动、焦虑烦躁等精神症状。

如何缓解更年期失眠

1. 雌激素补充治疗 激素补充治疗是因为女性卵巢功能衰退，雌激素不足而采取的医疗措施。适当补充雌激素可以改善更年期女性的生活质量。需要提醒的是，需严格遵医嘱用药，并系统评估以避免副作用。

2. 规律作息 每天尽量同一时间睡觉、起床，形成稳定的生物钟。或者睡前泡个热水澡，听听舒缓的音乐、看看书，让大脑摆脱紧张状态。

3. 适度运动 散步、瑜伽等都是比较合适的运动，但要避开睡前时段，防止身体过于兴奋而影响入睡。

4. 营养均衡 多吃新鲜蔬果、全谷物和高蛋白食物；减少咖啡因饮品以及辛辣、油腻食物的摄入；合理安排晚餐时间和量；睡前少喝水，减少起夜；适当补充钙、镁、维生素等有助于睡眠的营养素。

5. 保持良好心态 良好的心态对改善睡眠至关重要，学会缓解压力，多与家人、朋友交流，多参加社交活动，必要时进行专业的心理疏导或认知行为疗法。

南京市妇幼保健院妇女保健科
孔晶 张敏

肥胖女性患乳腺癌风险 增加20%~40%

减肥可谓是大多数女性毕生的“事业”。其实，肥胖影响的不仅仅是外表，还可能成为乳腺癌的“幕后推手”，从乳腺癌的发病风险到术后康复，肥胖都在悄悄影响着女性的健康。

临床上常用身体质量指数(BMI)来衡量是否肥胖，计算公式为：体重(千克)÷身高的平方(米²)。根据世界卫生组织的标准，BMI低于18.5为体重不足；BMI18.5~24.9为正常；BMI25.0~29.9为超重；BMI超过30.0为肥胖。

脂肪组织就像一个激素工厂，会通过芳香化酶将雄激素转化为雌激素，而雌激素正是某些类型乳腺癌(如雌激素受体阳性乳腺癌)的“燃料”。有研究表明，肥胖与乳腺癌风险增加显著相关，尤其是绝经后女性，患乳腺癌的风险比正常体重女性高出20%~40%。另一项覆盖全球的大型研究发现，BMI每增加5千克/米²，绝经后女性患乳腺癌的风险就增加12%。

其次，肥胖还会引发慢性炎症和胰岛素抵抗。脂肪细胞释放的炎症因子(如TNF-α和IL-6)和过高的胰岛素水平，都会为癌细胞的生长和扩散提供“温床”。

此外，对于乳腺癌患者来说，肥胖还可能成为康复路上的绊脚石。研究发现，肥胖患者术后更容易出现感染、伤口愈合不良和淋巴水肿等并发症，更重要的是，肥胖还会增加乳腺癌复发和转移的风险。有研究发现，肥胖患者的乳腺癌复发风险比正常体重的患者高出33%。

复旦大学附属肿瘤医院
汤立晨

产后抑郁不是矫情，而是病了

很多人对产后抑郁有误解，让新妈妈们承受了难以言喻的压力：“你这个做妈的，怎么能放着孩子哭不管呢？”“胸部痛很正常，就你矫情！”“就生个崽，怎么成天悲春伤秋的。”这些话语无异于一把把尖刀刺在新手妈妈的心上。那么，产后抑郁到底有哪些原因？家人该如何正确护理？女性又该如何预防呢？

什么是产后抑郁

产后抑郁是指产褥期发生的精神抑郁，主要表现为情绪低落、动力减低、失眠、悲观等一系列症状，严重影响母婴身心健康，主要与产后激素水平变化、家庭环境、家族遗传等因素有关。产后抑郁的发病率非常高，据《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示，每5个产妇中就有1个出现不同程度的抑郁症状。若产妇连续两周出现以下症状，家人应及时带其就医。

1. 情绪改变 产妇可能长时间情绪低落、心情压抑，甚至焦虑、恐惧、易怒，夜间加重，有时表现为孤独、不愿见人，或伤心流泪。

2. 自我评价降低 对事物

失去兴趣，自卑、自责、内疚，对身边的人充满敌意，与家庭成员关系不协调。

3. 思维迟缓 创新性思维受损，主动性降低，思考和反应变得迟钝。

4. 生活态度消极 对生活缺乏信心，觉得生活无意义，出现厌食、睡眠障碍、易疲倦、性欲减退等症状，甚至出现绝望、自杀或杀婴倾向。

产后抑郁该如何护理

1. 一般护理 提供舒适的环境，保证充足睡眠，合理安排饮食，鼓励并协助母乳喂养，适当进行轻体力活动。

2. 心理护理 家人应耐心倾听产妇的感受和困难，做好心理疏通工作，让产妇

感受到被支持、尊重和理解，增强其信心和自我控制能力。

3. 促进角色转换 帮助产妇适应新角色，鼓励其与婴儿多交流、多接触，参与照顾婴儿的过程，培养自信心。

4. 防止意外发生 做好安全防护措施，特别关注产妇的睡眠障碍和自杀倾向。

5. 配合治疗 在专科医生指导下进行药物治疗，选择不进入乳汁的抗抑郁药，并注意观察药物的疗效及不良反应。

6. 产后指导 为产妇提供心理咨询，帮助其应对抑郁情绪。

长沙市妇幼保健院
盆底与产后康复中心 肖佩