

患上甲状腺结节 海鲜“不背锅”

很多甲状腺疾病患者总是谈“碘”色变,一旦检查出患有甲状腺结节时,第一反应往往都是“海鲜吃多了,摄入的碘就多了”,其实,这种认知可能“冤枉”了海鲜。

这些食物含碘量高

人们常说的食物对甲状腺的影响,一般是指过量食用“富碘食物”会导致甲状腺结节增大。但是,生活中的“富碘食物”种类繁多,并不全都是海鲜。

藻类 包括海带、紫菜、裙带菜、发菜等,是碘含量最高的食物。比如每100g 干海带含碘量高达 36240 μg,长期食用极易诱发甲状腺结节。

碘盐和鸡精 我国碘盐平均每100g 含碘量 2000~3000 μg。鸡精中的碘含量也很高,大约每 100g 含碘 766 μg。

腌制食品 制作火腿、咸鱼、熏肉、腊肠、豆腐干或罐头食品时,为了增加其口感,往往会使用大量的加碘盐,含碘量非常高。

蛋类 蛋类是人们意想不到的含碘食物。其中,含碘量相对最高的是鹌鹑蛋(主要集中在蛋黄),其次为鹅蛋,而鸡蛋与鸭蛋的含碘量相对较少。

消除结节 做好三件事

事实上,甲状腺结节的发病因素较多,可能与患者个体差异、环境因素、自身免疫、遗传因素等有关。想要消除结节,除了合理治疗之外,日常不妨做好以下三件事:

规律生活 规律的生活作息对甲状腺结节患者非常重要。建议每天在

固定的时间进食,晚上 11 点前入睡。

多吃蔬菜 适量食用萝卜、白菜、花椰菜、卷心菜等十字花科蔬菜,不仅可以补充日常膳食营养,还可以有效降低高碘对于甲状腺的刺激作用,对消除结节有辅助作用。

保持情绪稳定 长期情绪异常,愤怒、激动或抑郁都会刺激人体神经,导致体内内分泌紊乱,从而引起甲状腺激素分泌异常,加重结节。

同济大学附属第十人民医院甲状腺疾病研究中心 余飞(主任医师)

生活中,人们难免会发生呕吐、发烧、咳嗽、腹泻等不适症状,其实这是身体的一种保护机制,可能会对我们的健康产生积极影响。

偶尔发烧 发烧是身体免疫系统对疾病作出的反应,会促使免疫细胞生产大量的记忆体,从而在疾病再次发生时作出应对。

轻微呕吐 呕吐是人体自身的一种防御反应。如在饮酒过量、误服药物、暴饮暴食后,胃部会过度充盈,从而刺激胃黏膜。此时,通过呕吐将有害物质或过多的食物排出体内,就能对人体起到保护作用。

轻度咳嗽 轻度咳嗽能够清除咽部和肺部的黏性分泌物与异物,对保护呼吸道有积极作用。

轻微腹泻 轻微腹泻能够把肠道内未完全消化的食物残渣排出体外,减轻人体负担。同时,也能起到排毒的作用,将因炎症感染引起的异常分泌物排出体外。

江峰

偶尔不适或更健康

无痛支气管镜 告别“会呼吸的痛”

前不久,90 岁高龄的徐先生连续发热、咳嗽咳痰不止。9月1日上午,他气促症状加重,突然晕厥,家人立即将其送到市北医院急诊室。经过详细检查,发现他有低氧血症,左肺下叶也有炎症,心包及胸腔有积液,呼吸时感到疼痛。

急诊科主任曹娟带领团队,与麻醉科和护理部共同评估相关风险,考虑到患者高龄且患有还合并有冠心病、房颤等多种疾病,最终决定采用无痛支气管镜为其治疗。

据介绍,气管镜检查是呼吸系统疾病诊断和治疗的重要手段之一,其适应症广泛,如肺部感染治疗、肺部肿瘤诊断以及一些气道疾病的诊断治疗等,但患者常因检查的痛苦而拒绝检查和治疗。

“普通支气管镜是病人在清醒状态下进行的,舒适度差,病人在检查过程中常因气道的刺激而呛咳、憋气,需要

极大的忍耐力,有的患者无法忍受,甚至导致设备抖动、检查不充分。”曹娟介绍,无痛支气管镜是在密切监护之下,由麻醉医生使用麻醉药物,让患者在镇静或麻醉状态下,完成整个支气管镜检查与治疗。这样能使医生更加仔细、清楚地观察病灶,从而精准、高效地完成检查、冲洗、活检、止血等操作。

曹娟主任表示,秋季是呼吸系统疾病的高发季节,建议不明原因咯血持续一周以上的患者,尤其是 40 岁以上的人群,应该进行支气管镜检查。

通讯员 喻文龙

失眠难熬 试试这些“天然药物”

不少食物是天然的治疗失眠的“药物”,若长期失眠、心神不宁,不妨多吃以下这些有助安神的食物。

小米 小米中的色氨酸含量为谷类之首,这种化学物质能促进大脑细胞分泌出一种使人欲睡的神递质,有助于入睡。对于工作忙碌的人来说,晚餐喝一碗小米燕麦粥,能够让睡眠

酸枣仁 酸枣仁能够养血安神,是治疗失眠的特效药。建议酸枣仁和茯苓搭配食用,可以养心。

桑葚 从营养学角度看,桑葚富含活性蛋白质、氨基酸、维生素、胡萝卜素、矿物质、白藜芦醇、花青素等成分。其味甘性寒,入心、肝、肾三经,营养丰富好吸收,滋阴安神,对睡眠有一定的辅助作用。

柳易杰

保持合理体重 告别卵巢早衰

卵巢早衰,是指女性在 40 岁以前因卵巢内卵泡耗竭,或卵泡功能障碍而导致的闭经现象。其临床表现为闭经、不孕、潮热多汗、性欲下降等低雌激素症状,在皮肤上则会表现为皮肤干燥、皱纹增加、生殖道和器官萎缩,呈现出外表的“老化”。

有研究表明,女性的体脂率在 17~22%时,才能维持雌激素的正常分泌。保持合理的体重值得提倡,但过度追求“低体重”,也会造成卵巢早衰。

复旦大学附属妇产科医院 供稿

婴儿生理性出汗 无需治疗

张女士的儿子一岁多了,最近发现他睡觉时总是出汗,尤其是刚入睡那会,汗水甚至会把衣服浸湿。就诊后,被诊断为生理性出汗。

小儿生理性出汗多见于头部和颈部,常在入睡后半小时内发生,一小时左右就不再出汗了,不伴有其它症状,且精神、饮食、面色、大小便都正常。对此,无需治疗,过段时间会自愈。

但若小儿出现睡熟后出汗,醒后汗止的情况即是盗汗。应及时到医院排查原因。

罗云

补铁养血鸡血藤

鸡血藤味苦、微甘,性温,归肝、肾经,可行血补血、舒筋活络。现代药理研究表明,鸡血藤含鸡血藤醇、铁质等,能促进机体红细胞生成素分泌、成熟和释放,维持红细胞的相对稳定而发挥补血作用。

推荐一款鸡血藤汤剂,具体做法为:取鸡血藤、生地黄各 30 克。水煎,每日一剂,日服两次。何佳妮

沙拉虽健康 脂肪含量不容忽视

你会合理搭配沙拉吗?不少人会选择一份纯素沙拉来满足每日摄入蔬菜的需求,但如果用纯素沙拉代替餐,容易造成营养素摄入不均衡,带来脂肪和蛋白质摄入不足的问题。

事实上,沙拉酱中的脂肪含量高达 75%~80%,糖的含量也不容忽视,如果忍不住多加了几勺沙拉酱,很容易造成能量摄入过多。生活中不妨选择芝麻酱这类“中式沙拉酱”,不仅有营养,还可以达到健脑、补钙的目的。

丘萍



杨高公交“盛装”迎双节

交车行驶在道路上,洋溢着浓浓的节日氛围,成了一道亮丽的风景,受到广大市民的赞扬。

一位市民表示:“看到公交车升挂国旗,感觉很激动、很自豪,这是我们祖国的生日,我们一定要实际行动,来表达对祖国的热爱。”

除了装扮公交车,塘桥新路等多个公交枢纽站的调度室窗户上也已贴上“国庆节快乐”“我爱你中国”等字样的红色贴画和装饰品,与来往的市民乘客共同分享节日的喜悦,在大家出行过程中感受到城市的关怀与温暖。

顾怡 徐敏 曹萍

陆家嘴连廊公交枢纽站 志愿者三班制为市民游客提供服务

站点导乘服务台内,耐心地回答前来闻讯的乘客并指引热门景点线路,提供最快捷方便的出行导乘。

原来,考虑到节日期间重要商区、火车站等场所可能出现的瞬时大客流积聚情况,杨高公交金桥分公司在陆家嘴和北广场地区实施全天候动态客流监测,9月28日至10月6日,陆家嘴连廊公交枢纽站还在重点时段安排线长、管理员、志愿者等一线职工实行三班制的驻站巡逻,为市民乘客免费提供景点指引、出行导乘、便民帮助等便民服务。

崔骥

展示品牌线路特色 提升公交服务水平

金高公交三分公司开展 2023 年度上海市品牌线路展示周活动

根据 2023 年上海公交品牌线路暨星级上海品牌线路评选活动部署,金高公交三分公司在大桥四线、浦东 72 路和浦东 78 路枢纽站开展“绿色出行、申请相约”为主题的公交出行宣传展示周活动。

活动现场悬挂展示标语横幅,摆放服务示范台,放置评议箱及评议表,各线路服务明星及优秀驾驶员向市民乘客介绍线路特色、接受市民评议。

通过这次示范展示周活动的开展,彰显了绿色公交、人文公交、智慧公交品牌线路的服务特色和工作亮点,进一步为广大市民乘客的安全出行保驾护航。



上海市健康教育协会
Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办