

洛阳食盐碘含量刚刚好

□记者 朱娜

5月15日,是第17届全国碘缺乏病防治日。今年的主题是“科学补碘 持续消除碘缺乏病”。什么是科学补碘?洛阳属于缺碘地区吗?不吃加碘盐行不行?

食盐该不该加碘?

碘在人体内起着什么重要作用,如果摄入碘不够会出现啥结果?

河南科技大学第一附属医院普外三科主任刘金彪博士介绍说,甲状腺是人体最大的内分泌腺体。如果没有碘的参与,甲状腺激素就不能正常分泌,体内的内分泌系统、生殖系统和消化系统的运行都会受影响。可以肯定的是我们每天从食盐里获取的碘已经足够了,无需再拼命补碘,每天吃大量的紫菜、海带等海产品。人体对碘的需求有一个精确的量,少了会得克汀病,多了也会引发其他疾病。

“食盐加碘‘一刀切’,确有后患啊!可能会引起甲状腺瘤的增多。”这是今年“两会”期间浙江的全国人大代表卢愚的发言。这句话如同一石激起千层浪,让人们开始关注每天、每顿饭都要吃的——食盐。一些市民对食盐加碘也提出了质疑:现在在大脖子病几乎已经消失,如果吃碘多了对人体也会造成伤害,该不该取消食盐加碘呢?



洛阳市疾病预防控制中心地方病预防控制所所长康建山说,食盐加碘引起甲状腺疾病增多这一说法并不正确。1994年,国务院颁布了《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》,实施全民食盐加碘措施,有效控制了大脖子病和克汀病,提高了人口素质。嵩县、汝阳的碘缺乏情况较为严重。有关部门曾经做过一个调查,病区内最严重的村庄发病率高达70%。经过防治,我市的碘缺乏病已经达到了阶段性控制目标,地方性甲状腺肿大的发病率也已被控制在10%以下。

洛阳属于低碘地区

康建山介绍说,2008年我市搞过关于不同地区碘营养水平的调查,对我市各县区的水样进行抽检。调查结果显示,水里所含碘量为8微克/升。相关文件规定,水里所含碘量小于100微克/升时为低碘地区。我市抽查水样的含碘量,明显低于此标准。我市食盐的加碘量为35±15毫克/公斤,也就是说每公斤食盐里添加的碘在20-50毫克之间浮动。按照每人每

天摄盐量为6克计算,人体每天从食盐中摄取的碘含量为120微克(人体每天所需的碘量为100~200微克),这属于人体正常的生理需求量,对人体是非常适宜的。

有的市民可能会产生疑问,既然从食盐里摄取的碘已经足够,再吃海产品是不是会增加碘的摄入量。康建山说,偶尔吃一次海产品,并不会影响人体健康,多摄取的碘可以排泄掉,但不能长期过多摄入碘。

科学补碘最重要

所谓科学补碘是指,具体评价一个人碘营养状况,并以此为依据进行补碘。

“目前,碘缺乏病的重点防治人群为孕妇、哺乳期妇女、0~2岁的婴幼儿。”康建山说,孕妇和哺乳期的妇女要注意补碘,她们对碘的需求量高于正常人,不光她们自身需要碘,胚胎和孩子发育也需要碘。胚胎要从母体身上吸取碘,而婴幼儿需要从妈妈的奶水中获取碘。0~2岁的婴幼儿正是大脑生长发育的关键时期,如果缺碘则会对大脑造成不可逆转的损伤。孕妇和哺乳期的妇女每天摄入碘量不能低于200微克,否则就会出现碘营养不良。除了每天食用碘盐外,还要吃一些海带、紫菜等海产品。

警惕股骨头坏死偷袭“壮汉”

□记者 李永高 通讯员 王小燕

近日有媒体称,在公众视线中消失许久的歌手刘欢,已成功完成了股骨头坏死的手术治疗,有望丢掉拐杖。骨科医生提醒,引起股骨头坏死的原因有很多,关键是做好预防。

从《少年壮志不言愁》到《好汉歌》、《从头再来》,刘欢一直给人们的是“壮汉”的印象。然而北京奥运会后,他就从人们的视线中消失了。直到前不久的一个音乐颁奖典礼上,人们才通过视频看到了身形异常消瘦的他。

股骨头坏死缘何如此厉害,竟差点击倒“壮汉”,普通人又该

如何预防股骨头坏死呢?

市第三人民医院骨科主任、副主任医师孙建强说,股骨头坏死,又名股骨头缺血性坏死或股骨头无菌性坏死,是骨坏死的一种,是较常见的骨关节病之一。其主要临床表现为髋关节疼痛、跛行,若治疗不及时或治疗不当可严重致残,丧失劳动能力。特别是近些年来,该病频频在中青年身上出现,很需要引起重视。

孙建强介绍说,引起股骨头坏死的原因有很多。髋关节的外伤、滥用激素类药物、过量饮酒、

肝肾亏虚、骨质疏松、骨髓异常以及风湿病、血液病、肥胖症、高血压、糖尿病、动脉硬化、血红蛋白病等疾病都可导致股骨头局部血运不良,从而进一步导致骨质缺血、变性、坏死。

关于股骨头坏死的预防,孙建强建议,平时生活中积极做好保健:首先要尽量消除股骨头坏死的诱因,如注意天气变化,避免风寒湿邪;走路时要防摔倒;加强髋部自我保护意识,髋部受伤后应及时治疗。其次是养成合理的饮食习惯,少吃辣椒和激素类药物、不过量饮酒;注意补钙,食用

新鲜蔬菜和水果;适当控制饮食,不让体重持续增加。还要进行适当的锻炼,但不要过度劳累,在锻炼前,要充分做好髋部的准备活动,尽量不要干过重的活。

因为股骨头坏死的治疗效果与其病情轻重、发现早晚等密切相关,所以,孙建强提醒,股骨头坏死要早发现、早治疗;在治疗过程中要注意坚持按疗程治疗,不能半途而废;不能使用肾上腺皮质激素或其他影响疗效的药物,不可滥用药物;要按治疗阶段进行功能锻炼;尽量不吸烟、不喝酒等。

健康说吧

“第三方”:医患纠纷“减震器”

□李永高

我市首家医疗纠纷人民调解委员会在新安县挂牌成立。

在当前各类民事纠纷相对多发、日趋复杂的形势下,在预防纠纷、化解矛盾方面,独立于医患双方之外的具有较强公信力的“第三方”许多时候更具有优势。

从现实角度看,医患纠纷仅由卫生部门一家开“处方”,力不从心!从法律角度看,不少患者(及家属)处理医疗纠纷(“医闹”)属于“私力救济”,稍有不

慎,就会踏入犯罪的雷区。

而且,随着普法的深入,人们维权意识的增强,卷入医疗纠纷的绝大多数人仅仅是为了出口气、“讨个说法”。但是,一场医疗纠纷下来,双方都是精疲力竭,花钱劳神搭工夫。

由此,引入“第三方”,按照人民调解程序,基于对乡情民俗的熟知和对纠纷双方心理的了解,在法律框架内,建起冲突缓冲带,创造平和气氛,为双方提供了一个制度上的出口与表达

诉求的平台,本着依法、公开、公正原则,使医患博弈趋向公平、矛盾解决方式更加柔和,采取说服、教育、疏导等方法,在平等协商、互谅互让的基础上,保护各方的合法权益,从根本上、依法据情合理调处纠纷。

这样,“第三方”成了社会矛盾“减震器”:在医患纠纷“闹大”前,其“斡旋”既降低了处理纠纷的成本,提高纠纷解决效率,更重要的是避免了矛盾激化、问题扩大。在普法、民事调解、法律服

务、化解纠纷、维护稳定中,最大限度地防止“民转刑”案件的发生,演奏出和谐的旋律。

同时应该看到,要想更加充分地发挥“第三方”在构建和谐社会中的职能作用,还必须进一步强化其队伍建设、提升其社会影响力,建立与之相配套的专门的医疗责任保险赔付机制等——让医患双方将“第三方”作为化解矛盾、纠纷的首选,让纠纷不出乡镇、社区,就能得到化解。

立罢夏, 预防肠道疾病 莫大意

□李永高

日前,国家食品监管部门、我市教育部门相继发出通知和倡议,要求严防食物中毒事件发生,避免疾病传播,有关人士也提醒广大市民,夏季居家、出行都要注意做好肠道传染病的预防。

随着夏季的到来,肠道传染病的致病菌生长繁殖进入活跃期,食物中毒事件发生的可能性增大。国家食品药品监督管理局要求,各地加强食物中毒信息上报工作,以确保餐饮服务食物中毒事件得到应急处理。我市教育部门也向广大中小學生发出倡议,保证饮食卫生,不多吃生冷食物,避免肠道疾病侵袭。

市第三人民医院消化内科主任、副主任医师董胜利说,肠道传染病是一种经消化道传播的疾病。夏季是肠道传染病高发、多发的季节。伤寒、霍乱、肠炎、细菌性痢疾和食物中毒等都是夏季常见的肠道传染类疾病。主要临床症状为:腹痛、腹泻、恶心、呕吐及发热等。

那么,如何预防肠道传染病呢?

董胜利建议,从控制传染源入手,关键是注意饮食卫生,防止“病从口入”。将食物彻底煮熟、煮透;尽量少吃凉拌菜以及生食水产品;注意饮水卫生,不吃变质食物;不要暴饮暴食,要节制饮食。要注意个人卫生,养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手;勤洗澡,勤换洗衣服;保持室内空气流通。要有充足睡眠和丰富营养,劳逸结合,多吃清淡食物,增强抵抗力。一旦出现不适,如腹痛、腹泻、恶心、呕吐等及时到医院就诊。

董胜利特别强调,食管、胃肠疾病患者更要注意饮食卫生,多食清淡食物,避免食用刺激性食物并忌酒,外出旅行时应备一些抗生素类药物,如氟哌酸等。

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞表示,预防肠道传染病要做到“从我做起,内外有别”:

个人要做到勤洗手;养宠物者,抚摸宠物、处理宠物排泄物之后,认真洗手;不喝生水。居家生活中,采买食品原料要注意不买多、买新鲜、买放心(到有质量保证的地方买);家用砧板、刀具等生熟分开、注意消毒;不吃生的,或者夹生的海鲜、肉食等;凉拌菜、生食瓜果等要洗干净,最好能用开水轻烫、削皮等方法处理一下;尽量不吃剩饭剩菜,如果偶尔吃,吃前一定要加热煮透;保持室内卫生,消灭苍蝇和蟑螂等害虫。外出就餐时,要找环境条件好的,点选熟食,像锅仔、瓦罐、砂锅相对比较安全,另外加醋加蒜也是很好的防病方法。