

□医学科普

■严敏

为什么要坚持科学补碘

根据杭州市近年监测资料显示,该市人群碘营养状况总体处于适宜水平,但部分区县(市)碘盐覆盖率有所下降,部分地区存在儿童碘营养不足的情况,同时,孕妇面临碘营养不足的风险。为此,杭州市疾控中心地防所所长徐卫民对杭州市的碘情进行了详细分析,并建议市民,一定要坚持科学补碘。

孕妇易碘营养不足

杭州市疾控中心最新监测数据显示,全市共计调查 4151 名学龄儿童,甲状腺肿大率 1.66%,低于国家 5%的控制标准;监测 2817 名学龄儿童的尿碘,尿碘中位数为 167.50 μg/L,碘营养基本适宜;监测 1390 名孕期妇女尿碘检测,尿碘中位数为 124.00 μg/L,低于国家 150 μg/L,说明杭州市孕妇处于碘缺乏状态。

碘作为人体合成甲状腺激素的主要原料,胎儿所需要的碘全部来自母亲,因此,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形。妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群,需要及时补充适量的碘。

杭州市对居民用户进行了碘盐监测,采集的碘盐合格率达 96.53%,碘盐覆盖率达 94.67%,合格碘盐食用率为 91.38%。但城区的碘盐覆盖率和合格碘盐食用率较低,最低的碘盐覆盖率和合格碘盐食用率分别为 81.67%和 76%,可能与市民错误认为过度补碘易造成甲状腺疾病,而主动选购无碘盐有关。

各区县缺碘情况并不一致

人补充碘的渠道主要有两个:一是饮用水,二是食物。

我们先来看看杭州饮用水的碘含量。近年来,杭州市多次对大杭州范围的居民饮用水进行检测,结果如下:以水碘含量(以 μg/L 为单位)从高至低排列为:余杭区(4.84)、富阳区(4.22)、拱

□运动医学

户外运动慎防关节受伤

正如每个硬币都有它的两面,运动能强身健体,但也可能带来伤病。意外只是在运动中受伤的一个方面,从某种角度而言,伤病也是运动的一部分。

浙江省运动医学中心通过对近年来就诊的千余名患者病例统计,发现排名前三的分别是膝关节半月板损伤、踝关节韧带受伤和肩关节痛(撞击症)。不同类型的运动会造成不同部位的伤病,运动者要引起重视。

为什么膝关节、踝关节、肩关节会成为最容易受伤的三个部位,浙江省运动医学中心副主任、浙江省人民医院骨科主任 毕擎介绍说,这些部位在运动中经常会用到,所以受伤的概率也相对会大一些。

膝关节半月板损伤:膝关节是负重关节,在很多运动中会用到,特别是在大运动量的情况下,很容易对半月板造成损害。比如足球和篮球,在跑动中做出急停等动作,就容易引起膝关节半月板损伤;学生在体育课上的跑跳项目,也容易造成这方面的损伤;至于大家都能想象到的,像爬山和爬楼梯等,在下山和下楼梯的时候更要注意,这个时候膝关节弯曲度比较大,损伤膝关节的可能是很大的。

处理方式:有时候患者对膝关节半月板损伤的感觉并不明显,只是会觉得腿软。在处理的时候要对膝关节进行冰敷,这能有效限制关节肿胀。还可以考虑使用护膝,必要时也可以使用直木板固定受伤部位。要走动的话,最好拄拐并且减少行走的量。

踝关节韧带受伤:踝关节韧带受伤也很容易出现在跑和跳的运动中,比如足球、篮球和羽毛球,特别是下落时如果踩到了突起物上,就容易崴到踝关节。特别是山地运动,像大强度的爬山和山地马拉松,也很容易造成踝关节韧带受伤,下山的时候要特别引起注意。

处理方式:运动中脚踝关节韧带受伤后,要赶紧翘脚背,或者在脚下垫东西,让脚高于心脏部位,这有利于血液的静脉回流。还要进行冷敷处理,尽快用冰袋或冷毛巾在受伤部位冷敷,这样可以**让毛细血管收缩,减少出血及渗出,从而减轻肿胀和疼痛**。有条件的话,在冷敷的同时或冷敷后用三角巾、头巾或衣物等任何布类物品加压包扎踝关节及其周围。如果已发生或怀疑发生骨折,应选用木板或硬纸板分别放置在受伤的踝关节两侧,并在受伤部位加放棉垫、毛巾或衣物等,然后用绷带或三角巾将两块木板或硬纸板上上下两端分别固定牢固。注意受伤后千万不要立即使劲揉搓和热敷。

肩关节痛:要提拉肩部的运动,都容易造成肩关节痛。比如打乒乓球或者羽毛球打球时,这都要用到肩部。中国人玩棒球和垒球的不少,老外在进行这两项运动的时候也比较容易造成肩关节痛。

处理方式:肩关节痛时要把手用绷带吊起来,这样能减少肩关节的负重。

宋黎胜

墅区(3.21)、西湖区(2.94)、萧山区(2.94)、江干区(2.68)、下城区(2.5)、上城区(2.0)、桐庐县(1.77)、建德市(1.48)、淳安县(1.01)、临安市(0.48)。以水碘含量最高的余杭区为例,一个成年人每天饮用 2 升多水,也只能从饮用水中获取约 10 μg 的碘。

再来看看食物中的碘含量。现在生活条件比过去好了,居民经常食用鱼虾、海带等海产品,一般人认为其中的碘应该非常丰富。调查结果显示,居民食用的水产动物碘含量并不高,仅占人们碘摄入量 的 1.9%,海带、紫菜等食品虽然含碘量高,但食用的普遍性和摄入量都很低,对膳食碘摄入量的贡献率仅有 2.6%,全部食物加起来,我们每天可从食物中摄入的碘约为 70.2 μg,对碘摄入量 的贡献率也仅有 25.6%,如果加上从碘盐中摄入的 215.0 μg 碘,每人每天摄入的碘为 289.2 μg,而碘盐是食物中碘的主要的来源,贡献率为 74.4%。

因此,如果不食用含碘盐,仅从饮用水和食物中摄入碘是远远不能满足人体正常需要的,有 94.59% 的杭州市民有碘缺乏的风险。杭州市在食盐加碘以前,地方性甲状腺肿患病率很高,为 6.52%,儿童甲状腺肿大率为 14.84%。城区儿童甲状腺肿大率也达到 10.02%,尿碘值也低至约 70.01 μg/L。

膳食碘摄入量以多少为宜

碘与其他营养素的摄入是一样的,过低或过高的量都会导致缺乏或中毒。碘和甲状腺肿发生的关系可形象地比喻为“U”形,低了有害,过高了也有害。国际组织制定碘的摄入量评价标准,包括推荐摄入量和可耐受最高摄入量,分别为每天 150 μg 和 1000 μg,而孕妇推荐摄入量应提高

□疫病防治

手足口病进入高发期

5 月正值春夏之交,伴随气温升高容易造成手足口病等肠道传染病的流行。

手足口病是一种比较常见的季节性很强的儿童传染病,随着春季气温的不断回升,病毒、病菌大量繁殖而进入高发期。该疾病每年进入 4 月份报告病例数开始攀升,5~7 月份会有一波高峰期,须高度警惕重症病例。

根据浙江省疾控中心传染病报告信息管理系统数据,截至 2016 年 4 月 30 日,全省共报告手足口病近 3 万例,较去年同期上升明显;无死亡病例报告。全省发病趋势整体与往年相似,2016 年截至目前全省发病数高于往年同期。

专家提醒公众,手足口病的患者以学龄前儿童,尤其以 3 岁以下幼儿为主。症状主要是患儿手、脚、口腔和臀部会出现疱疹。各地幼儿园应加强幼儿园教室通风和常规消毒。发现新发病例后应及时对患儿接触过的玩具和场所开展消毒。幼儿园每天开展严格晨检制度,了解缺课学生原因,凡发现有发热、手、足、口腔等部位皮疹、疱疹,并及时告知家长到医院诊治。被污染的日用品及食具等应彻底消毒,用 3% 漂白粉澄清液浸

□研究动态

维生素 B12 或可减缓大脑衰老

瑞典斯德哥尔摩卡罗林斯卡学院阿尔茨海默氏症和衰老研究中心的研究人员发现,维生素 B12 基线水平更高的个体,其大脑总体积损失程度更低,而同型半胱氨酸水平更高的个体,其大脑总体积损失程度更高。或者说,个体循环中同型半胱氨酸水平的增加与衰老加速有关,维生素 B12 水平的增加与衰老速度的减缓有关。研究成果在线发表于医学杂志(JAMA Psychiatry)。

研究者分析了 501 名≥60 岁的人群数据,所有参与者在纳入研究时不伴有痴呆,这其中的 299 名参与者在 2001~2009 年重复进行了大脑核磁共振检查。在纳入研究时和后续的随访过程中,均对患者进行了临床检查、询问和评估。研究者收集了参与者社会人口学特征、病史、药物使用和认知功能等相关数据。

在纳入研究时通过血液样本获取了参与者循环中基线维生素 B12、红细胞叶酸和含硫氨基酸水平,在超过 6 年的时间里,探究这些值与脑组织体积(TBT)和总白质高信号(WMH)的变化关系。

基线到随访 6 年,平均 TBT 体积从 74.3%下降到 71.6%(P<001),平均 WMH 体积从 0.0004%增加到 0.0007% (P<001)。多因素校正线性混合模型分析显示,基线维生素 B12 和全反钴氨基酸(维生素 B12 的生物活性成分)水平的增加与

泡,衣物置阳光下曝晒,室内保持通风换气。

此外,自 2014 年冬季起,我国诺如病毒感染暴发疫情大幅增加,显著高于历年水平。疫情主要发生在中小学校,且多以班级为单位呈聚集性发病。2016 年截至 5 月 1 日,浙江省已报告多起诺如暴发疫情。根据既往的疫情数据,随着天气的逐渐变暖,诸如病毒感染性腹泻发病数将呈逐步下降趋势,但考虑到新变异株的出现,其传染性较强,其所致的暴发疫情在近几月内有可能会发生。

诺如病毒感染作为一种常见的肠道传染病,容易在人群密集的场所发生局部聚集病例,且目前尚无理想的疫苗。因此,省疾控中心提醒大家共同做好预防工作:注意个人卫生,勤洗手;不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物,减少到校外的餐厅就餐,特别是无牌无证的街边小店;生吃瓜果务必洗净去皮,贝类海产品则一定要煮熟煮透方可食用;减少外出聚会和参与大型活动机会,杜绝传染渠道;一旦发现有呕吐、腹泻等症状,应立即就医,并报告所在单位、社区。

本报记者 张巧琴 通讯员 江歆

□一事一议

不要轻信“聪明药”

根据媒体的报道,韩国一些家长为了提高孩子的学习成绩,会给他们注射“聪明针”,服用“聪明药”。“聪明针”和“聪明药”在国内是否也出现过?有媒体调查发现,国内也有不少家长通过多种途径寻找、购买这类“聪明药”。此外,在微信朋友圈中,多篇文章宣传称,这种“聪明药”可以“提升认知力和注意力”,是“智力药丸”。

很显然,对孩子学习成绩的重视与追求更在韩国家长之上的国内学生家长,自然不会放过任何可以提升自己孩子学习成绩和考试分数的机会,哪怕这种机会并没有得到科学的严格论证与实践的严格检验。于是,“聪明药”、“聪明针”很快就成为国内家长争相追逐、购买的对象,也就不足为奇了。

按照网络上售卖这些“聪明药”、“聪明针”商家的说法,服用或者是注射了这些药物之后,可以显著地提升人的认知能力和注意力,进而提高学生的学习能力和学习效率,这也就意味着学习成绩和考试分数的提高。事实果真如此吗?根据医学专家的说法,所谓的“聪明药”,主要指莫达非尼和利他林两种药物,这两种药物主要用于对抑郁症、持发性嗜睡和多动症等疾病的治疗。如果长期服用,会导致神经过敏、头疼等症状。这也就意味着,“聪明药”是给病人吃的药,如果健康人盲目服用,非但没有必要,而且还会产生副作用。

其实并不用多么高深的医学理论知识,只凭经验和常识就可以知道,“聪明药”之所以会让部分服用者看上去注意力更加集中了,认知能力更强了,是因为它们本身就是给抑郁症、多动症患者服用的,药物中所含有一些成分会让服用者安静下来,休息得更好,但是这与让服用者变得更聪明完全是风马牛不相及的事情。俗话说“是药三分毒”,几乎任何药物都会有一定的副作用,健康人服用的结果自然是不治病,反致病了。

苑广阔

□专家门诊

老人经常咬舌头要防脑血管病

对于老人来说,说话或者吃饭的时候偶尔不小心咬着舌头在所难免。然而,如果说老人经常性地出现咬着舌头的情况,那就需要格外当心了,应当及时去查查脑血管,及早发现并治疗脑血管疾病。

郑州大学第二附属医院神经内科副主任刘春岭主任医师介绍,在日常生活中,频繁咬伤舌头可能是脑血管病变的前兆,这一现象对于老年人来说尤其应当重视。有些已经出现脑血管前期病变的患者,由于中枢神经已不够灵敏,当病变发生在大脑左侧时,就可能频繁咬伤右侧的舌头。这种情况下,患者的自觉症状仅仅是整天头昏沉沉的,除此之外,并没有别的更严重的症状。这样的患者,其实已经存在轻微的右侧中枢性面瘫,进一步做 CT 检查,还有可能发现病人左侧已出现脑梗塞。

临床上,很多脑梗塞患者发病初期并无明显的半身不遂症状,大多数患者自身和家属不能给予高度警惕,因而失去了治疗的最佳时机,导致病情加重,严重者甚至因为脑梗塞而丢掉性命。

刘春岭提醒大家,一旦发现老人最近常咬舌头,或伴有头晕、头痛、行走不稳、言语不清等,就要赶紧就医,对于患有高血压、高血脂、糖尿病等基础病的老年人来说,尤其应当警惕。日常生活中还要做好该病的预防工作:第一,患有高血压、糖尿病、冠心病、高脂血症或高黏滞血症等疾病的老人要积极地进行治疗,以防止发生动脉硬化。具备发生腔隙性脑梗死高危因素的人要长期坚持服用尼莫地平、培他定、西比灵等扩张脑血管的药物,以及阿司匹林、潘生丁等抑制血小板聚集的药物。第二,要改善饮食结构,少食肥甘厚味及高盐、高糖饮食,同时还要养成良好的生活习惯,尤其要戒烟限酒,保持积极乐观的精神状态,坚持规律、适度的运动。

彭永强

□寻医问药

指甲软脆可能与高尿酸及痛风有关

70 岁的洪大爷的指甲非常软脆,一不注意就会断裂,断裂后由于疼痛和不能碰水,给生活带来很大不便。经过多重检查与治疗后,洪大爷终于找到了使得指甲变脆的祸首,原来是高尿酸惹的祸。众所周知,高尿酸与痛风密切相关,那么痛风患者与指甲软脆间存在什么关联呢?

营养代谢造成指甲软脆

由于尿酸直接导致指甲出现问题的情况临床上并不多见,王大爷这种情况可能是由于高尿酸所引发的营养代谢问题所致。我们都知道痛风与高尿酸存在密切关联,而高尿酸患者需要禁食高嘌呤饮食,这也导致了很多人尿酸患者不得不选择“偏食”,从而无法摄入全面足够的营养素,而如果缺乏维生素 A、胡萝卜素,那么出现指甲软脆也就不足为奇。另外,降尿酸药物也可能会引发指甲方面的问题。

当高尿酸伴有指甲软脆时,首先要观察指甲是否有感染症状,是否已出现甲癣(即灰指甲),如已发生感染需立即处理。随后立即控制尿酸水平,补充相应营养素,指甲也会随之痊愈。

肌腱、韧带也受损伤

指甲作为体外的软组织出现问题很容易被发现与重视,但其实更直接受到损害且不易被察觉的是身体内的软组织。长期的高尿酸会在患者体内形成尿酸结晶沉积,这种物质偏酸性,可以对软组织造成直接损伤,严重时可以将软组织融掉。且其特别喜欢沉积在膝关节、踝关节、腕关节等。

由于独特的饮食习惯,沿海地区是高尿酸的重灾区。据调查,我国沿海地区有 20% ~ 25% 的人群有高尿酸,由于并不是所有高尿酸都会出现痛风,所以早期高尿酸并不会引起重视。另外,由于高尿酸症状不明显,很多人即使知道自己高尿酸也不太注意,从而导致很多尿酸结晶沉积造成严重后果时才被发现。所以医生提醒,沿海地区的尿酸患者,尤其是老年男性需要格外注意饮食与治疗,及时控制高尿酸的病情。

新危险因素为塑化剂和果糖

对于高尿酸我们都知道需要拒绝高嘌呤饮食,海鲜、内脏、啤酒等是绝对禁止的。但除我们所熟知的这些注意事项以外,最新研究发现,塑化剂与果糖都是高尿酸乃至痛风的致病因素。

李艳鸣

遗失启事
新昌县小将水电站遗失公章一枚,声明作废。 2016年5月24日
遗失启事
新昌县勤通通信器材有限公司遗失税务登记证副本,税号 330624585045633,声明作废。 2016年5月24日

边德