

勇担健康使命 铸就时代新功

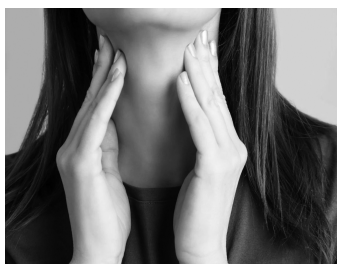


2023年8月19日是第六个中国医师节,也是党的二十大召开后的首个中国医师节,节日主题是“勇担健康使命,铸就时代新功”。组织做好今年的中国医师节庆祝工作,对于深入学习贯彻党的二十大精神,大力弘扬医务工作者的崇高精神,进一步团结凝聚广大医务工作者在新时代新征程上,切实担负起推进健康中国建设、保障人民健康的神圣使命具有十分重要的意义。为组织做好节日庆祝工作,国家卫生健康委员会医政司联合中国医师协会制作了2幅宣传画。

中国医师节的设立,体现了党和国家对卫生工作者的关怀和肯定,是对全国医生的极大鼓励,是倡导全社会尊医重卫的重大举措。

·健康你我他·
涇县疾控中心宣

女性发病率是男性八倍 面对这种疾病 饮食注意这五点



有一种病特别爱对女性下手,女性发病率是男性的8倍,而且30~50岁的女性是它重点“下手”的对象,这种病就是桥本氏甲状腺炎。今天,我们就来说说如果不幸患上桥本氏甲状腺炎,会出现何种情况,以及在饮食上该如何应对。

桥本氏甲状腺炎的病因及发展

桥本氏甲状腺炎,也称“桥本氏病”,是一种自身免疫反应,由体内抗体攻击甲状腺细胞所致。桥本氏甲状腺炎的病因不明,可能跟遗传有关,也可能跟环境(比如辐射、熬夜、压力大)有关,碘摄入量过量也可能是一个诱因。反正最终就导致免疫系统产生大量抗体,开始攻击甲状腺细胞,抗体持续攻击甲状腺细胞的过程中,桥本氏甲状腺炎一般会经历下面这3个阶段。

甲亢期

部分甲状腺细胞被攻击破坏,正常储存在甲状腺滤泡中的甲状腺激素释放到血液中,引起甲亢,出现心率加快、出汗、掉体重、心情烦躁等症状,不过桥本氏甲状腺炎引起的甲亢几乎都是一过性(在短时间内出现一次),不会一直甲亢个没完没了。

稳定期

虽然抗体攻击破坏了一定数量的甲状腺细胞,但是剩下的细胞会自动承担起更多

的责任,更加卖力地干活,分泌的甲状腺激素依然能满足生理所需,检查甲状腺功能正常,也没有任何症状。这个阶段可能存在很长的时间。

甲减期

抗体对甲状腺细胞的攻击过于严重,以至于大多甲状腺细胞被破坏,剩下的细胞力不从心,分泌的甲状腺激素不能满足生理所需,就形成了甲减。

甲减会出现乏力、嗜睡、怕冷、便秘、掉头发、头发干燥、指甲变脆、情绪低落、体重增加、肌肉疼痛、排卵异常、性欲降低、记忆力下降等症状。

大多桥本氏甲状腺炎最终都会发展成甲减,如果甲减控制不好,还容易出现甲状腺肿大(影响外观、吞咽或呼吸)、心脏功能低下、心脏肥大、心律不齐、“坏胆固醇”升高



等问题。如果怀孕了甲减控制不好,还可能会导致宝宝智力下降、自闭、言语迟缓。

好在,即使发展成甲减,我们可以通过科学的生活方式和用药,不让其恶化;再说了桥本氏甲状腺炎发展成甲减的过程也很缓慢,所以得了桥本氏甲状腺炎也不用过于担心。

桥本氏甲状腺炎的碘摄入建议

甲亢期

严格限碘,除了吃无碘盐,也尽可能地忌用富含碘的食物比如海带、紫菜、碘盐。

稳定期

适当限碘,可以食用加碘盐,但是每天要控制在5克以内,另外适当限制海带、紫菜、海苔等富含碘的食物,即偶尔吃或不吃。

甲减期

当甲状腺组织还能发挥一定的作用时,可以正常碘饮食,包括食用加碘盐,但是每天要控制在5克内,富含碘的海带、紫菜、海苔、贻贝就别吃了;如果甲状腺组织完全被破坏,食用加碘盐与否都无所谓,遵医嘱服药定期检查才重要。

另外最好空腹服药,这是因为葡萄柚汁、浓缩咖啡会影响甲减药物的吸收,也别和钙剂、铁剂一起服用,因为它们也会影响甲减药物的吸收。

桥本氏甲状腺炎的

4点饮食建议

桥本氏甲状腺炎处于稳定期,除了适当限碘,饮食上没有特别需要注意的,但是如果进入了甲减期,饮食上最好做到以下4点。

限制饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇 这是因为甲减可能会引起高胆固醇血症,而高胆固醇血症必须得好好控制饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇,少吃高油食物。

充足膳食纤维

这是因为甲减容易便秘和体重增加,充



足的膳食纤维,既可以增加肠道蠕动,对缓解便秘有帮助,又能占据一定的胃的体积,有利于控制体重。

保证充足膳食纤维的做法是:将主食的1/3~1/2替换为杂粮豆类,每顿蔬菜1~2拳头,每天水果2~3拳头。

荤素搭配,注意补铁

这是因为甲减可能会引起缺铁性贫血和巨幼红细胞贫血,这两种贫血需要注意补铁、维生素B12和叶酸。

叶酸在植物性食物中含量较丰富,尤其是苜蓿、菠菜、罗马生菜、茴香、茼蒿,维生素B12主要存在于动物性食物中,另外动物性食物中的铁吸收利用率更高。

控制总能量

这是因为甲减导致代谢变慢,容易体重增加,不过只要遵医嘱规范服用,把甲状腺激素控制在合理水平,并不比非甲减者更难减肥。

至于减肥的方法,也跟普通人没啥区别,都是少吃多动,还要特别注意少盐,减少水滞留引起的体重增加。



科普之窗

主办:涇县科学技术协会