

因人而异 科学补碘

碘是人体不可缺少的一种微量元素，人体甲状腺通过利用碘和酪氨酸合成甲状腺激素，从而发挥碘的生理功能。当碘摄入不足时，可导致婴幼儿智力低下、生长发育迟缓，出现呆小症、侏儒症等一系列病症，而成年人则会出现行动迟缓、怕冷、反应迟钝等症状。这些障碍统称为碘缺乏病。科学补碘能够有效预防碘缺乏病。

甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持所有器官的正常功能，促进人体，尤其是大脑的生长发育。

孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了，胎儿期和婴幼儿期(1~3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，严重的造成克汀病、聋哑、智

力损伤等。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导致流产、早产、死产和胎儿先天畸形。

采用食盐加碘是最为合理科学的补碘方法，也是防治碘缺乏病的最佳方法。我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘，尤其是山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月，因此要长期坚持食用碘盐。我市临颍县部分行政村为高碘地区，其他地区均为缺碘或适碘地区。

有些人也不宜食用碘盐。甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲

状腺疾病等患者中的少数人，因治疗需要遵医嘱可不食用或少食用碘盐；生活在高碘地区的居民，每天从食物和饮用水中已经得到较高剂量的碘，也不宜食用碘盐。

专家表示，目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。甲状腺疾病呈上升趋势，一方面与环境、饮食、精神压力等因素的改变有关；另一方面，群众就诊率和健康体检率上升，提高了甲状腺疾病的早期诊断率。

患有原发性甲亢的患者，需要根据医生指导限制碘的摄入量。预防甲状腺疾病，生活中要避免各类电离辐射；服用药物时，要注意其对于甲状腺功能的影响。此外，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。过量摄入碘会扰乱甲状腺的正常功能，所以均衡补碘才最健康。(了解更多疾病预防知识，请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)

市疾病预防控制中心



诚信二院·健康万家 及时治疗颈椎病

2月12日凌晨2点多，42岁的张女士因颈部及左上肢疼痛伴手腕部肿胀，紧急到市二院中医针灸科就诊。经值班主治医师崔春风初步诊断，患者为“颈椎病(神经根型)”。经过一个多小时的针灸理疗，患者症状缓解。

当天早上8点，中医针灸科主任朱青霞详细询问了患者病情，指导中医针灸科团队为患者制订详细的治疗方案。经过3天的治疗，张女士疼痛得到控制，症状基本消失。

朱青霞介绍，颈椎病可分为不同类型的疼痛，护理的方式也不尽相同。当颈椎病发作时，一定要到正规医院及时检查治疗。

1.颈型疼痛。长时间低头工作或者不正确的躺姿都可能引起颈型疼痛，“葛优躺”就是典型的错误躺姿。不正确的姿势会使颈椎的曲度变直，当颈椎失去正常的生理曲度，就会刺激到神经或血管，导致症状的发生。

2.神经根型疼痛。颈椎病中的80%~85%都是神经根型颈椎病，是因椎间盘突出、骨质增生等因素压迫颈部神经根造成的。主要症状表现为上肢的疼痛和麻木、颈部连着肩背部的疼痛。

3.交感神经型疼痛。主要表现为头痛，伴有头晕、恶心、呕吐等症状，有时还会心慌、血压升高或降低、出汗等。这是极易被误诊的一种颈椎病。

很多人喜欢用转动脖子的动作来锻炼颈椎。实际上，这种做法不仅不会减轻症状，还可能导致椎间盘突出，从而对脊髓、神经根、椎动脉等造成更严重的刺激。

诱发颈椎病的主要因素是人们不规范使用颈椎。虽然颈椎病是可治的，但

人们还是要保持良好的用颈椎习惯，否则，即使治好了还会复发，并且会比之前的病情更加严重，加大医治难度。长时间的颈椎病还有可能转化成颈椎错位，给身体带来更严重的后果。

市二院提供



■专家链接
朱青霞，市二院中医针灸科主任医师，市针灸学术委员会主任委员、省方剂学委员会副主任委员、省中医药外治委员会副主任委员、省老年学和康复医学学会副主任委员、省中西医结合学会神经内科学分会常委、中华中医药学会综合医院委员会常委、中国针灸学会脑病科学委员会常委、全国颈肩腰腿痛研究会常务理事。她主治中风偏瘫及后遗症、面瘫、面肌痉挛；颈肩腰膝痛，椎管狭窄症，各种滑膜炎、软组织损伤；神经损伤、疼痛；带状疱疹及后遗神经痛。



献血科普园地

直系亲属间能否输血

直系亲属之间不能直接输血。这是因为直系亲属间造血细胞的HLA(白细胞抗原)相似，受血者的免疫系统会把供血者的淋巴细胞当作“友军”，导致供血者的淋巴细胞在受血者体内大量繁殖，并逐渐反客为主，对其进行攻击，从而严重破坏造血系统和造血系统，引发致死率极高的移植植物抗宿主病(GVHD)。相对于非直系亲属输血来说，这种病在一级亲属(包括父母、兄弟姐妹和子女)中

的发病率高达十到二十倍，且起病突然、发展迅速、病情严重，医生很难在第一时间诊断出病情。如果直系亲属间需要输血，在输血前必须通过射线照射杀死血液中有活性的淋巴细胞。

值得注意的是，如果夫妻双方在将来有生育计划，丈夫就不能给妻子输血。妻子身体注入丈夫的血液后，体内将会产生针对其血型抗原的抗体。那么，在妻子妊娠时，这种抗体

便会通过胎盘到达胎儿体内。若胎儿通过遗传从父亲那里获得了该种血型抗原，将有可能发生胎儿红细胞凝集破坏，从而引发新生儿溶血病。

建议患者最好选择自体输血。对患者而言，择期手术前若需要自备血液，可选择储存部分血液。自体输血不仅能避免传播疾病的危险，还能解决特殊血型病例的供血问题，而且患者体内产生的输血反应相对较小，易克服。对于医院而言，自体输血还能

解决急需输血而血源短缺的困难。

吕颖

人人享有安全血液
漯河市中心血站
地址:漯河市天山路28号 热线:0395-3331389

预约挂号要照顾到老年人

当前，很多医院正在推行的全面预约挂号，对有效阻断新冠病毒传播起了重要作用。然而，个别医院推行预约制度的同时，由于考虑不周全，未开设相关“绿色通道”，所有人只能通过网上预约才能就诊，还有的医院预约流程复杂，让老年人等群体面临“到了门口，进不去医院”的尴尬。

预约制度可以节约时间，提高效率，更合理、均衡地配置资源。然而，老年人等特殊群体学习适应新事物速度较慢，存在各种特殊情况，因此不能一刀切地实行预约制度。当前，一些医院的预约流程比较烦琐，需绑定相关证件，开通电子支付功能，患者才能享受互联网医疗的便

利。种种流程，对很多老年人而言并不容易。所以，为了方便老年人就医，应当全面落实各项政策举措。此前国务院办公厅印发的《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》就专门提到要便利老年人日常就医问题，明确要求提供多渠道挂号等就诊服务、优化老年人网上办理就医服务等。好政策的关键在于能转化为方便老年人的切实措施，有关部门要督促医疗机构落实好相关政策，加快推进预约流程，推进信息互联互通，努力把预约的门槛降下来，把挂号之后的流程也简化下来，最大限度方便老百姓。

据《光明日报》

孩子发脾气的原因

市民王女士：我家孩子在幼儿园表现很好，到家后就像变了个人，说脏话，走路不规矩。跟他讲道理，效果不明显，尝试惩罚他，亦未收效。请问心理专家怎么办好?

市精神病医院心理咨询师冯玉霞：父母要寻找自身原因，不要一味责骂孩子。不少家长往往因为工作忙、压力大，没时间陪孩子，有的甚至当着孩子的面吵架，此时孩子是孤独和无助的，只能通过发脾气引起大人注意。家长可尝试以下办法：

1.多些关心：家长每天留出一些时间与孩子相处，任何时候都不要忽略孩子的感情。如耐心听孩子讲在幼儿园或学校发生的趣事，随时与其互动等。

2.及时引导：一旦看到孩子有发脾气的迹象，要设法安抚，并耐心引导孩子说出原因。

3.给予奖励：表扬孩子好的行为比惩罚错误行为有效。家长可以作记录引导孩子，如不说脏话给1颗星，累积5颗星可以拥有一样玩具，8颗星可以去郊游等。

4.适当惩罚：如果孩子行为出格，可以没收其玩具或取消看动画片的时间。需要注意的是，把孩子独自关到屋里可能导致其更激烈的行为。

如果家长按照上述建议实施后仍然没有效果，建议家长到幼儿园了解情况，同时还可求助心理医生。 冯玉霞



■专家链接
冯玉霞，主治医师，国家二级心理咨询师，漯河市精神病院心理科兼精神科男病区主任。她从事精神科临床二十多年，曾在江苏省苏州广济医院及河南省精神病院进修，临床经验丰富，可以对精神分裂症、双向情感障碍、酒依赖及酒精所致精神障碍进行早期干预及诊断治疗，擅长治疗抑郁症、焦虑症、强迫症、失眠症及儿童孤独症、多动症、抽动障碍、老年期各类精神障碍。



如何预防乳腺癌

乳腺癌是常见的恶性肿瘤。在亚洲等地区，乳腺癌的发病高峰在45岁~55岁之间，女性绝经后，乳腺癌的发病率会略下降。那么，在日常生活大家应该如何预防、及早发现并进行治疗乳腺癌呢？我市特色专科市六院肿瘤内科主任陈红娜对此进行简单科普解答。

由于乳腺癌的发病与遗传、环境、内分泌肥胖等有密切关系，其具体病因尚不完全清楚，因此要从多方面预防。陈红娜表示，乳腺癌有三级预防措施：一级预防是病因预防，目前通过病因预防只能起到降低发病危险的作用；二级预防是指早发现、早诊断、早治疗，通过二级预防起到降低晚期发病率，从而降低疾病致死率，提高远期治愈率；三级预防是指通过乳腺癌的规范治疗，达到最佳的治疗效果。

在平时生活中，我们能够自己做到的就是一级预防，主要从以下几个方面来进行：一是注意调整心态，保持愉悦的心情，少生气，有助于乳腺癌的预防。二是改善不良的生活方式，比如注重饮食健康，少吃高糖、高脂、高热量的食物，多吃高纤维食物；坚持锻炼，保持健康体重；避免熬夜，保证晚上的睡眠时间；戒烟戒酒等。三是远离电离辐射，避免不必要的X光、CT检查等。

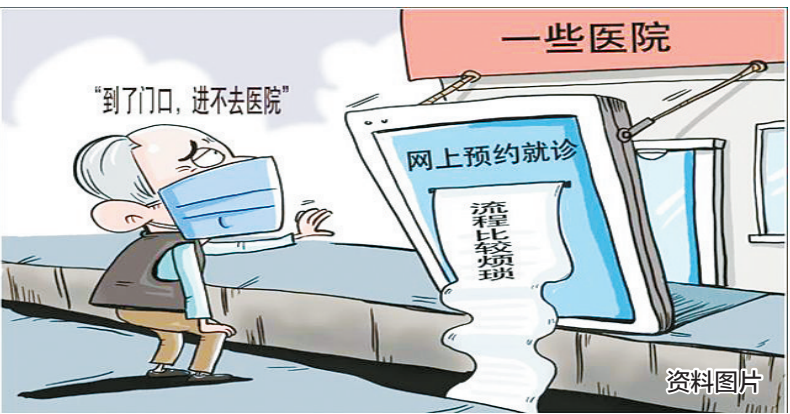
随着医学科学的发展，目前可以通过乳腺癌基因筛查，降低高危人群的发病风险。“当然，乳房的自检和定期体检也是非常重要的。我们在做好日常预防的同时，要学会乳房的自我检查(每月一次)；

女性35岁以后(高风险女性30岁)应该保持每年定期进行1~2次乳腺专科检查，包括专科医生的触诊、超声波乳腺检查、X线钼靶照相。如果在自我检查中，突然发现乳房肿块或者有不舒适感，应该及早去医院检查，做到早预防、早诊断、早治疗。”陈红娜说。

市六院提供



■专家链接
陈红娜，市六院肿瘤内科主任，主任医师，毕业于河南医科大学。她是市科学技术带头人、市“五一劳动奖章”获得者，擅长恶性肿瘤的诊断及综合治疗；曾先后在第四军医大学西京医院肿瘤治疗中心、郑大一附院、河南省肿瘤医院等进修；运用体腔热灌注化疗治疗难治性胸水、腹水在国内处于领先水平，对内科各系统疾病的诊断治疗精准。



健康课堂

烟草的危害有多大

根据中国疾控中心发布的统计数字，中国烟民超过3亿人，多达半数的吸烟者最终将死于与烟草相关的疾病。那么，烟草中究竟存在什么可怕物质呢？它们又是如何作用于人体的呢？

香烟烟雾中的有害物质从物理状态上可分为两大类，即气体和焦油。科学家已确定气体中的致癌物有苯、甲醛、腈、N-亚硝基二甲氨、N-亚硝基二乙氨、N-亚硝基吡咯烷和1,3-丁二烯。其中，苯的致癌力极强，除易引发肺癌外，还大大增加了正常人罹患膀胱癌和白血病的可能性。另外，烟雾中还包含一氧化碳、二氧化氮、氢氰酸等大量有害气体，这些有

害气体部分停留在肺部，部分进入血液循环，过量吸入会严重损伤人体的心脑血管系统和呼吸系统，从而诱发冠心病、动脉硬化、心肌梗死等慢性疾病。另一类有害物质即焦油。烟雾被人体吸入后，75%以上的焦油会附着在气管的黏膜上和肺泡中，人体的气管和支气管黏膜上的纤毛柱状上皮长期被焦油与痰液黏附，使气管中排出异物而不断从里向外扫动的纤毛无法正常工作，气管支气管黏膜长期受到刺激，就会发生鳞状化生，直至进一步变异为癌。

为何吸烟会上瘾呢？因为烟草中含有一种成瘾性物质——尼古丁(俗称烟碱)。烟草中的尼古丁以及尼古丁

的代谢产物“可替宁”在低浓度情况下并不致癌，吸烟者大约每支烟摄入3毫克尼古丁，尼古丁在体内无累积性，吸烟两小时后，尼古丁便通过呼吸和汗腺被排除掉。但是，长期大量吸烟的人血液中会存在一定浓度的尼古丁，一旦其浓度降低时，便使人渴望抽烟以求恢复到原来的浓度，形成恶性循环，导致吸烟的成瘾性。

长期吸食烟草不仅严重威胁吸烟者自身的健康，还会影响到周围人的身体健康，这种影响甚至远超过对吸烟者本身的危害。在中国，每年约有10万人死于二手烟的暴露。所谓二手烟，是吸烟者呼出的烟气和烟草点燃时所散发的烟雾组成的混合物。二手

烟中主要有有害物质的浓度比主流烟高出几倍或几十倍。

如果说一手烟和二手烟都是看得见的杀手，那么二手烟则是“隐形杀手”了。二手烟是附着在室内物体表面，如墙壁、家具和灰尘颗粒上的残留烟草烟雾以及附着在污染的物体表面上重新释放出来的气体和悬浮颗粒，它包含重金属、致癌物，甚至辐射物质。二手烟会在物体表面停留很长时间，而且会重新回到空气中，通过3个渠道危害人体：1.呼吸时被吸入肺部；2.被污染物的沙发、衣服和地毯等接触后从手到口的污染途径；3.皮肤与物体接触和摩擦后吸收到身体中。婴幼儿和儿童更易受二手烟危害。 据《中国医药报》

幽门螺杆菌感染 建议补4种营养

数据显示，我国幽门螺杆菌感染率高达50%~60%。除了遵医嘱、配合治疗外，建议感染者重点补充以下几种营养。

维生素B₁₂
治疗幽门螺杆菌引发的胃病经常会用到抑制胃酸的药物，容易引起胃

酸不足，导致身体对维生素B₁₂的吸收率下降。这种营养素的来源有奶类、蛋类以及豆腐乳、豆酱等发酵食品。

欧米伽3脂肪酸
这种脂肪酸是增加免疫力和对抗炎症的好帮手，有助缓解胃部不适。

三文鱼等深海鱼以及亚麻籽、核桃、海藻、紫菜等食物有助补充欧米伽3脂肪酸。

抗氧化物
花青素、胡萝卜素等具有抗氧化作用，有助身体对抗炎症细胞，提高消灭幽门螺杆菌的概率。一般来说，

颜色越鲜艳的果蔬，抗氧化物含量越高，比如紫甘蓝、胡萝卜等。

益生菌
有研究指出，益生菌可以阻碍幽门螺杆菌黏着细胞的能力，从而减少幽门螺杆菌的数量。富含益生菌的食物有酸奶、泡菜等。 据《生命时报》

科学育儿

幼儿急疹别乱治

幼儿急疹又称婴儿玫瑰疹，是婴幼儿常见的一种急性发热发疹性疾病，表现为“热退疹出”。专家表示，90%的幼儿急疹发生在6个月~2岁的儿童中，且年龄越小越易发病，表现为发热38℃~39℃不易退，持续3~5天后热退并伴随皮肤出现玫瑰红色的斑丘疹，部分患儿可能同时出现咳嗽、呕吐或腹泻等症状。由于患病宝宝发烧时间过长，又不能在发热时就能明确诊断，所以家长会反复带宝宝就诊。

专家说，幼儿急疹导致的发热通常比较迅猛，甚至有些发热高达39℃或40℃。很多家长虽知道婴幼儿时期的孩子容易出疹，但往往存在一些错误认知，这里明确告诉大家两点。

出疹不是必须经历的过程。幼儿急疹是一种病毒感染性疾病，主要通过飞沫或母乳等近距离接触分泌物传播，成人携带相关病毒或接触患儿是主要感染原因。因此，幼儿急疹一定要懂得有效预防。生活中注意孩子营养均衡、足量

饮水、充分睡眠，提高免疫力。成人在陪伴孩子过程中，勤洗脸、洗手，经常擦洗婴幼儿的玩具，保证卫生；不和孩子共用餐具、被褥、枕头等。

幼儿急疹要及时散热。发热使幼儿抵抗力下降，易导致其他病原体趁机入侵，因此家长应通过正确方法给孩子退热。目前推荐的儿童口服退热药包括布洛芬和对乙酰氨基酚。专家强调，由于婴幼儿脏器发育不健全，药物治疗可能造成一定损害，儿童退热药的使用要严格遵医嘱，且每天服用退热药不得超过4次，每次间隔时间为4~6小时。其实，物理降温也是相对较好、有效的退热方法——将孩子放入凉浴盆中，用温毛巾稍稍用力擦拭幼儿的全身皮肤，促进体表毛细血管扩张，有利机体散热。

需要提醒的是，幼儿急疹的患儿通常精神反应良好，不影响其进食、饮水、玩玩具等，所以家长不必太担心，到医院积极治疗即可。幼儿急疹发后终身免疫。 据《生命时报》

