

食盐补碘不能停，东营仍属于缺碘地区

食盐加碘和甲状腺疾病多发没有直接关系

本报记者 吕增霞

国家卫计委：食盐加碘和甲状腺疾病多发无直接关系

碘是人体必需的微量元素，通过合成甲状腺激素调节人体新陈代谢和生长发育，特别是影响大脑发育和智力水平。而在我国，除上海外，其他省市都不同程度地存在碘缺乏病流行。截至2014年底，我国已实行食盐加碘政策近20年，全国98%的县实现碘缺乏病消除目标。北京协和医院内分泌科教授戴为信认为，公众对碘的认识还有待普及。戴为信说：“第一，我国是一个碘缺乏严重的国家，这是地理环境缺乏，没法改变，必须用人为方式纠正；第二，碘每个人都需要，碘缺乏对每个人都有影响；第三，碘过多只对少数人有影响，比如慢性甲状腺炎、甲状腺机能亢进的病人，这两类人很少见，绝大多数人，碘多一点没关系。”

此外，国家卫生计生委疾控局副局长雷正龙表示，目前没有科学证据表明人群甲状腺疾病多发和使用碘盐有直接关系。近年来甲状腺疾病呈上升趋势，一是和环境、饮食、生活方式、精神压力等多种因素改变有关；二是就诊率和健康体检人群比例上升，医疗鉴定水平提升，提高了甲状腺疾病的早期诊断率。

联合国儿童基金会驻华办事处营养处处长谢若博提醒，孕妇需要比常人多一倍的碘摄入量。谢若博说：“中国城市地区的育龄妇女每日食盐摄入量中的位数已降到6.3克，如果降低到世卫组织所推荐的每天5克，我们估计50%的育龄妇女会有缺碘的风险。”

市疾控中心：东营仍属于缺碘地区

今年5月15日当天，东营市各级卫生计生部门、疾控机构会同教育、妇联、盐务等部门开展了丰富多彩的集中宣传活动。活动现场，通过悬挂横幅、展板宣传、发放资料和疾病咨询等形式宣传防控碘缺乏病知识，并向广大群众讲解碘缺乏病对儿童智力的危害、科学食用加碘盐、鉴别真假碘盐等科普知识，引得不少过往群众驻足聆听。

据市疾控中心的监测数据显示，东营市水碘中位数为10.4ug/升，仍属于缺碘地区。2013年、2014年我市开展的居民碘营养调查结果显示，8岁至10岁儿童尿碘中位数为200ug/升左右，处于碘营养适宜水平，但孕妇、哺乳期妇女的尿碘中位数低于世界卫生组织推荐的150ug/升标准。另据国家疾控中心专家分析，目前尚无科学证据表明甲状腺疾病，特别是甲状腺癌高发与食用碘盐有直接关系。目前的食盐加碘政策仍适用于东营市的实际情况，不存在因食盐加碘引起的居民碘摄入量过量问题。

碘具有挥发性，普通家庭应当适量购买碘盐，妥善存放，在炒菜时，不宜过早放盐，应该在菜快炒熟时再放，因为在热锅中翻炒容易使碘挥发。

但需要注意的是，如果家中有甲亢病人需要服食无碘盐，应该遵从医嘱进行服用，其他家庭成员则不宜跟随食用无碘盐。

疼痛注射治疗不是简单的“封闭”

本报记者 吕增霞 通讯员 葛维鹏

由于此疗法在治疗软组织类疾病上效果快速显著，在国内被广泛推广使用，但随之一些问题也开始暴露出来。由于某些医生对激素药物了解不够深入，为了起到更大的效果便长时间大剂量使用，导致出现严重的副作用，到后来慢慢被病人抵触，目前一提到打针病人就说是打“封闭”，然后就是绝对的反对。

对于普通的痛点局部注射，我们使用1个点为单位的治疗方法，1个单位基本代表1立方厘米软组织，其中使用的药物剂量及配比如下：0.25%利多卡因，曲安奈德2.5mg，一周一次。其中，0.25%利多卡因主要起到调节交感神经的作用，扩张病变部位的血管，改善局部的微循环，有利于炎性渗出的吸收。很多病人在接受治疗后，会感觉局部麻木，然后错误的理解成为这个“封闭”治疗就是暂时的麻醉作用，等麻药过去了，就又要疼痛了！造成这个观点的原因有2个：

1.治疗医生对麻药浓度的控制不理想。0.25%的利多卡因是没有感觉神经阻滞作用的，而0.5%的利多卡因才有感觉阻滞作用，2者浓度差2倍。因此正常做完治疗局部不应该出现明显麻木的感觉！

2.0.25%的利多卡因既然没有麻药作用，为何可以迅速的缓解疼痛？这里需要医生有高超的局部注射技术！软组织类疼痛产生的原因主要是局部的无菌性炎症反应，此时局部会有较高浓度的炎症物质堆积，而堆积的炎症物质可以刺激正常的组织产生疼痛！如果一个医生能将药物非常准确的注射到炎症部位，可以迅速的降低炎症物质的浓度，而减轻局部的疼痛刺激，可以快速的起到缓解症状的效果。所以，一个好的软组织局部注射，应该是注射完以后疼痛能马上有明显的改善，但是注射的局部不会有明显的麻木感觉。

另外，曲安奈德是一种肾上腺皮质激素，也是疼痛注射治疗中的常用药物，而2.5mg的曲安奈德已是非常小的安全有效剂量。临床上，导致老百姓对“封闭”疗法产生恐惧的罪魁祸首就是它了！一般市场上的曲安奈德都是50mg或40mg一瓶，有一些是5ml，有一些是1ml！从上面的药物组成我们可以看到，1个单位点的注射量只有1瓶的1/20，而如果在单次局部注射的部位较多时，单点的曲安奈德的使用量则可以更低，到2.0mg，甚至1.5mg！但是，由于很多临床医生对曲安奈德的错误使用，往往局部注射时1个部位都是注射10mg，更有甚者将1瓶50mg使用毫无技术含量的肌肉注射来代替具有高度精确度和操作难度的局部注射来治疗软组织类疾病，并且往往是3-4天就注射1次，从而导致治疗效果没有出来，而激素使用却已过度，出现严重的副作用，如局部注射部位的皮肤发白或者产生了明显的骨质疏松等，从而导致普通老百姓对激素产生严重的恐怖心理。

当然，纠正注射疗法在认识中的错误，消除心目中的恐怖心理，这还需要疼痛治疗医师们不懈的努力，而坚持正规化注射疗法的药物配比和注射技术，则是每一个从事疼痛治疗的医务工作者的责任，因为疼痛注射治疗不是简单的“封闭”！

国内疼痛注射治疗的先驱史可任教授曾这样形容疼痛注射治疗——“用最需要的药物，以最直接的方法，十分准确地送到最需要的地方”。

油田中心医院被评为国家卫计委脑卒中筛查与防治基地

本报5月17日讯(记者 吕增霞) 5月7-10日，“2015年中国脑卒中大会暨第五届全国心脑血管病论坛”在北京国家会议中心召开。会上，胜利油田中心医院被国家卫计委授予“国家卫生计生委脑卒中筛查与防治基地”称号。同时该院院长刘冠国荣获“国家卫生计生委脑卒中防治工程模范院长”荣誉称号。此外，该院提交的两篇论文分别荣获一等奖和优秀奖，并在大会展示。

会上，国家卫生计生委充分肯定了胜利油田中心医院在脑卒中防治工作中取得的成绩，该院自2012年被原国家卫生部授予“国家卫生部脑卒中筛查与防治基地”以来，积极开展脑卒中筛查与防治工程，经常下基层、走社区、进乡镇，认真组织、积极参与、学科合作，不断发挥基地医院在防治工作中的龙头作用，完善东营及周边地区卒中防治网络体系，推广医院规范化卒中救治流程，培训医务人员卒中防治新技术，扩大社区、乡村百姓科普知识覆盖面，促进“防”与“治”的紧密结合。先后为近5万人进行了免费筛查，为东营及周边地区百姓的健康做出了应有贡献，为心脑血管病防治模式的探索积累了宝贵经验。此次再次被授予基地医院称号，这表明该院开展的脑卒中防治工作一直保持在国内先进地位。

产前筛查不等于产前诊断

本报记者 吕增霞 通讯员 王红霞

许多刚怀孕的准妈妈以为“产前诊断”和“产前筛查”是一回事。其实，“产前诊断”不同于目前孕妇所熟悉的“产前筛查”。

产前筛查是一种经济、简便、对胎儿和孕妇无损伤的检测方法，从所有怀孕人群中发现怀有唐氏综合征等严重先天缺陷胎儿的高危孕妇。而产前诊断是指在产前筛查的基础上，了解胎儿在宫内的发育状况，检测胎儿细胞的生化项目和基因等，对先天性和遗传性疾病作出诊断。

目前，产前诊断方法可分为三大类：第一大类，使用特殊仪器检查胎儿外形，如彩色超声多普勒直接观察等，能诊断胎儿体表及内脏畸形。第二大类，检查母体组织或体液，间接诊断胎儿疾病，如检查孕妇的血可查出胎儿生长发育是否正常；检查孕妇血清中的甲胎蛋白可以预测胎儿是否患有开放性神经管畸形等。第三大类，在超声引导下直接抽取绒毛、羊水、脐血进行染色体病和基因病的诊断，羊水穿刺属于此类最常见的一种。

对唐氏综合征筛查是高风险的孕妇，医生会建议其进行羊水穿刺。唐氏筛查的结果只能提示胎儿染色体异常的风险率，而羊水穿刺则可直接对胎儿染色体进行化验分析。随着产前诊断技术的突飞猛进，除羊水穿刺外，还有绒毛穿刺、脐带血穿刺、基因芯片技术等。绒毛穿刺适用于孕早期(11至13+6周)，羊水穿刺适用于孕16至22+6周，脐带血穿刺是在妊娠20周后，通过穿刺获取脐血进行的遗传学检查。

对于有下列情况的准妈妈，更不能忽视产前诊断：

- 1、高龄孕妇。
- 2、曾生育过染色体异常患儿或神经管畸形儿。
- 3、夫妇之一是染色体平衡易位携带者或倒位者。
- 4、有脆X综合征家系的孕妇和其他明确的遗传病的家系。
- 5、夫妇之一为单基因病患者，或曾生育过某一单基因病患儿的孕妇。
- 6、曾有不明原因的自然流产死产畸胎或新生儿死亡的孕妇。
- 7、母血清生化指标筛查高危孕妇。

考生可做高压氧“补脑”但不可盲目跟风

本报记者 吕增霞 通讯员 王璇

每年的临考、应考期是各类考生体力、智力的拼搏期。怎样使身体保持最佳的竞技状态，取得满意的成绩？是很多家长和考生十分关心的问题。于是，各种保健品及营养品的问世。然而，要真正做到有的放矢，对症下药，还需从考生的实际情况出发，采取针对性的措施。很多考生在这段时期，出现头昏脑涨、反应迟钝、记忆力下降、学习效率降低、睡眠异常等症状。俗称“考试综合征”。

有关专家分析指出：这是脑疲劳的症状，是由于用脑过度，大脑供氧不足引起的。脑细胞的代谢是有氧代谢，只有在供氧充分的情况下，脑细胞的功能才能得到很好的发挥。任何供氧不足的情况都会影响脑细胞代谢，导致大脑功能的减退，出现上述症状。学生备考期间，学习任务繁重，大脑对氧的需求量增加，单纯依靠普通吸氧疗法，有时并不能满足考生的脑细胞需求，对于某些症状明显的考生，专家建议进行高压氧治疗会是一种更为有效可靠的方法。高压氧疗法是人在高气压环境下呼吸氧气，改变了氧的运输方式，不再依赖血红蛋白运输氧，而是通过提高氧气在血液中的溶解度的方式，增加血氧含量，直接补充氧能，使大脑供氧充足。对于解除脑疲劳、清醒头脑、振作精神、改善睡眠、使大脑保持敏捷的思维和正确的判断不无益处。所以考试之前不妨吸几次高压氧。但是，并不是说每个考生都需要高压氧治疗，具体情况还需要咨询专业医生，不可盲目跟风。