

“智力元素”不能缺 科学补碘是关键

本报记者 吕增霞



碘是人体新陈代谢和生长发育 必不可少的微量元素

地方病防治科科长郭素美告诉记者,碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组有关疾病的总称。它包括地方性甲状腺肿(俗称“粗脖子病”)、克汀病和亚克汀病、单纯性聋哑、智力落后、胎儿流产、早产、死产和先天畸形等。其中最重要的是影响胎儿发育,导致儿童智力落后和体格发育迟滞或永久性障碍。碘缺乏最主要的受害者是妇女和儿童。

碘是新陈代谢和生长发育必需的微量元素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。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。成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式,“目前东营仍是碘缺乏地区。”郭科长说,碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前,碘缺乏病区的儿童中5-15%有轻度智力障碍(智商50-69分),6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症),严重影响当地人口素质。碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。“有人说东营是沿海地区,不用补碘,但是人们不可能天天吃海产品。”郭科长说。

食用碘盐和甲状腺癌没有直接关系

“有很多人质疑碘盐补充太多,导致甲状腺癌增多,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。”郭科长说,现在不是得甲状腺癌的增多,而是发现的增多了。有研究提示,当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查,并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。

近年来,全球主要国家无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点,恶性度低,预后良好。患者要听从临床医生要求,进行正确治疗或跟踪观察。

专家提醒,补碘一定要科学,要到正规超市购买合格碘盐;食用碘盐时应注意:炒菜、煮汤时不宜过早放盐,宜在食物快熟时放入,不要把碘盐放在锅里炒。只要长期食用合格碘盐,就能够保障碘营养,从而预防碘缺乏病的各种严重后果。

1岁别吃蜂蜜,2岁不喂牛奶,3岁不吃猕猴桃 食物中也有不少“少儿不宜”

本报记者 吕增霞

家长们常教育孩子“不能挑食”,但对家长来说,给孩子吃的的确需要挑挑拣拣。婴幼儿、儿童身体器官发育尚未完善,有些食物确实不适合食用。

1岁内别吃蜂蜜。蜜蜂在采集花粉的过程中有可能把被肉毒杆菌芽孢污染的花粉和蜜带回蜂巢,且肉毒杆菌芽孢适应能力很强,在100℃的高温下仍然可以存活。因此,蜂蜜在酿造、运输的过程中,很可能受到肉毒杆菌芽孢的污染。婴儿,尤其6个月内的婴儿,肠道菌群不够完善,肉毒杆菌芽孢容易在肠道中发芽,产生毒素,从而引起中毒。中毒症状主要有:便秘、头颈部肌肉软弱、吮吸无力、吞咽困难、全身肌张力减退等,严重的可因呼吸麻痹而猝死。因此,为了宝宝的安全,1岁以内的婴儿不应食用天然蜂蜜。1岁以上的孩子已建立了正常的肠道菌群,可适当吃。

2岁内不宜喂牛奶。《中国居民膳食指南(2007)》建议,母乳喂养到2岁(24月龄),或每日给予不少于相当于350毫升液体奶的

幼儿配方奶粉,但是不宜直接喂普通液态奶、成人奶粉或大豆蛋白粉等。主要因为婴儿体内消化酶分泌不足或活性不高,喂牛奶后不一定能消化,会出现消化不良的症状,如呕吐、腹胀、腹泻等。如果不能母乳喂养,应该选用婴儿专用配方奶粉。

但要注意,此处说的只是“不宜”,并非完全不能喝。如果孩子1岁以上,饮食良好或不肯接受配方奶粉但愿意接受普通牛奶,完全可以选择纯牛奶、酸奶等普通牛奶。

3岁内不宜吃猕猴桃、芒果等易过敏食物。某些水果很容易引起过敏,最好不要给宝宝吃。因为过敏不仅会引起皮肤红肿痒,可能还会发生皮疹、腹痛、腹泻,严重的还会引起哮喘。3岁内的幼儿出现食物过敏的几率很大。比如,芒果中含有一些化学物质,不成熟的芒果还含有醛酸,这些都对皮肤黏膜有一定刺激作用,可能引发口唇部接触性皮炎;菠萝含有菠萝蛋白酶等多种活性物质,对皮肤和血管会产生一定的刺激,有些人食用后很快出现皮肤痒,

四肢和口舌麻木等;水蜜桃、奇异果等表面有绒毛的水果中含有大量的大分子物质,婴幼儿肠胃透析能力差,无法消化这些物质,很容易造成过敏反应。

学前期不宜多吃糖果、话梅及海鲜。甜蜜的背后隐藏着巨大的危害,吃过多的甜食不仅会引起龋齿、肥胖。近年发现,吃过多的甜食还可能造成儿童性格异常。另外,吃甜食太多、喜食重口味食物的孩子,容易养成不良的饮食习惯,这与成年后发生高血压、糖尿病等慢性病密切相关。一些蜜饯类食物由于含有大量添加剂,对孩子更不健康。此外,应避免给3岁以下的婴幼儿整颗坚果或类似坚硬的食物,以免被卡着或呛到气管里。一般建议,容易过敏的食物可以晚些添加。

螃蟹等海鲜中含有大量蛋白质和较高的胆固醇,也应该控制量,尤其是过敏体质的孩子食用后容易过敏,甚至可能出现风疹;若孩子患哮喘,还易导致哮喘发作。

儿童期不宜多喝茶及功能饮料。喝茶

有多种好处,但茶叶中的咖啡因对中枢神经系统有一定的兴奋作用。儿童神经系统尚未发育完全,对咖啡因较敏感,特别是睡前饮茶可使儿童兴奋,影响睡眠。所以不建议给孩子喝浓茶、过量饮茶以及睡前饮茶。此外,咖啡因还可通过乳汁进入婴儿体内,母乳喂养的妈妈也要谨慎。

功能性饮料只适合特定人群或在特定条件下饮用,其中所添加的营养素,当机体需要时可能有益健康,但当机体不需要时,如果还补充,反而可能对健康不利。市场上的功能性饮料大多数是补充能量和电解质的,过量饮用这些高盐、高糖饮料会加重孩子的身体负荷和肾脏排泄负担。饮料中含有多种添加剂,儿童相对于成人来说,较难通过自身解毒系统将其排出体外。某些功能性饮料中含有咖啡因等刺激中枢神经的成分,容易导致儿童上瘾,过度的咖啡因还会影响儿童的认知能力,导致反应迟缓,影响发育。因此,不管是儿童、青少年还是成人,都不推荐选择功能性饮料作为日常饮品。

市卫生监督执法局 开展四小公共场所督导检查

本报5月15日讯(记者 吕增霞 通讯员 李延华) 近日,市卫生监督执法局对东营区西城片区的“四小”公共场所单位进行集中督导检查。

检查过程中,卫生监督员按照国家创城复审标准,从卫生许可证、健康证、消毒设施、消毒记录、消毒制度、五病调离制度、五病调离记录、量化分级公示及控烟等方面逐一进行检查。

检查结束后,市局卫生监督员将发现的问题向东营区进行了反馈,并督促以点带面,抓好“四小”公共场所单位的监督检查,确保顺利通过国家卫生城市复审工作。

如何看懂你的肝功能报告

肝脏将体内外的非营养性物质(包括药物、毒物、某些代谢产物)以新陈代谢的方式将它们彻底分解或以原形排出体外,保护身体各项机能。通常,水溶性物质常以原形从尿和胆汁排出,脂溶性物质易在体内积聚而影响细胞代谢,肝脏的酶系统可将其灭活,或转化为水溶性物质,再予排出。由此可见肝脏的酶系统的重要性,那么,如何才能看懂肝功能报告呢?下面介绍几个反映肝功能的主要项目。

酶系统可反应肝细胞的损伤:包括谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)、碱性磷酸酶(ALP)、谷氨酰转氨酶(γ -GT或GGT)等。ALT是最常用的肝损敏感指标,1%的肝细胞发生坏死时,即可升高1倍;AST则用作判断肝实质损害严重程度,是慢性化程度加重的标志;ALP和 γ -GT则多用作慢性肝炎病变的指标。但ALT缺乏特异性,疲劳、饮酒、感冒甚至情绪因素等皆能造成肝细胞膜通透性的改变,使ALT从细胞内溢出到循环血液中去,从而升高ALT值,但一般不会高于60U/L(高于80U/L则有诊断价值);AST临床上也常作为心肌梗塞和心肌炎的辅助检查。

白蛋白的多种生理功能使其成为检测肝脏疾病的重要指标。它不仅具有营养价值,能保持有效胶体渗透压;还能运输血清钙、未结合胆红素、游离脂肪酸、药物,以及甲状腺激素等。慢性肝炎、肝硬化时,正常肝细胞逐渐减少,肝脏合成功能障碍导致白蛋白降低(而球蛋白增加,出现A/G倒置),常可引起营养不良型消瘦、腹水、胸水、双下肢水肿等症状。同时,肝脏合成功能障碍时也会导致凝血因子功能差。

血清中的胆红素大部分来源于衰老红细胞被破坏后产生的血红蛋白的衍化(此时称间接胆红素),在肝内葡萄糖醛酸化直接胆红素,二者之和为总胆红素。显然,当肝功能障碍时间接胆红素堆积增多,主要见于肝炎、溶血、恶性贫血、内出血等;当肝细胞处理间接胆红素后排泄受阻时直接胆红素堆积增多,主要见于:胆道梗阻(包括结石、肿瘤、狭窄、炎症、寄生虫等);当肝细胞病变,对胆红素摄取、结合和排泄功能发生障碍时总胆红素增多,主要见于:病毒性肝炎、肝硬化、肝癌、败血症等。

值得注意的是,在检测肝功能时,患者要遵从医嘱,在空腹时进行肝功能检测,同时避免剧烈运动,因为剧烈运动后,肌酸激酶、乳酸脱氢酶等均可数倍增加,而影响肝功能检测结果,从而造成医生误判断现象。

(张炎芳)