

碘缺乏病的症状及其对人体的影响

张征

微量元素碘在人体健康中扮演着关键角色,其重要性不容忽视。碘的充足摄入对于甲状腺激素的合成、新陈代谢的调节、神经系统的发育以及儿童智力的形成都至关重要,然而,全球范围内碘缺乏病的流行情况令人担忧。碘缺乏病不仅影响个体健康,还可能对社会发展造成长远影响。本文旨在深入探讨碘缺乏病的症状及其流行情况,同时分析不同年龄群体的症状差异以及长期缺乏碘所带来的影响。

1. 碘对人体生理功能的影响

碘是人体必需的微量矿物质,对人体生理功能的影响主要体现在对甲状腺激素合成的促进作用。甲状腺激素,包括三碘甲状腺原氨酸(T₃)和甲状腺素(T₄),对调节人体基础代谢率、促进蛋白质合成、维持体温和能量平衡具有决定性影响。碘对儿童大脑发育和认知功能的形成也至关重要,碘缺乏可导致智力发育障碍。在妊娠期,碘的充足摄入对于胎儿神经系统的正常发育同样不可或缺。显然,碘对于保障人类健康和正常生理功能发挥着不可或缺的作用。

2. 碘缺乏病概述

2.1 碘缺乏病的定义

碘缺乏病是由于人体摄入的碘元素长期低于生理需求量而引起的一系列病理状态。长期缺乏碘的摄入可导致甲状腺功能减退,表现为甲状腺肿大,即俗称的“大脖子病”。碘缺乏还可能引起亚临床甲状腺功能减退,早期可能不显现明显症状,但长期的碘缺乏可导致甲状腺功能异常。碘缺乏还与某些甲状腺肿瘤的发生有关,会使人体患上甲状腺癌的风险增大。

2.2 碘缺乏病在全球的流行情况

碘缺乏病在全球范围内广泛存在,尤其是在山区、高原和远离海洋的内陆地区。根据世界卫生组织(WHO)的数据,全球约有20亿人口生活在碘缺乏地区。碘缺乏病的流行不仅局限于发展中国家,一些发达国家也存在这一问题。长期的碘摄入不足可导致地方性甲状腺肿,影响区域性人群的健康状况和生活质量。为了应对这一问题,许多国家实施了食盐加碘等公共卫生措施,以提高人群的碘摄入量,减少碘缺乏病的发生。然而,由于地理、经济和社会因素的限制,碘缺乏病的防治工作仍面临诸多挑战。

3. 碘缺乏病的症状

3.1 症状分类

碘缺乏病的症状可以根据其影响的生理系统进行分类。在甲状腺系统中,最典型的症状是甲状腺肿大,也称为地方性甲状腺肿,这是由于甲状腺激素合成不足导致的甲状腺组织增生。甲状腺功能减退可导致人体新陈代谢减缓,表现为疲劳、体重增加、皮肤干燥等症状。在神经系统方面,碘缺乏可影响神经传导速度,导致人的认知功能下降和记忆力减退。

3.2 儿童和成人碘缺乏病的症状差异

儿童和成人在碘缺乏病的症状表现上存在显著差异。儿童处于生长发育阶段,对碘的需求量更大,因此对碘缺乏更为敏感。碘缺乏的儿童可能会出现生长发育迟缓、智力发育障碍、听力障碍、学习能力下降和注意力不集中,以及运动协调能力下降等症状。在一些极端情况下,碘缺乏还可能导致克汀病,这是一种严重的智力和身体发育障碍。相比之下,成人碘缺乏的症状较为隐蔽,主要表现为疲劳、体重增加、皮肤干燥和脱发等。

3.3 碘缺乏病对人体的影响

长期的碘缺乏对人体的影响是深远和多方面的。对于儿童来说,长期的碘缺乏所导致的智力发育障碍是不可逆的,会严重影响儿童未来的学习和工作能力,还可能导致儿童生长发育迟缓,影响其发育和健康。对于成人来说,长期碘缺乏可导致甲状腺功能减退,增加心血管疾病的风险,并可能引起甲状腺肿瘤,此外,长期的碘缺乏还可能影响生殖健康,导致生育能力下降。因此,碘缺乏病的预防和治疗对保障大众的健康具有重要意义。

碘作为人体必需的微量元素,对维持人体正常的生理功能至关重要。碘缺乏病不仅影响甲状腺功能,还可能对人体的神经系统、生长发育和生殖健康造成长期影响。儿童和成人的症状表现虽有差异,但都需引起足够重视。全球范围内碘缺乏病的流行情况提示我们,加强公共卫生教育、改善饮食结构和实施有效的预防措施,对于提高人群健康水平具有重要意义。通过食盐加碘等策略,有望减少碘缺乏病的发生,保障人类健康和福祉。

(作者单位:河北省隆化县疾病预防控制中心)

小儿哮喘的基本知识及四种护理方式

赵晶

2. 小儿哮喘的四种护理方式

2.1 环境护理

第一,减少与过敏原的接触。过敏原是诱发小儿哮喘的重要因素之一,因此减少过敏原接触是预防哮喘发作的关键。家长应帮助孩子识别并避免接触过敏原,如尘螨、花粉、动物毛屑等。保持居室环境清洁、通风,定期清洗床上用品和衣物,避免儿童接触毛绒玩具等。

第二,避免冷空气刺激。冷空气也是诱发小儿哮喘的因素之一。在寒冷的季节,家长应注意保暖,避免儿童接触冷空气。在室内使用空调时要保持适宜的温度,同时避免室内外温差过大。

第三,预防呼吸道感染。呼吸道感染是诱发小儿哮喘的常见因素之一。家长应帮助孩子增强免疫力,预防感冒等呼吸道感染,并提醒儿童注意个人卫生,勤洗手、戴口罩等,避免与患者接触。

2.2 饮食护理

第一,饮食要清淡易消化。哮喘患儿的饮食应以清淡、易消化为主,避免辛辣、油腻、刺激性食物摄入。多吃蔬菜水果等富含维生素的食物,有助于增强患儿的免疫力。

第二,避免过敏原食物。某些食物是诱发小儿哮喘的过敏原之一。因此,家长应帮助孩子识别并避免食用过敏原食物,如海鲜、牛奶、鸡蛋等。

第三,多喝水。哮喘患儿因张口呼吸次数较多,容易失水。因此,家长应鼓励孩子多喝水,保持

身体水分的充足。

2.3 药物护理

第一,遵医嘱用药。哮喘患儿需要长期进行药物治疗,家长应遵医嘱按时按量用药。同时,注意观察药物的疗效及副作用,如有异常应及时就医。

第二,常备急救药物。哮喘患儿在急性发作时可能需要使用急救药物,如沙丁胺醇等。家长应提前准备好常用药物,并学会正确的使用方法。哮喘发作时,要及时给患儿使用急救药物以缓解症状。

2.4 运动护理

第一,适量运动。适量的运动可以增强患儿的体质和免疫力,有助于预防哮喘。家长应根据患儿的年龄和身体状况选择合适的运动项目,如散步、慢跑、游泳等。同时,要注意避免剧烈运动和过度劳累。

第二,适当进行冷水锻炼。冷水锻炼是一种有效预防小儿哮喘的方法。通过反复接触冷水刺激可以提高机体的调节反应灵敏度和反应速度,从而起到预防疾病的作用。家长可以逐渐培养儿童用冷水洗手、洗脸的习惯,但需注意每次用冷水冲洗后要用毛巾擦干皮肤,防止感冒。

总之,小儿哮喘作为影响儿童健康的一种常见疾病,需要家长给予足够的关注和重视。在日常生活中,家长应密切关注儿童的身体状况,采取科学有效的护理措施,帮助儿童减少哮喘发作次数,提高生活质量。同时,我们也呼吁社会各界加强对小儿哮喘的宣传和教育,共同为儿童的健康成长创造一个更加美好的环境。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

防治糖尿病,从合理饮食开始

马义山

要诱发因素。

肥胖:肥胖是诱发糖尿病的另一因素。大多数1型糖尿病患者体型肥胖。

体力活动减少:若体力活动减少,就容易导致肥胖,从而降低组织细胞对胰岛素的敏感性,血糖利用受阻,就可导致糖尿病。

妊娠:妊娠期间,雌激素增多,一方面可以诱发自身免疫,导致胰岛β细胞破坏;另一方面,雌激素又有对抗胰岛素的作用,因此多次妊娠可诱发糖尿病。

环境因素:在遗传的基础上,环境因素作为诱因在糖尿病发病中占有非常重要的位置,如空气污染、噪声、社会竞争等,这些因素可诱发基因突变,当基因突变达到一定程度时即可诱发糖尿病。

3. 糖尿病的饮食疗法

糖尿病是一种与生活方式息息相关的疾病,其中影响最大的因素有两种:饮食结构和运动习惯。因此,无论在预防糖尿病还是治疗糖尿病的过程中,合理调整饮食结构占有重要的地位。

3.1 早晨吃好,中午吃饱,晚上吃少

“早上吃好”是指早晨应摄入充足的营养,因为前一天晚上吃完晚饭后到第二天早晨的这段时间较长,所以要进食营养充足的食物;“中午吃饱”指的是午餐可以量稍大,且营养更丰富一些,一些肉类食物宜放在中午食用;“晚饭吃少”指的是一方面总量要少,另一方面要清淡,不宜大量食

用肉类等含脂肪过高的食物,尽可能减少食用煎、烤、烹、炸的食品,因为晚上一般活动量较小,这样有利于控制体重及血糖。

3.2 粗粮细粮搭配,肉蛋奶适量,蔬菜餐餐有

粗粮和细粮搭配很重要,一般情况下一天可以吃一顿粗粮和两顿细粮,只吃粗粮和只吃细粮都是不合适的。糖尿病患者食用的粗粮宜选用易于消化吸收的,如玉米面、小米面、全麦粉等;细粮选用白面、大米即可。但主食总量应适当控制,不宜过多。

“肉蛋奶适量”指常吃鱼、禽,适量蛋和畜肉,这些是蛋白质的良好来源;减少肥肉摄入,少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品,控制盐、糖和油的使用量,同时早餐时可饮用适量鲜奶。

此外,糖尿病患者应适当增加蔬菜摄入量,因为蔬菜富含纤维素和维生素,所以每餐都应食用。

3.3 应避免的饮食误区

一种是患病后过分节食,有些糖尿病患者只吃一些所谓的“低糖食品”,希望借此控制血糖。其实这些“低糖食品”的含糖量并不是很低,长时间大量进食这些“低糖食品”容易导致患者产生营养障碍,日渐疲乏、消瘦、无力,机体免疫力下降,不利于胰岛功能的恢复。

另一种是糖尿病患者确诊后仍然保持以前的饮食习惯,这样自然不会有任何效果,甚至可能加重病情,还是应该适当调整饮食。

(作者单位:山西省大同市云州区杜庄乡卫生院)