

# 科学补碘很重要 食盐加碘防疾病



本报5月20日讯(记者 李皓若)今年5月15日是我国第31个“防治碘缺乏病日”,今年宣传活动的主题是“食盐加碘防疾病,平衡营养健康行”。近日,市疾控中心地方病与寄生虫病防治科主任陆华做客由市卫生健康委、市疾控中心联合主办的2024年健康科普大讲堂系列直播节目,讲解碘缺乏的危害及居民生活补碘小知识。

“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疾病和危害的总称。孕妇、哺乳妇女、0岁至3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童都是容易受碘缺乏危害影响的人群。”陆华介绍,孕妇对碘的需要量远高于普通妇女,一旦母亲摄入碘不足,就会导致胎儿缺碘,造成脑发育障碍,出生后症状较重者可能成为地方性克汀病患者,轻者可能成为地方性亚临床克汀病患者;新生儿碘缺乏



■陆华做客健康科普大讲堂。 记者 刘英迪 摄

的危害主要有新生儿死亡率增加、甲状腺功能减退症、大脑和身体发育迟滞;儿童、青少年对碘缺乏比较敏感,可影响智力发育、身体发育,造成运动、视觉、听觉障碍,突出的表现是甲状腺肿大。

陆华表示,碘是人体必需的微量元素,尽管在人体的含量仅有20至50毫克,却是身体各系统特别是神经系统发育所不可缺少的。碘是合成甲状腺激素的重要原料,甲状腺每天需要碘合成甲状腺激素,人体的

碘完全依赖自然环境供应,一旦缺乏,就会造成身体甲状腺激素合成不足,导致出现一些临床或亚临床症状,如无力、精力不足、精神不集中、易疲劳、工作效率下降等。碘缺乏最主要的危害是影响胎儿及0岁至3岁婴幼儿脑发育和体格发育,造成不可逆的损伤。

对于碘的获取,陆华介绍,人体内不能生成碘,需从外环境获取,我国居民碘的主要来源是碘盐、食物和饮水。经实践证明,食盐加碘具有安全、有效、简单易行、价廉、能够长期坚持的优势,是补碘的主要途径。陆华建议居民购买和使用碘盐时,注意通过正规渠道购买碘盐,购买时要辨认清楚包装是否有碘盐标识;购买的碘盐要妥善保存,应放在阴凉、干燥处,避免受日光直射和吸潮,离开灶台存放,避免高温影响,且存放时间不宜过长,可购买小包装碘盐,做到随用随买;为防止碘丢失,烹饪时不宜过早放入碘盐,宜在食物快熟时放入,同时避免用碘盐爆锅和长时间炖、煮,以免碘受热失效而失去补碘的作用。

## 健康 快车

### 市中医医院作品获全国说医解药科普大赛(山东分赛区)一等奖



■获奖代表上台领奖。 通讯员供图

本报5月20日讯(记者 颜凯)近日,第二届全国说医解药科普大赛举行。市中医医院作品《芒种》在大赛评选中脱颖而出,荣获第二届全国说医解药科普大赛(山东分赛区)一等奖、全国赛区三等奖。本届大赛在国家中医药管理局的指导下,由中国中医药科技发展中心(国家中医药管理局人才交流中心)主办。大赛在全国设置了12个分赛区,经过4个月广泛动员和精心遴选,共征集3000余部参赛作品。

市中医医院作品《芒种》将传

统二十四节气中芒种的特点与中医知识结合,通过生动的画面和富有吸引力的讲解,引入对中医药作用的讲述及对对症治疗,古今结合,借用芒种节气产生对人生的感悟,也表达了对中医未来发展的信心和期盼。

一直以来,市中医医院高度重视中医药文化宣传工作,通过创作多种多样的科普作品深入浅出地普及中医药养生知识,讲述中医药工作者的故事,展现博大精深、精深的中医药文化,在造福更多群众的同时,将中医药文化带向更大的舞台。

### 市肿瘤防治院组织医护人员参加全营养周活动

## 倡导营养健康理念 护航市民身体健康

本报5月20日讯(通讯员 吴文健)日前,市肿瘤防治院组织医护人员参加了泰安市暨岱岳区第10届全民营养周暨“5·20”中国学生营养日启动仪式。今年全民营养周的主题为“奶豆添营养,少油更健康”。

活动现场,市肿瘤防治院营养科相关负责人针对市民关心的营养问题,深入浅出地讲解了合理膳食和营养健康等科普知识。相关负责人表示,通过合理搭配食物,特别是增加奶类和豆类的摄入,减少使用食用油等,可以有效提升营养摄入的质量,促进身体健康,志愿者现场指导市民如何提升个人营养技能,使市民能够更好



地管理饮食习惯,提高身体的免疫力,有效防控各种疾病。

近年来,市肿瘤防治院不断加强营养服务建设,开设营养科,开展专项营养指导,将营养健康理念、营养膳食指导有效融入医疗保健过程,形成特色鲜明、效果显著的营养专业服务模式,为市民身体健康保驾护航。同时,医院还积极开展营养健康宣传教育活动,通过各种渠道向市民普及营养健康知识,提高了市民对营养健康的认识,促进了营养健康理念的普及和传播。

■医护人员向市民讲解合理膳食的相关知识。 通讯员供图

### 泰安市立医院儿科专家提醒:

## 夏季幼儿要注意这5种传染病

本报5月20日讯(记者 刘英迪 通讯员 程清华)夏季气温升高,高温高湿环境使病毒和细菌大量繁殖,是传染病的多发季节,正确有效预防和治疗儿童传染病非常重要。为此,泰安市立医院儿科专家曲德勇详细讲解夏季常见传染病的预防知识。

手足口病。手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病。主要经消化道或呼吸道飞沫传播,亦可经接触患者皮肤、黏膜疱疹液而感染。主要症状为先出现发烧,随后手心、脚心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可发红),口腔黏膜出现疱疹或溃疡,疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。手足口病四季均可发病,婴幼儿和儿童普遍多发,3岁及3岁以下婴幼儿更容易得该病。成人感染后一般不发病,但会将病毒传播给儿童。

预防措施:勤洗手、讲卫生,勤通风,流行期间避免去人群聚集、空气流

通差的公共场所,儿童出现相关症状要及时到正规医疗机构就诊,患手足口病居家治疗的患儿避免与其他儿童接触,以减少交叉感染,父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒,对患儿粪便及时进行消毒处理。

疱疹性咽峡炎。疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引起的疾病。以“粪-口”或呼吸道为主要传播途径,传染性强,传播快,临床以发热、咽痛、咽峡部黏膜小疱疹和浅表溃疡为主要表现。夏秋季为高发季节,主要侵犯1岁至7岁儿童。

预防措施:经常开窗通风,早晨、饭后及睡觉前漱口、刷牙,饮食以清淡易消化为宜,再辅助一些清爽去火、柔嫩多汁的食品,佩戴口罩,做好防护措施;一旦发现患病应尽快就医。

细菌性痢疾。简称菌痢,亦称为志贺菌病,是志贺菌属(痢疾杆菌)引起的肠道传染病。志贺菌经消化道感染人体后,引起结肠黏膜的炎症和溃疡,并释放毒素入血。菌痢常散发,

夏秋多见,儿童和青壮年是高发人群,临床表现主要有发热、腹痛、腹泻、里急后重、黏液脓血便,同时伴有全身毒血症症状,严重者可引发感染性休克和(或)中毒性脑病。

预防措施:注意饮食卫生,坚持不喝生水,不食生冷变质的食物,及时接种细菌性痢疾疫苗,饭前便后及时洗手,养成良好的卫生习惯,尤其应注意饮食和饮水的卫生情况。

急性血性结膜炎。急性血性结膜炎,俗称“红眼病”,是一种传染性很强的眼病。其传染途径主要是通过直接接触或间接接触,接触了患者使用过的物品也可能被传染。

急性血性结膜炎传染性强,发病快,常常是一人得病,全家传染。一年四季都可能感染急性血性结膜炎,特别是夏秋季(6月至10月),要特别注意防范。急性血性结膜炎共同的临床表现有突发结膜充血,烧灼感、痒、分泌物多,一般视力不受影响,检查发现眼睑红肿,睑结膜充血、乳头滤泡增

生,球结膜周边充血,有时水肿及结膜下出血,结膜囊内有分泌物,要确定病源需作分泌物涂片进行细菌和细胞学检查。

预防措施:注意个人卫生,不用脏手揉眼,单独使用毛巾,不与别人混用,特别是在幼儿园的孩子要特别注意防护,不要乱用“预防性眼药水”,以免交叉感染。

夏季感冒。夏季感冒中医又称为暑湿感冒,暑湿感冒是因为夏季闷热宜贪凉,如吹空调等,感受风寒之邪。患者出现鼻咽部痒而不适、鼻塞、流涕、头痛、怕风等症状。鼻涕起初是清水样,2至3日后鼻涕变稠,继而出现发热、咳嗽、咽痛、肢节酸重不适等,病程一般为3日至7日。

预防措施:减少在空调房间里的时间,控制空调房间温度与室外温度相差4摄氏度,勤洗手,尽量少用手摸眼睛、鼻子,饮食要清淡,避免生冷辛辣的食物,同时保持良好心态,增强自身抵抗力。

### 市公共卫生医疗中心以“传帮带”提升护理服务质量



■患者出院前医护人员讲解注意事项。 通讯员供图

本报5月20日讯(记者 刘英迪 通讯员 许元陆)近日,市公共卫生医疗中心老年病科收治了一名病情复杂且伴有严重消化系统问题的老年患者。患者入院时,已连续4天未排便,小便量也明显减少,其自述腹部胀痛难耐。床旁彩超结果显示,患者胃内积聚了大量内容物和气体,医生立即下达了禁食、胃肠减压、心电监护及留置导尿的医嘱。

接到医嘱后,老年病科护理人员迅速响应。在高级护士的悉心指导下,年轻护士承担胃管长度测量及插管操作并最终成功将胃管置入患者体内,连接负压

引流器,随即成功引流出大量墨绿色胃内容物。随后,年轻护士又顺利为患者安装心电监护设备,并成功留置导尿管,引流约500毫升尿液。经过精心护理,患者精神状态明显好转,腹痛腹胀的症状也得到缓解,最终顺利出院。

此次实战操作不仅使年轻护士克服了畏难情绪,增强了自信心和临床实践能力,更彰显了老年病科新老护士间相互学习、共同成长的良好氛围。这种“老带新、传帮带”的工作模式,既确保了患者获得安全、高效的护理服务,也赢得了患者及家属的高度赞誉。

### 市中医二院开展职业病防治宣传暨义诊送健康活动



■医护人员为职工测量血压。 通讯员供图

本报5月20日讯(记者 刘英迪 通讯员 王静)时值第22个《中华人民共和国职业病防治法》宣传周,今年的宣传主题是“坚持预防为主,守护职业健康”。日前,市中医二院相关领导带领健康管理中心医护人员走进鲁普耐特集团公司,开展职业病防治知识讲座暨义诊送健康活动。

在讲座中,市中医二院相关领导为在场职工讲解了中医急救的基本原理和方法,包括常见急症的识别与处理、中医急救穴位的应用等内容,通过通俗易懂的举例示范,详细介绍了中医急救

的魅力和实用性。随后,现场专家针对职业病防治进行了全面的讲解,介绍了噪声污染等常见职业病的预防措施、工作环境的改善方法及个人防护的重要性。讲座还强调了定期健康检查和早期干预的重要性,以提高职业病的防治效果。

在随后进行的义诊活动中,专家们为职工把脉问诊,耐心接受咨询,为其解答疑惑、指导用药、测量血压,并发放职业病防治宣传资料。医护人员真诚、热情的服务态度,精湛的医疗技术为一线劳动者送去了浓浓的关爱,得到了现场职工的一致赞扬。

### 岱岳区第三十四次“全国助残日”活动启动仪式在岱岳博爱康复中心举行

## 扶残助残 温暖有爱

本报5月20日讯(记者 于冰冰 通讯员 聂国庆)近日,岱岳区第三十四次“全国助残日”活动启动仪式在岱岳博爱康复中心举行。

仪式上,泰安市残联相关领导介绍了助残日活动开展情况;助残志愿者代表宣读扶残助残倡议书,呼吁全社会理解、尊重、关心、帮助残障人士,倡导友爱、互助、融合、共享的理念,营造和谐社会环境。随后,岱岳区阳光志愿助残服务队正式成立。

仪式结束后,在岱岳博爱康复中心接受康复治疗的特残人士在志愿者的陪同下来到天平湖风景区,欣赏美丽的自然风光,感受社会的温暖和生活的幸福,增强回归社会并努力创造社会价值的自信心。

“此次全国助残日活动的开展,既增强了残障人士的幸福感,又树立了群众的扶残助残意识,对营造浓厚的志愿服务氛围,形成全社会



■志愿者陪同残障人士游览天平湖风景区。 记者 于冰冰 摄

扶残助残的良好风尚起到了非常重要的作用。今后,岱岳博爱康复中心将不断创新康复技术和服

务模式,积极拓展该中心特色化的‘全生命周期呵护体系’,为更多残障人士提供全生命周期的服务和全方位的

关爱。”泰安圣康医院院长、岱岳博爱康复中心主任徐延涛表示。

岱岳博爱康复中心是一所集“医、康、教、养”等功能于一体的综合性康复机构,主要开展抢救性康复、教育教学、职业康复、辅助就业、寄宿托养等多样化的残障人士服务工作。该中心拥有具备执业医师资格的康复师5名、康复治疗师28名、特教老师35名、高级营养师1名;开设语言治疗室、脑训练室、理疗室、感统室、音乐治疗室、认知训练室等10余个功能科室;拥有目前省内规模一流、专业化程度一流的残障人士康复场地。

自成立以来,岱岳博爱康复中心在残障儿童早期功能恢复训练及特殊教育方面积累了丰富的实践经验,以提升残障儿童的综合能力为出发点,以行为矫正和职业康复为切入点,极大地提升了残障儿童的生活自理能力和社会适应能力。