

得了甲状腺疾病 从此与海鲜说byebye?

■指导专家:张惠灏 福建医科大学附属第一医院甲状腺乳腺外科行政副主任

□本报记者 刘伟芳 制图 钊铭

作为海鲜大省的福建,许多甲状腺疾病患者谈“海鲜”色变,对海鲜那是敬而远之。还能不能吃海鲜呢?

本期【九点医刻】特邀福建卫生报健康大使、福建医科大学附属第一医院甲状腺乳腺外科行政副主任张惠灏为你答疑解惑。

补碘会增加甲状腺癌的发生吗?

目前尚无证据表明食盐加碘与其有关。全球主要国家,无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都在增加。



国内外学者分析认为有两方面原因:

1 电离辐射、环境、饮食、生活方式、精神压力等多种因素。



2 群众就诊率和健康体检率明显上升。高分辨率B超和细针抽吸细胞学诊断技术在临床的广泛应用大幅度提高了甲状腺癌的早期诊断率。

得了其他甲状腺疾病,是不是就再也不能吃海鲜了?

要因病而异!不同甲状腺疾病的人群,有不同的补碘原则。



一、忌碘饮食:

甲亢患者和需要行碘131治疗的患者。

如:

- 严格吃无碘盐,避免在外就餐;
- 不吃腌制品和加工食品;
- 不吃海藻类海贝类海虾海蟹;
- 蛋类只吃蛋白;
- 不吃含有碘成分的保健品。

二、低碘饮食:

桥本氏甲状腺炎患者,甲状腺癌术后。

海带、紫菜之类尽量少吃,海鱼等可以适量食用。



小黄鱼、带鱼以及淡水鱼含碘量不高,可以食用。



简单来说,如果吃的是无碘盐,那就可以适量进食一些海贝、虾皮、加工食品、蛋黄等食物;



而如果你吃的是加碘盐,那高碘食物就只好忍痛放弃!

三、适碘饮食:



单纯甲状腺结节(甲状腺功能正常者),甲状腺良性肿瘤术后。

哪些食物含碘量高?



含碘量从高到低排序:

1.海藻类:海带、紫菜、裙带菜、发菜等。



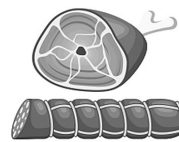
2.碘盐、鸡精。



3.海贝、虾皮。



4.腌制食品:火腿、咸鱼、熏肉、腊肠、豆腐干或罐头食品。



5.蛋类:主要集中在蛋黄。



6.其他:坚果类,加工程度越高含碘量越高,肉类、豆类豆制品类。



值得提醒的是,海鱼含碘量相对较低!



例如



100g小黄鱼中含碘量为5.8ug



100g带鱼仅含碘5.5ug

还有马哈鱼、鲑鱼这些海鱼的含碘量与淡水鱼类相差无几,甚至比蛋肉类含碘量都要低哦。



(上接16版)

发热 过敏 肥胖 儿童健康正确应对

7 如何预测孩子的身高?

有些家长很关注孩子的未来身高。

儿童以后的身高可以采用男孩、女孩不同的公式来进

行预测,具体如下:男孩子的身高可以采用的公式为(父亲的身高+母亲的身高+13)/2,女孩身高的公式可以采用(父亲的身高+母亲的身高-13)/2。儿童的身高虽然可以简单预测,但最终的身高还受遗

传、饮食、运动、睡眠等因素影响。

此外,黄婷建议,家长也可以通过测骨龄的方式来判断孩子的成长空间。若骨龄稍稍落后于孩子年龄或符合年龄,且骨骺端还没闭合,就还有生长的空

间。同时要注意孩子第二性征是否开始,如果已经开始发育,那么生长的空间就比较小。

扫描加入卫生报儿童健康交流群

