

# 食用碘钾片防核辐射 不可取

正规渠道购买的海鲜放心食用

8月24日,日本福岛第一核电站启动核污染水排海,引发全球持续广泛关注和热议。

受消息影响,福州有些市民抢购食用盐。对此,福州市商务局提醒,将继续全力做好保供稳价工作,食用盐货源充足,市民按需理性购买,不信谣、不传谣。

专家认为,大家既要保持警惕,也不必过度担忧,生态环境部核与辐射安全中心研究员魏方欣表示,只要是通过正规渠道购买的海鲜,基本都符合国家检测标准,可以放心食用。

关注食品的来源,选择来自可靠渠道的食品,特别是海产品。购买有相关食品检测认证的产品,或选择知名品牌和供应商的产品。

从短期来看,部分日本进口海鲜危险性仍在,应谨慎食用。据专家分析,根据洋流方向和鱼类洄游路线,像来自日本的鱿鱼、秋刀鱼、鳕鱼、银鳕鱼、明太鱼等鱼类可能会存在一定危险。

从中长期来看,日本核辐射风险不只是海洋食物链,陆地食物链也难以逃脱。据报道,距福岛第一核电站360公里的地方都发现了菠菜、蘑菇、竹笋、茶叶、牛奶、李子等产品的铯、碘污染。

多样化饮食有助于降低个人接触核污染的风险。适当增加蔬菜、水果和谷物的摄入量,平衡膳食结构,减少对海产品的过度依赖。

(本报综合央视网、海关总署等)

的紧急治疗,以及甲亢患者手术前治疗用药。

长期服用碘化钾,可能出现口腔、咽喉部烧灼感、流涎、金属味和齿龈疼痛、胃部不适、剧烈头痛等碘中毒症状;也可出现高钾血症,表现为神志模糊、手足麻木刺痛、下肢沉重无力。

杨勇提醒,“碘化钾”是治疗性用药,而非保健品,不要因为害怕辐射而过多服用碘化钾,否则造成自己的甲状腺功能紊乱。而网络上宣称有“防辐射功能”的商品,实际上是保健品、膳食补充剂等,其碘钾含量很少。

(本报综合红星新闻、央广网)



杨勇表示,药品“碘化钾”的真正作用,主要用于地方性甲状腺肿的预防与治疗、甲状腺功能亢进症手术前准备及甲状腺亢进危象。在临床上,大剂量的碘剂还可以用作甲状腺危象(甲状腺毒症病情极度增加、危及生命的严重并发症)

这两天,在网络社交平台、网购平台,出现了一些宣称“防辐射”的商品,搜索“抗核辐射”“核辐射药”等关键词,以“碘钾片”最常见、最畅销。

在网购平台搜索“碘钾片”,跳出众多商品推荐,在推荐页和标题中,直接用上了“防护核污染”等关键词。

四川省人民医院药理学部主任药师杨勇表示,在碘化钾药品的服用说明中,并没有预防“防辐射”这一作用,“基本没有什么用”。不管是健康人群还是甲状腺功能异常的人群,擅自服用碘化钾,会对人体的甲状腺功能产生影响。

(上接1版)

## 04 老年社会 我们更要正视衰老

国家统计局数据显示,截至2022年底,我国65岁及以上人口接近2.1个亿,占比达到14.9%,已进入中度老龄化。根据专家预测,2035年之后,65岁及以上老年人口将达到3.29亿,占比超过23%,我国也将进入深度老龄化。

相比过去,人民的平均寿命在不断增长,过去五六十岁就被叫做老头老太太,现在五六十岁的人还没开始养老,谁叫老太跟谁急。这种趋势下,可以说,我们的生命增长了几十年的时间,而这几十年是过去少有人经历的,很多人其实不知道怎么应对这不断衰老的几十年。

在绝大多数人眼里老是一件很自然的事情。可真正进入老年期,很多人都没有准备好——身体说不出的疼痛;爱好运动却因为膝关节退化无法跑步;夜里辗转难眠,白天坐着就打瞌睡;头发一把一把地掉落;眼睛越来越看不见东西;听力慢慢地丢失……

也不会有人预期设想我的老年生活可能是怎样的,我需要做怎样的准备?很多年轻人也觉得,“老了就都那样,多享清福即可”,但是人们常常不会想到人老了,可能变得更脆弱,依赖性更强,承受能力更差。“清福”是什么?是退休后的无所事事?是一人或一对夫妻的悠闲独居?是在异国他乡带孩子?……

这就像少年的青春期一样,是人生的必经阶段,老人和子女都应该对这个客观现实有一个正确的认识。老人自己应多了解一些老年健康科普,让自己了解衰老,正视衰老。倾听身体的声音,及时就医,拒绝“躺平”,拒绝“用进废退”,积极科学地去锻炼。

而子女一方面要给予老人细心照料和关心,另一方面还应该帮助老人找到自我存在感和生活的意义。“我们要理解,作为老年人,他们学习新知识的能力是下降的,但老年人自尊心也很强,不要说教,要陪伴。”郭少楠表示。

## 05 让我们优雅老去

“我们,不被世俗左右,充满好奇心,追求人生所爱;不惜赞美他人,不忘自赏自爱,优雅洒脱有点‘坏’!”这是日本作家渡边淳一老年时期提出的“熟年健康法”。

特斯拉公司创始人埃隆·马斯克在科技界大名鼎鼎。而他的母亲梅耶·马斯克可以说是比他更红红火火的存在。

已经70多岁的梅耶·马斯克,31岁离异后独力养育了三名出色的子女,同时还获得了两个硕士学位。在60多岁时重返时尚T台再次成为知名模特,在70多岁时成为“网红”。头发变白、气质时尚优雅的她还出现在自己撰写的传记封面上。

可以说,梅耶·马斯克生动地演绎了如何在任何年龄都活出真我、活出精彩,如何随着年岁的增长而优雅地老去。

不自卑,不自负,不羞怯,优雅地跟人生谈恋爱。老年生活并不总是美好的,只有认识了“晚年”,正视衰老,才能真正理解和包容它。

(上接16版)



## 04 真诚互动,吸引更多患者关注

“感谢卫生报和主任们的解答,松了一口气。”

“今天的直播太好太及时了,谢谢!”

“非常感谢,通过各位专家的解答心里有底了!”

直播结束后,卫生报肺健康交流群中的网友们,纷纷在群里向医生们表示感谢。

在交流的过程中,我们发现还有来自哈尔滨的朋友,他说想学学关于肺结节方面的知识,搜到了福建卫生报的《大医生开讲》直播,在认真观看全程直播后,进入卫生报肺健康交流群与南方的群友交流:“虽然我们相距遥远,一南一北,但

福建卫生报把我们联系在一起了。”

## 主播观察

直播前夕,我发现薛医生写下了多页手稿,密密麻麻地记录下重点,为直播做足了充分准备。一场90分钟的科普,面对众多提问,三位医生为大家耐心解惑,详细地解读报告、阅片,提出个体化的有效建议。

肺结节没有想象的那么可怕,它离肺癌有一定距离。只要患者

能够根据医嘱定期随访,在这个过程中调整好心态,大多数情况下都能够相安无事。医生也表示,即使确诊为肺癌,目前肿瘤治疗手段也是越来越多,除传统化疗外,还有各种靶向治疗、免疫疗法疗效显著。外科各种腔镜手术也致力于精准切除癌组织,可以最大程度保留正常有用的肺组织。

面对肺结节,要早发现、早诊断、早治疗。从容面对疾病,不要心生恐慌、心存侥幸,才是最准确的心态、最成熟的表现。