

# 甲状腺疾病患者可多吃绿色时蔬、坚果

甲状腺疾病具体有哪些？甲状腺疾病患者的饮食注意事项有哪些？7月30日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院内分泌科主任费爱华与读者交流。  
□王津淼 记者 马冰璐 文/图



**费爱华** 主任医师，医学博士，全国老中医药专家学术经验继承人，擅长运用针灸、中西药结合治疗各种老年病和内分泌疾病：脑血管疾病、颈肩腰腿痛、糖尿病及其慢性并发症，甲状腺疾病、痛风、骨质疏松症等。

## 甲状腺疾病主要分为四类

读者：甲状腺疾病具体有哪些？

费爱华：甲状腺疾病是内分泌科的常见疾病，甲状腺疾病主要可以分为四类：甲状腺结节、甲状腺功能亢进（甲亢）、甲状腺炎、甲状腺肿瘤。

## 甲状腺功能可正常，可亢进，可减退

读者：甲状腺炎是什么？

## 预告

肺结节如何诊断？肺结节如何治疗？下周二（8月6日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）呼吸肿瘤科主任张志红，与

费爱华：甲状腺炎是由各种原因导致的一类累及甲状腺的异质性疾病。其病因不同，临床表现及预后差异较大，甲状腺功能可正常，可亢进，可减退，有时在病程中三种功能异常均可发生，部分患者最终发展为永久性甲减。按病程分为急性（化脓性）、亚急性（非化脓性）和慢性。按病因分为感染性、自身免疫性、放射性甲状腺炎等。其中自身免疫性甲状腺炎最为常见，又可分为桥本甲状腺炎（即慢性淋巴细胞性甲状腺炎）、萎缩性甲状腺炎、无痛性甲状腺炎以及产后甲状腺炎等。

## 多吃绿色时蔬和坚果

读者：甲状腺疾病患者的饮食注意事项有哪些？

费爱华：1. 这些东西可以吃 但要注意量

**海鲜**：虾和各种海鱼富含丰富的碘，当甲状腺功能正常或者甲减或者亚甲减状态时不会有影响，但在甲亢情况下，富含碘的食物吃多了会加剧症状——比如心率增快，心悸，情绪波动，震颤和焦虑。

**动物内脏**：动物内脏是高胆固醇食物，不管有没有甲状腺的问题都该少吃，且动物内脏含有一种脂肪酸——硫辛酸，会引起甲状腺激素的明显波动。

2. 这些东西可以多吃

**绿色时蔬**：绿色蔬菜中富含镁，多吃对维持甲状腺功能有好处，但甘蓝和西兰花是例外，这两种东西会干扰甲状腺激素的合成和碘的摄取，对于碘缺乏或者是甲减的患者要少吃。

**坚果**：坚果中的杏仁、巴西坚果、葵花籽、腰果中含有丰富的镁元素也对维持甲状腺的健康有好处。

读者交流。

张志红：博士，主任医师，副教授，擅长肺病的介入治疗和间质性肺疾病等疾病的诊治。

□崔媛媛 记者 马冰璐

## 高温天，注意预防食源性疾病、中暑

星报讯（刘旭祥 邱向峰 记者 马冰璐）8月份合肥市气候主要表现为高温、炎热和干燥。昨日，合肥市疾控中心发布提醒，这一季节，应注意对食源性疾病、高温中暑和急性出血性结膜炎等疾病的预防。

据介绍，食源性疾病以食源性疾病和肠道传染病为常见。市民在日常生活、聚餐和宵夜等活动中应注意食品卫生，避免在没有卫生保障的公共场所进餐，不生食海鲜及肉类，生食瓜果必须洗净。

中暑是一种热平衡障碍或水盐代谢紊乱引起的以中枢神经系统和心血管系统障碍为主要表现的急性疾病，严重者如患热射病可发生死亡。高温下作业人员尤其要做好个人防护，补充含盐的水分，工作场所要加强通风降温，调整作息时间等。年老体弱多病者要注意房间通风降温，劳逸结合，补充水分和营养等。

急性出血性眼结膜炎俗称红眼病，8~9月为发病高峰期；居住条件拥挤、环境卫生差、不良个

人卫生习惯等有助于本病传播。预防上应注意个人卫生，不共用毛巾、浴巾、手帕等。

炎炎夏日，上班族和老年人应注意劳逸结合，保持良好生活节奏，办公场所和家庭使用空调时，室内温度应保持在25~27℃，相对湿度在50%~60%；平时注意定期开窗通风，以防感冒发生。

夏季高温也是狗的情绪烦躁时期，容易冲动伤人，注意保持距离，一旦出现被猫、狗等动物抓伤、咬伤应立即到正规的狂犬病门诊进行处置。

这一季节还应注意预防蚊虫叮咬，合肥市输入性疟疾和登革热也是重点预防的疾病，有非洲务工和东南亚旅行的人员应加强输入性疟疾和登革热等相关知识培训，一旦发热不适就诊时要告知医生境外旅行史。野外活动者和山区劳动者要做好个人防护，避免蚊虫叮咬，一旦有发热和血小板减少、出血等症状应及时到正规医疗机构就医。

## 8月，合肥市第一人民集团医院将举办两场生长发育义诊

星报讯（苏洁 记者 马冰璐）8月11日（周日）上午，合肥市第一人民集团医院南区合肥市滨湖医院儿科将举办“关爱矮小，青春童行”主题义诊活动，多位儿科专家将现场坐诊，为家长提供咨询服务，义诊现场还将免费为来就诊的孩子提供生长发育评估、终身高预测，并在预约报名者中，为当天到院前10名儿童测量身高体重，符合条件的孩子免费测骨龄。

8月16日（周五）上午，在合肥市第一人民集

团医院西区儿童保健科，将举办“缤纷暑期，关爱成长——‘助力长高梦’”儿童生长发育义诊活动，除了专家现场答疑解惑外，活动当天将在预约报名者中，为当天到院前5名儿童测量身高体重，符合条件的孩子免费测骨龄。

参加义诊活动的家长需提前预约，编辑短信（儿童姓名+性别+出生年月+身高+活动时间/地点）发送到18656006836进行报名。

## 阅读让生活更美好 “全民阅读大讲堂”走进肥东



星报讯（见习记者 王晓露/文 记者 杨硕/图）引导社会阅读，助推“书香合肥”建设，发挥城市阅读空间作用。合肥市阅读办和市场星报社策划开展“无限极”阅读让生活更美好——全民阅读大讲堂活动，2019年7月31日，在肥东县悦书房·濡墨书阁阅读空间，第五场全民阅读大讲堂活动如约而至。

本次全民阅读大讲堂由合肥市阅读办指导，无限极（中国）有限公司冠名，肥东县阅读办、肥东县文化和旅游局主办，市场星报社、肥东县图书馆、肥东悦书房·濡墨书阁城市阅读空间承办。

此次大讲堂主讲人为安徽作家协会会员、安徽历史文化研究中心研究员、李鸿章研究会常务理事许昭堂，主讲内容为《晚清重臣李鸿章与肥东》。活动由中国作协会员、市文旅局公共服务处副处长夏冬波主持，肥东县文化和旅游局副局长童国强进行了开场致辞。

许昭堂先生紧扣李鸿章与他的家乡肥东这个主题，以故事的形式，为大家讲述了李鸿章的生平及家世。故乡的神话传说，李鸿章本姓许的由来，李鸿章的母亲与梁园李氏宗族的关系，李氏家族在肥东的遗迹以及县志记载的李鸿章轶事等。许昭堂先生在现场的生动讲述，不仅为大家呈现出一个鲜活的人物形象，也迎来了现场观众的阵阵喝彩。李鸿章是合肥东乡磨店人，晚清重臣，官至直隶总督兼北洋大臣。他的作为对中国近代的政治、经济、军事、外交和文化教育领域都产生了重要影响。李鸿章从肥东走出去，也带出了一大批肥东老乡。

活动最后，许昭堂先生与现场观众进行了热烈的互动，并总结说，“李鸿章的一生，是传奇的一生，是非功过，任后人评说。”

## 自然腔道巧取胆总管结石 患者术后不再带“包”

星报讯（彭世豪 吴晓珍 记者 马冰璐）以前治疗胆总管结石的病人，通常需要开腹或腹腔镜下切开胆总管进行胆道取石，术后需要置T型管引流1~2月，举止动作都要小心翼翼，生活十分不便。昨日，记者从安医大四附院获悉，如今，通过胆道镜经胆囊管取石，胆总管结石病人手术后，不用再背着“小钱包”一样的引流袋了。

46岁的王某，最近右上腹经常莫名其妙地疼痛，同时伴有高热，不仅眼睛发黄，小便颜色也变黄了，王某来到安医大四附院就诊。检查结果提示，王某患有胆囊结石合并胆总管结石，需进行双镜联合微创手术取石。手术顺利进行，术后王某血胆红素水平逐渐恢复至正常水平，黄疸症状缓解，小便颜色恢复，目前已顺利出院。

安医大四附院普外科副主任医师郭涛介绍，腹腔镜下经胆囊管置入胆道镜取出胆总管结石后，直接闭合胆囊管，不置管T管，不放置术后腹腔引流管，胆漏及胆道狭窄的几率大为降低。患者术后第一天即可自由下床活动，进食清淡低脂饮食，术后2至3天后便可出院，保留了胆总管的完整性，术后也不用带“包”，免了出院留置T管的疼痛和不便，也无须在术后再次返回医院行胆管造影及拔出T型管，创伤小、痛苦少、恢复快。郭涛提醒，胆总管结石是普外科常见疾病，应当及时到医院就诊、查明病因，以免耽误治疗。