

靠海吃海真的不会缺碘？

舟山医院营养专家：一周吃海产品2~3次，吃碘盐，才能确保碘的摄入量



AI制图

□记者 岑瑜 通讯员 陈文薇

舟山坐拥丰富海产资源，当地群众素有食用海鲜的饮食习惯，但坊间一直流传两大认知误区：认为沿海日常吃海鲜就无须额外补碘，还误以为补充碘元素会诱发甲状腺疾病。对此，舟山医院副主任营养师何小君作出专业解读，海岛区域依旧属于碘缺乏地带，日常每周食用两至三次海产品，同时坚持食用碘盐，才能保障人体碘元素达标摄入。

不少本地居民海鲜食用频次并不高，部分人群极少摄入海产，再加上放弃碘盐食用，极易出现碘摄入不足。同时，碘缺乏才是诱发甲状腺结节、甲状腺功能减退等病症的重要诱因，盲目忌碘反而不利于腺体健康。

市民查出甲状腺相关问题后，不少人便刻意选购无碘盐，对此专家澄清，日常饮食摄入碘量超标概率极低，缺碘带来的健康危害远大于碘过量。日常餐桌上多见鱼

虾等普通海鲜，含碘量有限，居民普遍少食海带、紫菜这类高碘藻类，无法依靠海鲜满足每日碘需求，加之高温烹煮会损耗食材中原有碘元素，依靠食补远远不够，食用碘盐才是稳定补碘的可靠途径。

碘元素贯穿人体生长全过程，缺碘会造成不可逆伤害。孕期缺碘易增加流产风险；婴幼儿缺碘会损伤智力与听力；青少年缺碘阻碍身心发育；成年人缺碘则易精神萎靡、身体乏力。

专家针对不同人群给出差异化补碘建议：普通民众每周适量吃海藻类食材，切勿停用碘盐；甲亢患者遵从医嘱低碘饮食，选用无碘盐；甲状腺结节、甲减等人群正常吃碘盐即可，盲目戒碘会加重病情；老年群体吸收能力偏弱，需坚持日常补碘。

孕妇与哺乳期女性是补碘重点人群，每日碘需求量远超普通成人，除常规食用碘盐外，可定期摄入高碘海产，必要时在医师指导下服用补碘制剂，全方位守护母婴健康。

岛城六旬大伯擅自停药降压药 险丢性命

□通讯员 陈文薇

高血压是中老年群体高发慢性疾病，堪称潜藏体内的隐形健康隐患，唯有坚持长期规范服药、稳定管控血压，才能守护心脑血管健康。然而生活中，不少高血压患者存在认知误区，认为血压平稳、身体无不适便可停药减药，殊不知这一行为极易诱发危重急症，岛城60岁的王大伯就因此遭遇了一场生死危机。

多年来，王大伯一直饱受高血压困扰，平日里谨遵医嘱按时服药，血压长期控制在稳定范围。时间一长，他自觉身体没有异样，便心存侥幸，悄悄减少药量，后期更是直接停药降压药，认为“没不舒服就不用吃药”。

危险毫无预兆地降临。王大伯在家如厕时，突发剧烈胸背部撕裂般疼痛，浑身冒冷汗、浑身酸软无力，身体难以支撑站立。家人见状十分焦急，第一时间拨打急救电话，紧急将其送往舟山医院抢救。

接诊医生介绍，患者入院时血压飙升至220mmHg，情况十分危急，通过主动脉CT详细检查，确诊其患上凶险的主动脉夹层，血管出现破裂血肿症状。经问诊得知，王大伯有十余年高血压病史，长期不规律服药、擅自停药，是诱发此次危重疾病的主

要原因。

医生提醒，急性心肌梗死、主动脉夹层、肺栓塞是临床上最为凶险的三类胸痛急症，发病迅猛、致死率极高，而血压骤然飙升正是诱发此类疾病的重要诱因。

高血压患者私自停药后，体内药效快速消退，血压会出现急剧反弹，引发撤药综合征，血压大幅起伏会持续冲击血管，极易造成血管损伤、破裂，诱发各类心脑血管急症。

经过医护人员全力救治，王大伯成功脱离生命危险，病情逐步平稳。

高血压目前尚无根治手段，只能依靠长期科学服药稳定血压，减少心、脑、肾及血管等器官受损。多数人血压恢复平稳，是药物干预起到的效果，并非病情彻底痊愈。

高血压患者服药务必恪守长期、规律、遵医嘱的原则，即便血压长期保持正常，也必须前往医院复诊，在专业医师指导下调整用药剂量，严禁自行停药、减药；日常还要定时监测血压，做好数据记录，方便医生精准调整诊疗方案。

高血压养护是一场长期持久战，广大患者切勿凭身体感觉随意用药。坚持按时服药、日常监测血压、定期就医复诊，摒弃错误养生观念，远离各类致命健康风险，稳稳守护自身身体健康。

肥胖属于慢性疾病

专家支招科学健康减重

□记者 岑瑜

不少人仅将肥胖视作体态问题，实则它关乎身体健康。近日，我市开展肥胖防治与体重管理专题讲座，舟山医院内分泌科主任金岩指出，肥胖是极易被忽视的慢性复发性疾病，需结合生活调理、药物诊疗、专业医疗方式综合管控。

判断肥胖不能单一参照体重数值，临床以两项标准界定：身体质量指数BMI≥24为超重，BMI≥28判定为肥胖；男性腰围超90厘米、女性腰围超85厘米，则属于腹型肥胖。即便体重处于正常范围，腰围超标意味着内脏脂肪堆积，易诱发脂肪肝、高血压等病症。

“即使体重正常，如果腰围超标（内脏脂肪过多），同样面临脂肪肝、高血压等健康风险，不容忽视。”金岩表示，肥胖是“万病之源”，会使人平均寿命缩减8至10年。当下国内成年人超重及肥胖占比超半数，他们中绝大多数人伴随各类并发症，损伤全身脏器，还易引发焦虑、抑郁等情绪问题，日常也可能遭遇社交困扰。

讲座上，金岩梳理出科学减重“三重奏”，帮助市民健康管控体重。

首先制定合理减重目标，理想体重计算公式为身高(cm)减105，体重上下浮动一成均属正常范围；建议半年内减掉自身体重5%至10%，每周减重为0.5公斤左右为宜。

其次做好生活方式的干预，秉持管住嘴、迈开腿原则。日常饮食把控总热量摄入，每日食材种类不少于12种，多吃粗粮，足量摄取鱼虾、蛋奶优质蛋白；遵循先吃蔬菜、再吃肉食、最后进食主食的用餐顺序，杜绝甜食饮品与油炸食物。运动方面，每周保证150分钟以上快走、游泳等中度有氧锻炼，搭配两次力量训练，每日步数达标6000步。针对本地不少市民胆固醇偏高的情况，日常饮食上要吃少鳞少的海鲜，如墨鱼、带鱼等。

最后按需采取专业医疗干预。坚持3个月生活调理减重效果不佳，或是BMI数值超标、伴随并发症人群，可在医师指导下使用减重药物，也可选择针灸、埋线等中医方式调理；重度肥胖人群经专业评估后，可开展减重手术治疗。

专家提醒市民，要把肥胖当病治，不要只靠“硬扛”。“减重是一个长期过程，反弹并不代表失败，而是疾病的复发性特征。公众应转变观念，积极面对肥胖问题，制定个性化方案，必要时前往医院体重管理门诊寻求营养师与医生的专业帮助，而不是盲目节食或过度运动。”

现场不少市民认真记录知识点，还有市民全家到场学习。有市民借助规范调理，一个月成功减重4公斤，计划稳步持续减脂；也有市民坚持减重，体重指标逐步回落，大家都希望通过科学方式，调理身体各项指标，守护自身健康。