

开渔季，甲状腺疾病患者陷入海鲜焦虑

专家：忌口并非一刀切

眼下正值开渔季，透骨新鲜的海鲜大量上市。然而，众多甲状腺疾病患者却充满纠结与焦虑：海鲜还能不能吃？

连日来，象山红十字台胞医院的门诊，来了很多带着这种疑问的患者。带着这个大家最关心的问题，记者专访了下沉专家、宁波市第二医院甲状腺外科主任医师戴磊。

两种“甲减”对策截然相反

前段时间，吴女士总觉得身体不对劲：闹钟响三遍才爬得起来，坐着都能打瞌睡，脸色发黄，头发一把一把地掉。最让她崩溃的是，吃得并不多，体重却在一个月内涨了3公斤。

吴女士来到象山红十字台胞医院就诊，接诊的正是下沉到该院的宁波市第二医院甲状腺外科主任医师戴磊。检查结果让她心头一紧：促甲状腺素升高了几十倍，游离T4降低。典型的甲状腺功能减退，也就是“甲减”。

作为在海边长大的吴女士，跟很多宁波人一样，宁可三日无肉，不可一餐无海鲜。得知自己的病情后，她最关心的还是能不能吃海鲜。戴磊解释，这绝不是一句“能吃”或“不能吃”能回答的，关键得看甲减的类型。

7类甲状腺问题饮食清单出炉

针对甲状腺疾病患者普遍存在的“一刀切”式忌口误区，戴磊为不同情况的患者整理了一份清晰的饮食对照清单，方便市民“对号入座”。

桥本甲状腺炎引起的甲减：遵循适碘原则。海鱼、虾蟹可少量吃（每周1次~2次），需限制海带、紫菜、海苔等富碘食物。

单纯甲状腺结节（甲状腺功能正常）：正常适碘饮食即可，包括正常吃加碘盐。甲状腺结节与正常剂量碘摄入没有直接关联，真正要避免的，是长

每天一杯“养生酒”，男子差点站不起来！

医生提醒，入秋后别乱补

天气转凉，不少讲究养生的人已提前开始为“秋冬进补”做准备。

69岁的王先生（化名）就是这么想的。听邻居说入秋后适当喝点药酒对身体好，他便买了人参和枸杞，泡了满满一坛药酒，且每天晚饭时都坚持喝一杯，想着这样能强身健体。

谁知，此后王先生总莫名出现头晕、乏力等症状，有时还喘不过气。起初，王先生认为是降温着凉了，多休息就好，直到几天前，他在晚饭后突然感觉眼前一黑，起身时险些栽倒。觉得情况不对的家人，急忙将王先生送到家附近的宁波市北仑区新碶街道社区卫生服务中心就诊。待拿到化验报告的一刻，大伙却惊出一身冷汗。

“收缩压96mmHg，舒张压62mmHg，指尖血糖3.9mmol/L！血压偏低，人也处于低血糖状态，不仅随时可能发生低血糖昏迷，脑血管意外风险也会大大增加。”接诊的全科医生王亚旭第一时间为王先生进行补液、升糖等对症处理，并完善肝肾功能、电解质、心电图等相关检查。

好在，各项检查结果均无明显异常，在相继排除急性心梗、电解质紊乱和肝肾功能损伤等急重症后，王亚旭又开始仔细询问近期饮食和日常用药情况，最终把问题“锁定”在那坛自制药酒上。

原来，王先生有多年高血压及2型糖尿病病史，长期服用硝苯地平控释片控制血压、二甲双胍控制血糖。而这坛看似“大补”的人参枸杞药酒，很可能是打破平衡的“隐形杀手”。

“人参中的皂苷成分对血压有双向调节作用，

期大量吃高碘食物。

碘缺乏导致的甲减：需“补碘”，可适量吃海带、紫菜，正常食用海鲜。

甲状腺全切或碘-131治疗后完全破坏所致甲减：甲状腺“配件”已无，碘摄入对甲状腺影响不大，正常饮食即可。

甲状腺部分切除且尚有残留：可正常碘饮食（含加碘盐），但别长期大量吃高碘食物。

明确碘过量导致的甲减：需严格限制碘摄入。

甲亢：严格忌口海带、紫菜等超高碘食物，并选用无碘盐。甲功稳定后，低碘海鱼可少量解馋，每次少于二两，每月不超过2次。

海鲜不影响药效，时间差是关键

除了饮食焦虑，戴磊还特别提醒需长期服用左甲状腺素钠的甲减患者，需关注服药细节。他强调，海鲜本身并不影响该药的药效，但服药的“时间”极其关键。正确的做法是：晨起空腹用清水送服，服药后至少间隔30~60分钟再进食早餐。此外，钙片、铁剂、牛奶、豆浆、咖啡等都会影响药物吸收，应与服药时间间隔4小时左右。许多患者抱怨药效不佳，往往不是剂量问题，而是“吃完药立刻吃早饭”的习惯在作祟。

最后，戴磊提醒，甲状腺疾病种类多、个体差异大，具体的补碘或忌碘方案，务必以内分泌科医生结合甲功、抗体和尿碘结果给出的专业建议为准。孕妇、哺乳期女性及准备做碘-131治疗的患者，切勿自行决定。

据潮新闻

与降压药同服后会相互干扰，导致血压调控紊乱，使血压忽高忽低，在多次波动后趋向于低值。不仅如此，人参还可能影响肝脏代谢药物的酶系统。”王亚旭解释，枸杞含有一定糖分，加上酒精会干扰肝脏糖异生，叠加二甲双胍的降糖作用，导致血糖异常，而酒精与二甲双胍合用还会增加乳酸酸中毒的风险，可表现为肌肉酸痛、呼吸深快、嗜睡等。“在多重因素影响下，王先生的血糖一步步滑向危险边缘。”

简言之，王先生此前反复出现的心慌、无力等症状，正是身体发出的“求救信号”，而突然站起时的“眼前一黑”，正是脑供血不足的“紧急警报”。所幸他平时身体素质不错，无严重心脑血管基础病变，就医也及时，才没酿成严重后果。

王先生的故事并非个例。

“每年入秋后，科室总会接诊不少在喝完自制药酒后出现身体不适的中老年人。”王亚旭提醒，医院开具的药用酒剂和自制药酒完全是两个概念，正规医师辨证后开具的药用酒剂，药材、剂量、服用方式都有严格把控；而民间自制的药酒没有质控，风险不可预估。“同理，即使是自制果酒，虽不及药酒风险高，但同样存在酒精含量不可控、糖分过高的问题，健康人群也不宜长期饮用，高血压、糖尿病、高血脂等慢性病患者更需谨慎之又慎。”王亚旭说，若在饮用后短时间内出现意识模糊、冷汗不止、眼白或皮肤发黄等症状，请及时就诊，切勿拖延。

据潮新闻

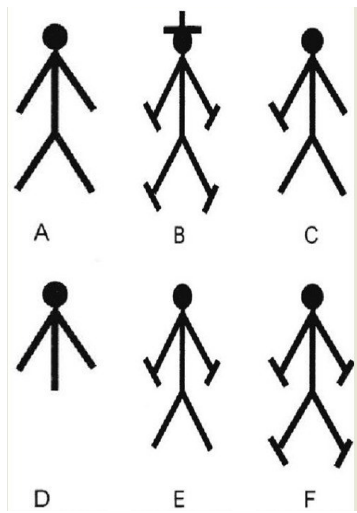
益智游戏

数独

		5		7				2
3			2			5		
6					8	4		7
9				3				4
	4			1	2		8	
7				5				9
8		9	1					5
		4			9			3
2				4		9		

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格（3×3）内的数字为1~9，不重复。

火柴人



请从6个不同的火柴人图形中，找出与众不同的火柴人。

趣味逻辑题

（1）如果 L+K=5, P+T=3, N+Z=6, 那么 A+D=?

（2）这个序列中的星星替代了哪个字母呢？

NW H O I ☆ E I I

救助流浪狗

流浪狗救助站收到了许多宠物用品，这些正好够狗狗们每2只合用一个食盆，每3只合用一个水盆，每4只合用一个狗屋。现在食盆、水盆和狗屋加起来一共65件。

请问，你知道救助站一共有多少只流浪狗吗？