

科学补碘 保护智力正常发育

编者按

碘缺乏病对人类健康造成的最大危害是智力残疾。我国政府高度重视消除碘缺乏病工作,从1995年开始,全国实施了以食盐加碘为主的综合防治措施,居民碘营养状况得到明显改善,我们选取了补碘的常见疑问进行解答。



资料图片

观点

科学补碘需要因地制宜

□张 琦

2014年5月15日是第21个防治碘缺乏病日,自1993年以来,我国补碘工程已执行了21载。我国一度是世界上缺碘最为严重的国家之一,缺碘人口达7亿,曾占到世界碘缺乏病人群的40%。从20世纪90年代我国地方性甲状腺肿患者近800万、典型地方性克汀病患者18.7万,到现在我国97.9%的县(市、区)达到了消除碘缺乏病目标。这项智力工程的效果不言而喻。然而,有一些人认为,在食盐中加入碘进行销售是强制补碘,居民不懂如何控制碘摄入量,会使其补碘过量,从而引发甲状腺疾病。

那么,是否还应坚持强制补碘?根据世界卫生组织的统计,目前全球有20个国家施行强制加碘的政策,其中包括瑞士、加拿大、俄罗斯、印度等。笔者认为,在中国,还有许多人处于贫困线之下,科学知识水平也不高,不可能做到自主补碘。以我国目前的状况来看,食用碘盐远远利大于弊,强制加碘是预防甲

状腺肿最合适、最方便的措施。以美国强补叶酸为例,美国食品和药物管理局在1996年强制要求自1998年1月起粮食制品添加一定量的合成叶酸。摄入适量叶酸可以避免婴儿出现神经管缺陷,这是最严重也是最常见的出生缺陷之一。然而,全民强补叶酸有可能使某些人的叶酸摄入量过高,会产生一些危害。但是另一方面,在强制添加叶酸实施一年后,美国神经管缺陷发生率降低了26%。加拿大也在1998年采取同样措施,效果更明显,神经管缺陷发生率降低了46%。

缺碘和碘过量都会导致甲状腺疾病。因此,科学补碘最重要,补碘应注重因地制宜。公共卫生政策应当与时俱进,根据各个地区的实际情况适时进行调整。在一些高碘地区,相关部门应广泛宣传碘盐合理摄入量,避免补碘过量;而在缺碘地区,相关部门应继续宣传食用碘盐是预防甲状腺疾病最合适的方法。

如何判定适宜的碘营养水平

目前,国际上公认用人群尿碘中位数来判断某地区人群的碘营养水平。

根据研究,正常成人碘生理需要量是每人每天75微克。营养学家认为碘的膳食供给量应该多于生理需要量,适宜供给量为每人每天150微克。世界卫生组织推荐碘的适宜供给量为:0~59个月龄前儿童每人每天摄入碘90微克、6~12岁学龄儿童为120微克、12岁以上人群为150微克、孕妇和哺乳期妇女为250微克;推荐每人每天碘摄入量应为150~300微克,碘摄入量上限为每人每天1000微克。

自然环境也会缺碘

自然环境缺碘是指土壤和水含碘量不足。导致自然环境缺碘主要有3个方面原因:

● 大约在第四纪冰川期,由于冰川溶化,冰水冲刷,富含碘的成熟土壤被大量冲走。而

由裸露岩石形成的新土壤,其碘含量仅为原成熟土壤的1/4,这就造成世界上大部分地区环境碘缺乏,这是自然环境碘缺乏最主要的原因。

● 洪水泛滥致使局局部地

区土壤中的碘连同土壤被冲走而加重碘缺乏。

● 由于植被被破坏,地表土壤被风沙、雨水、河流带走,土壤表面裸露,造成碘被淋滤并大量丢失。

碘如何影响脑发育

碘是合成甲状腺激素的原料,大脑的生长和发育需要甲状腺激素的参与。因此,碘是脑组织正常发育必不可少营养物质。科学研究发现,人脑在胎儿发育期有两个发育、分化的旺盛期,这两个时

期也是最容易遭受侵害的时期,又称易受伤害期。第一个时期是胎龄10~18周,这是神经母细胞增殖、发育及分化迁移形成脑组织的时期;第二个时期是出生前3个月一直到出生后3岁,即脑发育完成的

主要阶段。胎儿由于缺碘以致甲状腺激素供应不足,生长发育便会发生一系列障碍,其中首当其冲的是中枢神经系统。因缺碘而受损的脑组织,在脑发育期过后即使补充再多的碘,也不能修复。

我国现行的碘盐中碘含量标准

世界各国规定的碘盐中碘含量各不相同。西欧一些国家使用的盐碘含量为每千克10~20毫克,美洲大多数国家使用的盐碘含量为每千克50~100毫克,英国使用的盐碘含量是每千克25毫克。我国2011年公布的安全国家标准《食用盐碘含量》规定:每千克食用盐产品中

碘含量的平均水平(以碘元素计)为20~30毫克,食用盐碘含量的允许波动范围(均匀度)为食用盐碘含量平均水平的±30%;碘盐中的碘含量为产品中的碘含量,而不是过去规定的生产水平加碘的含量;各省(自治区、直辖市)可根据当地人群实际碘营养水平,选定适合本地的

食用盐碘含量平均水平。根据河南省的实际情况,全省已于2013年3月将食盐中的碘含量范围调整为30毫克±30%,也就是说,我省碘盐出厂碘浓度范围为每千克21~39毫克。(本专栏由张琦整理,感谢河南省疾病预防控制中心大力支持)

案例重现

周先生是“迟到大王”。他每天都会看着闹钟起床,如果心中预设7时30分起床,即便到了7时29分,他也会眼睁睁地看着秒针走过一圈再起床,然后匆匆忙忙洗漱、穿衣出门,再回去反复检查自己是否锁门、是否关闭煤气阀门,迟到就在所难免了。强迫症患者总会做出一些重复的动作,如出门时反复检查门窗是否关好、是否关闭煤气阀门、写好的文件是否带下了等。患者因这些动作而行动迟缓,工作效率低下,如上班迟到,不能如期完成某些任务等。强迫症患者做事往往有很强的规律性,一旦规律被打破,他们就会觉得无法容忍。

张先生给自己定义为“信息狂”,他对于任何信息都非常热衷。例如,他总是觉得手机在响,偶尔忘带手机,就会坐立不安,总感觉有重要的事情被错过了;在办公室,他隔几分钟就看看QQ或者MSN是不是在线,生怕漏掉了重要留言……在现代社会,对于海量信息的强迫性收集现象越来越普遍。除了经常查看手机和邮件外,信息强迫症还表现在每周总要买固定的报纸和杂志,逛固定书店并且每次购买各种图书,喜欢同时打开许多网页,喜欢把所有软件更新至最新版本,喜欢收集各种各样的网络资料等。这样的人往往也是完美主义者,他们往往要求自己收集的内容多而全,生怕错漏了任何所谓“有价值”的内容。

强迫症表现

一、强迫检查:多为减轻强迫引起的焦虑而采取的措施。常表现为反复检查门窗、是否关闭煤气阀门、电插头是否拔掉等,严重者检查数十遍还不放心。

二、强迫洗涤:多源于怕受污染这一强迫观念而表现为反复洗手、洗衣物、消毒家具等。往往花费大量的精力和时间,自知没有必要,但控制不住。

三、强迫性仪式动作:患者为了对抗某种强迫观念引起的焦虑所采取的动作,逐渐发展固定而形成。

四、强迫询问:患者常常不相信自己,为了消除疑虑常反复询问他人,以获得解释与保证。

强迫症的防治

首先,心态要摆正。在思考问题时,要学会接纳他人的意见,要学会适应环境,而不要刻意去改变环境。要对自己的个性特点有正确客观的认识,对现实状况有正确客观的判断,学习合理的应激处理方法,增强自信。

其次,强迫症患者接受治疗需要家庭支持。家人、朋友对患者要足够重视,应及时开导患者,鼓励患者积极从事有益的文体活动,转移其注意力,使其逐渐从强迫的境地中解脱出来。

最后,寻求专业帮助。患者自我调节不能解决问题时,要请心理医生或精神科医生实施药物治疗和心理治疗,其中心理治疗包括认知行为治疗、精神分析治疗等。系统脱敏疗法可逐渐减少患者重复行为的次数和时间。目前医学上主张药物治疗和心理治疗一起运用,大多数强迫症患者需要较长的治疗时间。



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992
地址:新乡市建设中路388号

2014“河南最美护士”巡展之四



牡丹颁奖

史 尧/摄

因为触动 他跳槽做了精神科护士

2002年毕业于郑州大学护理学院的牡丹,是河南省第一届高级护理专业毕业生。毕业后,他顺利成为中国空空导弹研究院洛阳二〇二医院手术室的一名护士。一次,牡丹偶然遇到一名目光呆滞、蓬头垢面的精神病患者,这名患者很像自己儿时玩到大的同学。

后来,牡丹从亲戚处获悉,这名患者正是自己的同学,他因高考落榜得了精神分裂症。他在村里胡乱打人,甚至还将大便拉到自家锅里,搅得四邻不安、家无宁日。他的父亲也不堪其扰,自杀了。

这件事对牡丹触动很大,2005年6月,他毅然辞职,选择到河南科技大学第五附属医院(以下简称河科大五附院)精神科工作,希望尽己所

能帮助更多的精神病患者回归正常生活。牡丹说:“当时很多朋友都告诫我精神科很危险,但我没有丝毫犹豫。”

尽管有了充分的心理准备,但到精神科上班的第一天,牡丹就尝到了苦头。那天上午,牡丹正耐心地给一名患者洗头,谁知竟被其抓伤手臂。牡丹既委屈又气愤。护士长安慰说:“精神科工作就是这样,你要学会包容。”

“精神病患者大都不认为自己有病,拒绝吃药、打针,甚至向护士脸上吐口水或用热汤泼到护士身上,这些都是常有的事。”牡丹说,“去年有一名刚来的患者,看到我端着治疗盘向他走近,就突然抽出床头柜的铁皮抽屉向我砸来,当时我的拇指被划了一个很深的口子。”

还有一次,在为一名精神病患者换衣服时,患者飞来一脚,牡丹当场倒

他是优秀的精神科男护士,抗击“非典”先进个人,河南科技大学第五附属医院五星级护士,洛阳市卫生局服务标兵;曾作为业务骨干被选派到西安空军医院、北京回龙观医院进修。在今年“5·12”国际护士节前夕,他被评为“河南最美护士”。

精神科里的“男丁格尔”

——记“河南最美护士”获得者、河南科技大学第五附属医院牡丹

本报记者 刘永胜 实习记者 莫涛涛 通讯员 连卓

地,努力了好几次才站起来。渐渐地,他认识到照顾精神病患者不像普通患者那么简单。做护士不容易,做精神科护士更不容易。精神科护士的工作既需要女人的细腻与耐心,还需要有男人的勇敢和坚强,更需要的是宽容。

“对这里的护士来说,挨打挨骂是家常便饭。”河科大五附院党委副书记、纪委书记苗保平说,但医院里的护士从来都是打不还手、骂不还口,精神病患者因为疾病才导致行为失控,几乎每个精神病患者的背后都有一个遭受重创的家庭,总有一段难言的故事,他们更需要理解、帮助和信任。

不仅如此,抑郁症、强迫症患者对自己的行为感到痛苦,产生消极自卑观念,易发生自杀、自残等行为,这就要求护士必须有敏锐的观察力,及时了解患者病情变化并迅速反应,哪怕是微小的响动,护士都要过去查看一下。“精神病患者上厕所,如果两分钟不出来,我们就要进去查看。毫不夸张地说,照顾精神病患者,时刻都是如履薄冰。”牡丹坦言。

因为责任 他视患者高于一切

“除了确保自身安全外,更要保证患者的安全。”牡丹说,在精神科,一根鞋带、一把牙刷,都可能被患者用来自残,酿成大祸。开水温度要适宜,以防烫伤患者;药应看服到口,以免被偷偷吐掉;拖地后应保持地面干燥,以防患者摔伤;护士工作区域,在无人的情况下,门均应上锁,以防患者误入而发生意外,一天下来,仅开锁就有上百次。

一到夜班,必须有两名护士值班,一名护士要始终守在重症患者旁边,另一名护士则要每15分钟巡视一次。抑郁症患者在凌晨容易情

绪波动,强迫症患者在夜晚容易自残;输液全程,要在护士视线之内,防止患者用输液管自缢及用输液架伤人、毁物或吞服输液针头……整个夜晚,值班护士都要高度警觉至天亮。

在精神科开展护理工作,还要有足够的爱心,牡丹说,他曾遇到一名流浪患者,蓬头垢面,浑身恶臭。在住院时,这名患者拒绝护士为其洗澡,并胡乱抓人,牡丹当时真的想退缩,可是想起最初的选择与信仰,又重新鼓起了勇气。后来那名患者被查出患有梅毒,牡丹也为自己担心了好一阵子。

除此之外,牡丹每周四都会为所负责的患者洗澡,对于那些生活不能自理的老年患者、痴呆症患者、智障患者,他为他们理发、刮胡子、喂饭、换衣服,协助他们上厕所,对他们进行反复的功能训练、行为矫正、健康教育和心理疏导。而要想做好这些,除了要有足够的爱心,还要有足够的耐心。

为了提高与精神病患者的接触技巧,了解他们的内心,做好心理护理工作,提高工作能力,牡丹抽出业余时间自费参加了心理咨询师培训,并取得了国家二级资格证书。“对于工作,我必须尽职尽责、无愧于心!”牡丹说。

尽管如此,为了使精神病患者配合治疗,或保护精神病患者的安全而必须约束精神病患者时,有些患者家属却无法理解医务人员的工作,甚至投诉医院、拒绝让患者住院治疗。“一想起还在遭受病痛折磨的精神病患者,我必须坚持下去!”牡丹很坚定。

因为恋爱 他曾隐瞒职业

“选择这份工作后,许多朋友嘲

笑他。”牡丹笑言,这很正常,现在医院里还有几个大龄男护士没成家。社会的偏见让不少人认为男护士没出息,一听说是男护士,对方连面都不见,更别说是精神科男护士了。他说:“‘男丁格尔’,真难!”

多次相亲失败的牡丹开始隐瞒工作,称自己是医生。一次,朋友给他介绍女朋友,双方见面后都很满意。待感情稳定后,善良的牡丹将真相告诉了女友,对方既惊讶又失望。为了挽留女友,牡丹将她带到医院,去了解他们的工作……现在他们的宝贝女儿已经快5岁了。

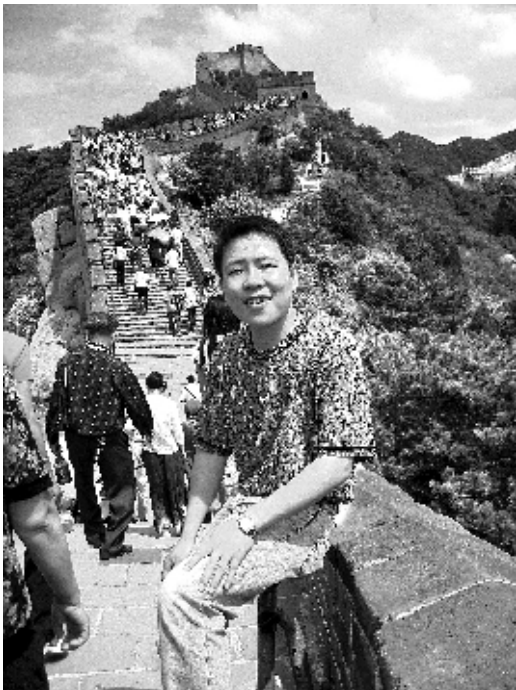
提起女儿,牡丹笑了,那是他的“开心果”。可言及父母,牡丹哽咽了。2007年,父亲做直肠肿块切除手术时,作为护士的牡丹,在最需要尽孝心时,却因为医院人手紧缺,没能去照顾父亲;母亲膝关节疼痛已一年多了,由于担心儿子工作分心,她硬是忍着痛没提一句,直到牡丹发现母亲床下藏着的止痛膏……

母亲经常教导牡丹,每天上班时要看看工作服上的院徽,你的胸怀就要像上面的那片海洋,你的双手就要像上面的那两片叶子,要用包容和爱抚患者的忧伤。“现在,我工作很开心,成为‘河南最美护士’后,越来越多的人开始认识并支持了我。”牡丹说。

“在服务中,没有卑微的工作,只有伟大的服务精神,把最不起眼的工作做好,那就是成功!”该院院长王辉介绍,牡丹不仅是精神科的榜样,更是全院所有职工的榜样。2014年3月31日,该院新区医院正式开诊。作为洛阳市委、市政府优势医院发展倍增计划的重点项目之一,新区医院必将涌现出更多的“最美护士”和“最美医生”,最大限度地为患者提供高质量的就医条件。



工作中的牡丹



牡丹生活照

本版图片除署名外
均由河南科技大学第五附属医院提供

别让强迫症毁了你的人生

河南省精神卫生中心 职晓燕