

诊室故事

一天最多喝4升水
宝宝患上尿崩症

医生:孩子过分爱喝水并非正常现象,应及时就医

本报记者 刘蓉 通讯员 高莹

“夏天要多喝水”是大家的共识,孩子也不例外。很多家长担心孩子水喝得不够,常常隔一段时间就督促他们喝点水。不过,有的孩子,在喝水这件事上不用家长操心,“咕咚咕咚”很快就将一杯水“灌进”肚子里去了。多多喝水,真的是好事吗?医生提醒,孩子过分爱喝水并非正常的现象,可能是生病了。

最近,厦门医学院附属第二医院儿科就接诊了一名因过分爱喝水被确诊为肾性尿崩症的两岁女宝宝。

异常/6个月开始爱喝水
每天能喝超过2升

小晴(化名)是2021年初出生的。据父母回忆,在2021年年中,才6个月大的小晴就开始不爱喝奶,一喝奶就哭。奇怪的是,小晴却非常爱喝水,只要喝水就不哭闹,仿佛整个世界都安静了。爱喝水,尿也多,家长认为孩子多喝水是好事,多喝多尿也正常,并没有太在意。根据家人粗略估算,从6个月大至今,她每天都能喝2升多的水。“进水量”大,“排水量”更大,尿量一天至少可达3升。

一个月前,2岁多的小晴突然出现干呕的症状,尤其是早晨起床时都会恶心干呕。父母以为是消化道的问题,带她到消化内科就诊,也找中医调理过,效果都不理想,于是再转回儿科。上周,父母带她来到厦门医学院附属第二医院儿科门诊就诊。儿童内分泌专科副主任医师王新玲细心地发现,小晴明显比同龄孩子瘦小,于是仔细询问孩子平时的饮食情况。父母描述了小晴爱喝水的症状,说她每天大概要喝掉2.2升的水,且总尿量可达3升。

王新玲听后,心里咯噔一下。孩子过分爱喝水的异常现象立刻引起她的警惕——这些症状与尿崩症非常相似。但小晴当时仍在穿纸尿裤,尿量不好明显确认,她建议父母,进行8个小时的禁水实验帮助确诊。在禁水实验前,由父母先在家给孩子做尿量和饮水量的统计。



CFP供图

确诊/禁水实验证实猜测
孩子接受针对性治疗

结果显示,小晴每天实际喝水达到4升,排尿也达到4升左右,这意味着必须接受禁水实验了。2岁多的孩子要禁水8小时,不吃不喝,这是非常不容易的事。最终,小晴在医生和父母的帮助下,顺利完成此项检查。果然,她被确诊为肾性尿崩症,及时接受相关治疗。还好发现得不算晚,在医生做了针对性治疗后,小晴爱喝水、尿多、易口渴等状况得到明显改善。

王新玲提醒家长,孩子患有尿崩症,如果不进行积极的正规治疗,不仅会引起生长发育迟缓、营养不良、智力发育迟缓、电解质紊乱等问题,还可能对孩子的身体产生明显的危害。比如在多尿的时候,如果没有及时补充水分,可能导致孩子出现脱水,严重的情况下甚至会危及生命。

进空调房就打喷嚏 过敏性鼻炎找上门

提醒:启用长期停用的空调,要清洗风道、过滤网,排除粉尘和螨虫

本报记者 楚燕 通讯员 陈嘉俊

最近气温升高,小张一回家就迫不及待地打开空调,结果出现了一个奇怪的现象:每次吹一会儿空调,他就狂打喷嚏、流鼻涕,鼻腔里面奇痒无比,有时还伴有鼻塞;而出门去上班,鼻子症状就会减轻。他到复旦中山厦门医院耳鼻喉科就医,医生说这是典型的过敏性鼻炎,进一步检查显示过敏原是螨虫。医生认为,这与空调未清洗就使用有关。

复旦中山厦门医院耳鼻喉科陈兆闳副主任医师介绍,过敏性鼻炎是一种常见疾病,典型表现为鼻痒、阵发性喷嚏、大量水样鼻涕、鼻塞,严重者还会出现眼睛痒、黑眼圈、嗅觉障碍、头痛、失眠等不适,每年4-5月、8-9月为过敏性鼻炎发病高峰期。

对于过敏性鼻炎患者来说,春天的花粉、冬天的冷

风都让人苦不堪言,而夏天的空调也可能给过敏性鼻炎患者带来困扰。夏季导致过敏性鼻炎发作的主要过敏原是空调内部的粉尘和螨虫。空调停用期间,风道中会积蓄大量粉尘和螨虫,若不经清洗就直接使用,这些有害物质会随着空调排出的冷气在屋内空气中散播,引发鼻炎等疾病。

陈兆闳提醒,预防过敏性鼻炎,首先是找出过敏原,尽量避免接触。常见过敏原主要包括吸入性过敏原和食入性过敏原。常见的吸入性过敏原包括螨虫、花粉、真菌、蟑螂等。吸入性过敏原在环境中无处不在,难以完全避免,但是可以通过一定措施减少环境中过敏原浓度,从而预防和避免症状发生。食入性过敏原常见的如大豆、牛奶、花生、鸡蛋、虾、蟹等,最常见且有效的避免措施是忌口。

过敏性鼻炎可通过药物、脱敏等方法治疗。药物治疗包括口服抗过敏药物、鼻腔喷雾剂等,可以缓解症状,是一种快速起效的对症治疗方法,但难以根治。脱敏治疗目前主要有粉尘螨滴剂舌下含服脱敏治疗,主要针对螨虫过敏患者,可长期使用,副作用小,部分患者经过3-5年脱敏治疗后,可长期不复发。

过敏性鼻炎患者夏季尤其要注意空调使用环境。对于长期停用的空调,使用前要提前做好风道、过滤网清洁。接下来,随着气温继续上升,使用空调的环境会越来越多,过敏性鼻炎患者要避免频繁出入温度、湿度差距大的空间。另外,居室内要尽量保持干净和干燥,做好日常通风;卧室里不要放置太多书籍和毛绒玩具,被褥要经常清洗、晾晒。

●时间:

5月15日

●地点:

厦门医学院附属第二医院

医生手记

喝水排尿过多
要引起警惕

●厦门医学院附属第二医院儿童

内分泌专科副主任医师 王新玲

水是构成人体成分的重要物质,发挥着重要的生理作用。我们提倡多喝水,但并不是无节制地饮水。

每天喝多少水才正常?日常饮水量需要根据年龄、气温、劳动或运动、出汗量等进行适量增减。不同年龄段的饮水量也有所不同。《中国居民膳食指南(2022)》建议,在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天水的适宜摄入量为1.7升;女性每天水的适宜摄入量为1.5升。可以通过公式计算:体重kg×0.03=每日健康饮水量(L)。水的摄入和排出要以维护适宜的水合状态和正常的生理功能为准,足量饮水是机体健康的基本保障,有维持身体活动和认知能力的作用。

儿童新陈代谢比成人快一些,且肾脏功能发育不完善,肾脏浓缩功能稍差,排出的尿量会多一些,所以每天的需水量会比成年人稍多,正常为2升以下。一般来说喝得多就尿得多,如果孩子每天的排尿量超过3升,在医学上就属于多尿了,特别是伴有夜尿等症状,此时家长就要引起重视。

尿崩症,是由于抗利尿激素缺乏、肾小管重吸收水的功能障碍,从而引起以多尿、烦渴、多饮为主要表现的一种疾病。主要临床表现为排尿次数增多、尿量增多,继而烦渴多饮,逐渐消瘦。该病有原发性和继发性之分。原发性尿崩症临床上常无明显病因,有少数病例可找到家族遗传史,以婴幼儿比较多见。继发性尿崩症大多为下丘脑-神经垂体部位的病变所致,引起病变的原因包括肿瘤、手术、颅脑损伤、脑部感染、血管病变等,以儿童和青少年多见。小孩若有尿多、爱喝水、易口渴等表现,特别是合并夜尿明显增多的症状,化验尿时,尿液比重常低至1.005以下,尿渗透压低于血渗透压,则可能为尿崩症,需要内分泌医师进行诊疗。

一旦发现尿多,家长应及时带孩子到正规医院治疗,查明病因,对症下药。

患者手写感谢信
送给暖心“小太阳”

复旦中山厦门医院普外科护士郭武秀以专业亲切的服务,赢得好口碑

本报记者 楚燕
通讯员 洪于蕊

“住院期间,我每天都看到病房护士繁忙工作,感受到她们对患者的高度责任感。特别是郭武秀护士,能真正站在病人的角度与我们共情,给我们送来亲人般的温暖。她的乐观、向上感染着每个病人,帮我们坚定了战胜疾病的信心。”前不久,复旦中山厦门医院普外科护士郭武秀收到患者张先生手写的感谢信。在复旦中山厦门医院工作3年多,郭武秀收获了一批患者“粉丝”。她已记不清这是第几次收到患者的手写信,而每次读信时,字里行间传递出的感谢、信任,带给她同样的感动。

郭武秀对患者的关爱,渗透在日常护理的每个细节当中。张先生患有胃癌,手术前,郭武秀为他测量血压等生命体征,发现他的心率比平时略快。她敏锐地觉察到张先生内心的忐忑,耐心向他解释了接下来的手术流程,并宽慰他放松心情。张先生坦言,眼看要进手术室了,自己确实很紧张,郭武秀的安慰和鼓励让他对战胜病魔多了一份信心。手术后,郭武秀对张先生密切监护,给予专业的护理,并细心观察其饮食和睡眠情况,帮助他调整生活习惯,进行康复训练,以更好地恢复身体功能。在医护人员的精心治疗和护理下,张先生很快就顺利恢复。出院时,他特地写信表达对郭武秀的感谢之情。

在不少患者眼中,郭武秀就像一个“小太阳”,驱散了他们内心的阴霾,帮他们重拾与病魔抗争的信心和勇气。在平时工作中,郭武秀总是笑容满面,亲切地称呼患者“阿姨”“阿伯”,耐心倾听患者的诉求和烦恼,积极给予帮助、给出建议。她还时不时讲一些轻松愉快的笑话和故事,逗得患者开怀不已。有些患者半开玩笑说:“小郭,你一走进病房,我们觉得整个氛围都不一样了。”

“生活就应该开开心心。帮助病人,他们开心,我更开心。”郭武秀的“开心”付出,赢得患者的认可和信任,有的患者在最脆弱的时候,念叨得最多的是“小郭”。一位高龄患者术后尚未清醒时,迷迷糊糊中叫着“小郭”。老人的家属特地找到郭武秀,恳请她去护理陪伴老人。一位阿姨插着鼻胃管,有时需要调整鼻贴加强固定,阿姨每次都要郭武秀上班来操作。最近,郭武秀在别的病区帮忙,下班回原病区换衣服,途经配餐间时,一位阿姨热情地叫住她,“小郭,我家老头子一直念叨,说做完手术这两天都没见到你。”听完这番话,本已下班的郭武秀专程陪阿姨回病房看望患者。

“构建和谐医患关系,除了掌握专业技能,还要多一些暖心关爱和心理支持。我们哪怕做一件很小的事,患者都能感受到。”郭武秀说。

厦大附属中山医院
发布党建品牌LOGO

本报讯(记者 楚燕 通讯员 石青青)厦门大学附属中山医院日前发布党建品牌LOGO。该LOGO以“博爱中山”为创意核心,几何元素和渐变色彩,传统与现代融合,整体简约大气,辨识度度高,传递了该院“博爱中山 精诚至善”的党建品牌形象,诠释了代代“中山人”救死扶伤、无私奉献、与时俱进、不断创新的精神。

厦门大学附属中山医院始建于1928年,由爱国华侨和地方知名人士为弘扬“天下为公、造福社会”的精神捐资兴建。医院党建品牌口号为“博爱中山 精诚至善”,即广施爱心、精进医术,追求完美境界。

“博爱”对于厦门大学附属中山医院而言,既是医院的情感符号,也是全体“中山人”的价值观。“精诚至善”是中华传统文化在医学人文领域的表达,也契合“敬佑生命 救死扶伤 甘于奉献 大爱无疆”的医者精神。

今年,厦门大学附属中山医院即将迎来95周年院庆,医院将始终坚持党建引领,持续推进优质服务、强技术、引人才、铸文化、精管理等举措,不断提升医疗服务质量,更好地呵护百姓健康。



食盐抗结剂亚铁氰化钾对身体有害吗?食盐加碘会导致甲状腺癌吗?

说说食盐添加剂的那些事



最近在网上传一些说法,如“有的食盐中含有抗结剂亚铁氰化钾对身体有害”“食盐加碘会导致甲状腺癌”等。食盐添加剂对人体健康有害吗?接下来,我们就来说说食盐中的添加剂。

亚铁氰化钾不是氰化钾
作为抗结剂国际通用

首先,说说食盐添加剂亚铁氰化钾。

亚铁氰化钾是什么?到底安全不安全?在电影电视剧中常见间谍特务服用氰化钾自杀,说明氰化钾是一种剧毒物质,数秒钟即可致人死亡。那么,氰化钾和亚铁氰化钾有什么关联吗?科学告诉我们,氰化钾和食盐中的亚铁氰化钾完全不同。亚铁氰化钾的化学性质很稳定,不容易释放出有毒的氰化物。如果要分解它,需要在400摄氏度下才能完成,而平时我们在家里做饭、炒菜、烧烤都不会达到这么高的温度。

食盐中为什么要添加亚铁氰化钾?

食盐根据原料来源主要可以分为三类,分别是井矿盐、海盐和湖盐。通过抽取地下水制成的食盐是井矿盐;通过海水蒸发结晶产生的是海盐;在盐湖中直接开采或者通过盐卤水

在盐田中晒制的则是湖盐。虽然原料的来源不同导致食盐中矿物质和微量元素等有细微的差别,但主要成分氯化钠的含量几乎完全一致。此外,食盐中还含有氯化钙、氯化钾和氯化镁等可溶性杂质残留。这些残留的无机盐溶解度很高,就算经过纯化也还是会有少量残留。其中,残留的氯化镁很容易潮解,吸收空气中的水分,导致食盐受潮结块。虽然结了块的食盐依然可以吃,但使用起来不方便,目前全世界采用的防止结块的办法就是使用抗结剂。

根据我国的国家标准《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》及增补公告,我国规定可加入到食盐及代盐制品中的抗结剂为:柠檬酸铁铵、亚铁氰化钾、亚铁氰化钠、二氧化硅、硅酸钙、酒石酸铁。其中的亚铁氰化钾是食盐中最常用的抗结剂。亚铁氰化钾虽然是一种低毒物质,但作为食盐抗结剂是十分安全的。作为国际通用的抗结剂,欧美许多国家允许食盐中添加亚铁氰化钾,因为亚铁氰化钾的化学性质很稳定,正常使用不会对身体造成影响。而且中国的添加标准比美国的标准更严,美国提出每公斤食盐中可以加入13毫克以下的亚铁氰化物,而我国规定最大使用量为每公斤食盐10毫克亚铁氰化物。

亚铁氰化钾要影响人类健康,成年人每天至少要摄入1.5毫克。如果按照我们国家标准规定这个量来推算的话,相当于每天要吃150

克左右的食盐。高盐饮食是高血压病的重要危险因素,平均每增加摄入盐2克,收缩压和舒张压就分别增加2毫米汞柱(mmHg)和1.2毫米汞柱。而且,摄入过多钠盐,除了会升高血压,还会导致身体的其他疾病,比如肾脏疾病、胃癌、皮肤老化、肥胖、骨质疏松等。因此,世界卫生组织建议正常人每天食盐摄入量不超过5克,如果一天吃的食盐达到20克的话,就已经非常咸了。市场上的食盐虽然添加了亚铁氰化钾,但是严格控制在安全的剂量。而且,亚铁氰化钾在人体内没有累积效应,当天吃的亚铁氰化钾会随着人体的新陈代谢排出体外,不会因为慢性积累导致中毒。

食盐作为重要的物质,历朝历代都是纳入国家管控,当然食盐抗结剂的使用也是严格控制的。因此,我们可以说,含有亚铁氰化钾的食盐是可以放心食用的。

食盐加碘可防治碘缺乏病
沿海地区居民也缺碘

其次,说说为什么推行食用加碘盐。

碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素,世界上许多国家由于自然环境中水、土壤缺乏碘,造成植物、粮食中碘含量偏低,使人体碘的摄入不足而导致碘缺乏病,具体表现为地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病,以及孕妇不明原因的流产、早

产、死产、先天畸形等,可以说碘缺乏病是一种世界性疾病。世界上许多国家都会在食品或食盐中添加碘元素以防治国民的碘缺乏病。20世纪80年代开始,我国开展了全民碘缺乏病流行病学调查,发现我国是碘缺乏病比较严重的国家之一。

1991年,中国政府向世界庄严承诺,2000年要实现中国消除碘缺乏病阶段目标。从1993年开始,我国每年通过“防治碘缺乏病日”开展科学补碘宣传,意在提高国民对“碘缺乏病”危害的认识,促进国民身体健康。而我国一般自然界的土壤里含碘量很低,而且我国地域辽阔、民族众多,各地饮食风俗不同,采用食品补碘方法不能达到全民防治碘缺乏病的效果。而食盐是人类食品最常用的添加剂,世界上至少有120多个国家和地区实行食盐加碘政策为国民补充碘营养。因此,我国决定采用食用加碘盐这种最简便、安全、有效的方式防治碘缺乏病。经过努力,我国的消除碘缺乏病工作取得了很大进展,2000年已基本实现消除碘缺乏病的阶段目标。但是,由于外环境的碘缺乏状态无法改变,所以必须持续坚持食用碘盐防治碘缺乏病的措施。

但是,自2003年开始有研究文章称,我国甲状腺癌的发病率以平均每年20.1%的速度激增。因此有人质疑多年来推行的食用加碘盐政策是否造成中国居民碘摄入过多而导致

甲状腺疾病频发。对此,北京大学、中国医科大学和疾病预防控制中心等权威研究机构认为,目前医学上并没有任何直接证据证明碘摄入量与甲状腺癌发病有因果关系。而且从专业机构的监测显示,我们日常普通饮食摄入的碘,根本不会造成碘过量。中国医科大学研究组将甲状腺结节与碘做了实验,结果发现,不论是男性还是女性,随着碘营养的增多,甲状腺结节的患病率在减少。

另外,2010年我国发布的碘营养状况调查显示,即便是沿海地区居民,膳食中84.2%的碘来自加碘盐,从食物摄入的碘仅占13.1%。因此,如果沿海地区居民食用无碘盐,97%以上的居民将面临碘缺乏风险。

随着消除碘缺乏病的进程和科技发展,我国推行“因地制宜、分类指导、科学补碘”的策略。对于缺碘地区坚持食盐加碘防治碘缺乏危害;对于孕妇、哺乳期妇女,除了建议坚持吃碘盐外,还建议每周摄入1~2次少量的、富含碘的海产食物(海带、紫菜),也可以补充含碘的营养素;对患有甲状腺功能亢进、甲状腺肿瘤或自身免疫性甲状腺疾病的人群,为了治疗需要可遵医嘱减少甚至避免食用加碘盐,或采用其他方式补碘,市场上也有供应无碘食盐供这些患者使用。另外,生活在高碘地区或非缺碘地区的居民也可以购买到无加碘食盐。

(厦门市老科协 供稿)