

丰台区开展健康科普进校园活动

为深入贯彻落实党的二十大精神，进一步推进《健康北京行动（2020—2030年）》，广泛宣传普及健康科普知识，丰台区疾病预防控制中心特邀请丰台医院李北晗医师于近日在丰台区第三幼儿园、丰台区嘉园一幼开展预防近视科普知识讲座，两所幼儿园共180名大、中班小朋友和老师参加。

为提高健康科普的效果，切实达到预防近视的目的，李医生首先结合模型介绍眼球的基本结构，生动地让小朋友们学习眼球的各个组成部分。她用浅显易懂的语言围绕近视眼的形成、如何早期发现、真假性近视以及正确预防近视眼等方面进行详细讲解。

本次活动有效传播了用眼知识，关口前移，提高了小朋友们的健康用眼意识，改变错误的用眼习惯，形成正确的生活方式。

本次健康科普活动通过知识的传递、健康文明生活习惯的引导，进一步推进了幼儿健康事业的发展。丰台区将不断拓宽宣教覆盖面，结合不同群体健康需求与健康问题，宣传健康科学的生活理念，增强学生、职工、居民等重点人群对科学健康生活的认识，营造出和谐社会的良好氛围。



创卫进行时

《首都市民卫生健康公约》 知识手册

注重预防

定期参加体检，及时有序就医

释义：疾病的预防远重于治疗，采取科学有效的预防措施可以使人不得病、少得病、晚得病。定期体检，及时掌握自己的身体状况；若检查发现问题或出现不适，应及时就医。就医时应选择正规医疗机构，小病去社区，大病去医院。



高血压患者体检项目

除常规体检项目外，选择针对高血压靶器官损害的相应检查。超声心动检查：了解心脏的结构和功能，有无高血压导致的左室肥厚。颈动脉超声检查：了解是否有颈动脉增厚或斑块形成，脉搏波传导速度和踝臂指数是检测动脉弹性状态、评估动脉血管僵硬度的常用指标。血清肌酐和尿微量白蛋白检查：反应肾功能情况。头颅多普勒超声、头颅血管核磁：了解脑血流情况及有无血管狭窄和畸形。眼底检查：了解视网膜是否有出血、渗出或硬化表现。

心脏相关常见检查项目

心电图：是最基本、最简便的检查手段，可初步了解心脏有无肥大、节律是否正常、供血情况等。动态心电图：可监测日常活动状态下的心脏活动状况。超声心动图：可检查心脏的大小、瓣膜形态和功能情况等。冠状动脉CT：了解冠状动脉有无畸形、狭窄或阻塞性病变。心脏核磁：可全面评价心脏的结构和功能。

体检前注意事项

体检前1—3天正常饮食，不饮酒和暴饮暴食，尽量避免饮浓茶、咖啡。体检前一天晚8点后尽量不再吃东西，禁食8—12小时。检查当日早晨应禁食，可以饮少量水服药。注意休息，避免剧烈运动和情绪激动，保证充足睡眠。

这些检查要空腹：血生化检查、腹部B超、胃镜检查、碳—13呼气试验。

糖尿病病人体检要求：先完成抽血和空腹检查项目，可携带易消化的食品（如糖、巧克力），低血糖时服用、完成空腹检查后进食和服降糖药，再进行其他检查。

温馨提示：空腹并不是指一口水也不能喝，如果患有高血压、冠心病等需晨起服药，可以饮少量水（一两口）服用药物。糖尿病患者需带药来体检。

健康

大讲堂

甲状腺结节患者的饮食误区

随着工作和生活节奏的加快、饮食结构的改变以及环境内分泌干扰物等影响的加剧，目前甲状腺结节患病率有逐年增高趋势，影响人们工作和生活，甲状腺结节已成为社会关注的热点。

所谓甲状腺结节是指各种原因导致甲状腺内出现一个或多个组织结构异常的团块。甲状腺结节十分常见。随着医生与患者对甲状腺疾病的关注，超声、甲状腺功能在各级医院的广泛应用，甲状腺结节的检出率还是很高的。触诊发现一般人群甲状腺结节的患病率为3%—7%；而高清晰超声检查发现甲状腺结节的患病率达20%—70%。甲状腺结节多为良性，恶性结节仅占甲状腺结节的5%左右。

一般我们将甲状腺结节分为四类：一是增生性结节性甲状腺肿：主要因碘摄入量过高或过低、食用致甲状腺肿的物质、服用致甲状腺肿药物或甲状腺激素合成酶缺陷等引起。二是肿瘤性结节：又分为甲状腺良性腺瘤、甲状腺乳头状癌、滤泡细胞癌、甲状腺髓样癌等。三是囊肿：如结节性甲状腺肿、甲状腺瘤囊性变、先天的甲状舌骨囊肿等。四是炎症性结节：以急性化脓性甲状腺炎、亚急性甲状腺炎为主。

绝大多数甲状腺结节患者没有临床症状，常常是通过体检、自身触摸或影像学检查发现。当结节压迫周围组织时，可出现相应的临床表现，如声音嘶哑、憋气、吞咽困难等。合并甲状腺功能亢进症(甲亢)时，可出现甲亢相应的临床表现，如心悸、多汗、手抖等。

在治疗方面，绝大多数甲状腺的恶性肿瘤需首选手术治疗，而绝大多数甲状腺良性结节患者不需要治疗，需每6—12个月随诊1次。必要时可作甲状腺超声检查和重复甲状腺细胞学检查。

甲状腺结节分为良性和恶性两大类。高分辨率超声检查是导致甲状腺结节患病率增加的主要原因。目前尚没有证据证明碘摄入量增加与甲状

腺癌的发病率增加有关，但可以肯定的是，碘摄入量增加可以改变甲状腺癌的病理类型，使恶性程度低分化型乳头状甲状腺癌的比例增加，而碘缺乏使恶性程度高的未分化型甲状腺癌和滤泡性甲状腺癌比例增加。多数甲状腺结节病因不清。碘缺乏导致甲状腺结节患病率增加。对良性的实性（或大部分实性）结节患者应该保证适当的碘摄入量。如果甲状腺结节有自主功能，发生了毒性多结节性甲状腺肿，则需要限制碘的摄入或需手术治疗。

甲状腺结节患者在饮食方面需注意什么呢？

具体情况需具体对待，临床上可把甲状腺结节分成以下几种情况区别对待：

第一，Graves 甲亢伴甲状腺结节，这类患者需要严格忌碘，禁食海带、紫菜、海鱼等海产品，并且食用无碘盐；

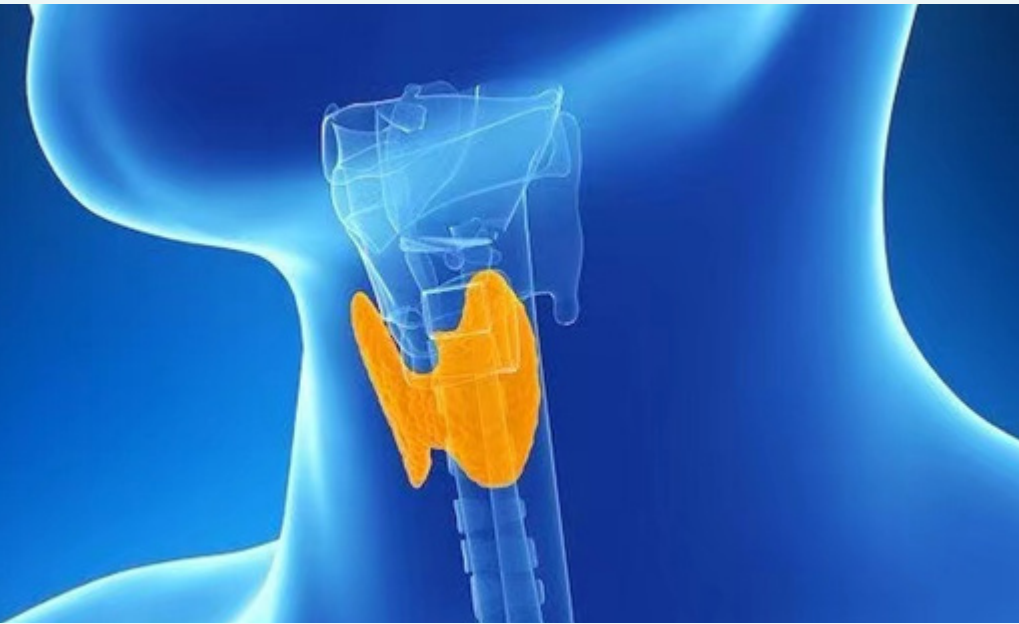
第二，能分泌甲状腺激素的高功能腺瘤，这类患者也需要严格忌碘，建议食用无碘盐；

第三，桥本甲状腺炎伴结节，这类患者无需特地去买无碘盐，但不主张大量进食海产品，因为高碘饮食会增加甲状腺滤泡细胞的损伤及抗体产生，加重甲状腺细胞的破坏；

第四，无功能结节，这类病人无须忌碘，换句话说，哪怕你不吃海鲜、不吃加碘盐，结节也不会缩小或消失。

甲状腺结节的发病与精神压力、饮食不节、起居失调等密切相关，因此治疗时也要重视患者的心理调护。保持良好心态、饮食有节、起居有常、劳逸结合、适当调补，可预防本病的发生、发展或复发。

■ 文/丰台区大红门社区卫生服务中心中医科 魏嘉琦



北京连续高温 注意用电安全

随着生活条件的改善，越来越多的家用电器进入了家庭，然而家电给人们带来舒适生活的同时，也带来了危险。尤其高温季节，我们身边常见的五类家用电器易“发火”。

消防部门提醒市民留心家用电器使用年限，定期检查和维护保养，杜绝电器长时间处于带电状态，远离火灾事故和触电事故。

空调

夏季酷热，很多家庭的空调直接开启“24小时运转模式”，虽然家里冷气凉爽，但空调外机却常常成为火灾高发的家用电器。空调外机支架因为长期暴露室外，易腐蚀、生锈，电器元件老化快，会导致线路短路，另外高温天气外机内部难以散热，也会导致温度过高而着火。

对策：空调外机周围不得堆放易燃物品，窗帘不能搭在窗式空调上。空调的电度表和导线应留有足够的余量，并选择适当的电源保险丝，一旦过载，能及时切断电源。不应长时间运行空调，要适当为

空调外机“降温”。

洗衣机

电机是洗衣机主要的部件，当电机线圈受潮、绝缘电阻降低时，会发生漏电，轻则人在洗衣服时感到麻木，重则会使线圈冒烟起火。当衣服加得太多，负荷加大或波轮被卡住，电机停转时，线圈电流增大，就会发热引起火灾。

对策：放衣前，应检查衣服口袋是否有钥匙、小刀、硬币等物品，这些硬东西不要进入洗衣机内。严禁把汽油等易燃液体擦过的衣服立即放入洗衣机内洗涤，更不能为除去油污往洗衣机内倒汽油。经常检查电源引线的绝缘层是否完好，如果已经磨破、老化或有裂纹，要及时更换。经常检查洗衣机是否漏水，发现漏水应停止使用，尽快修理。洗衣机应放在比较干燥、通风的地方。

电视机

电视机在工作的时候，变压器、显像管、电子

管、晶体管等好多部件都能放出大量的热，这些热能积聚在电视机内引起温度升高，通风不畅的情况下容易着火。看完电视后没有拔下电视机电源插头时，一部分电视机的变压器会发热，时间一长，温度升高，容易引起火灾。

对策：电视机要放在通风良好的地方，不要放在柜、橱中，如果要放在柜、橱中，其柜、橱上应多开些孔洞(尤其是电视机散热孔的相应部位)，以利风散热。连续收看时间不宜过长，一般连续收看4—5个小时后应关机一段时间，高温季节尤其不宜长时间收看。电视机起火切记不可用水浇，因为电视机此时温度较高，显像管骤然受冷会发生爆炸。

电冰箱

接线盒是压缩机的通电装置，也是整个冰箱电流量大的地方。如果接线盒老化造成电路过虚，就会让一些虚接的地方电阻过大，从而在电流通过的时候分担过高的电压。如果接线盒温度持续升高，

达到一定的极限时就会点燃电路板，从而引起周围接近的塑料部分着火。

对策：保证电冰箱后部干燥通风，不要在电冰箱后面塞放可燃物；电冰箱的电源线不要与压缩机、冷凝器接触。电冰箱断电后，至少要过5分钟才可重新启动。电冰箱电气控制装置失灵时，要立即停机检查修理。要防止温控电气开关进水受潮。

电风扇

电风扇主部件是电动机，在运转过程中如果电源电压严重波动、电机绕组短路、电机轴承损坏、缺润滑油剂，都会造成电动机温度过高，当超出一定极限时，就会使绕组冒烟起火。

对策：电风扇连续工作时间不宜过长，尽量间隔使用；停止使用时必须拔掉电源插头。不得让水或金属物进入电扇内部，以防引起短路打火。定期在油孔中加入机油或缝纫机油，保持润滑，避免电机发热。清除外壳污垢时要切断电源。