

世博高新医院开展“5·12国际护士节”系列活动

致敬！向全力以赴守护健康的“天使”



世博高新医院董事长兼院长阎敬武讲话。

一袭飘然白衣，一顶精致燕帽，她们用爱心、温情、敬业为他人筑起了一道安全屏障。秉持“2022全面品质提升年”的工作精神，为进一步促进世博高新医院护理工作的全面发展，弘扬南丁格尔精神，展示医院护理队伍良好的精神风貌和职业风范，5月12日，第111个国际护士节来临之际，世博高新医院开展了系列活动，表达对一线护理人员的致敬与问候。

当天一早，淄博高新区领导莅临世博高新医院，看望慰问坚守在一线的护理人员。领导们感谢了大家在疫情防控攻坚战中舍小家顾大

家、坚守一线、临危不惧，并向护士们送上鲜花、慰问礼物和诚挚的节日祝福。领导们的慰问与关心让医院护理人员倍感温暖、倍受鼓舞。

“你们是最绚丽的半边天，感谢你们的辛苦付出，感谢你们的大爱情怀，祝你们节日快乐！”世博高新医院领导班子带上精心准备的鲜花和深深的祝福来到医院各科室，将节日的祝福送给全院的每位护理兄弟姐妹。

12日下午，世博高新医院举行“强业务 塑文化 暖温情 提品质”世博高新医院第九届护士节总结表彰大会。中共淄博世博高新医院总支

部委员会书记、世博高新医院董事长兼院长阎敬武参会并发表重要讲话。各院级领导，各科室护理人员参加现场会议。

伴随着激昂的音乐，大会在《关护士队伍，护佑人民健康》MV中拉开帷幕。会上，医院副院长巩向英首先发表致辞。她与大家一起回顾了这一年里难忘的时光，向全院护理人员表达了衷心的感谢和节日的问候。5位优秀护士长代表与参加“我爱世博我家”主题演讲比赛的11位优秀选手依次发表演讲。她们朴实而真诚的言语，引起了在场护士的共鸣。

一直以来，世博高新医院全体护理人员秉持“一切为了病人、生命只有一次、不惜一切代价、托起生命太阳”的世博理念与“团结 务实 拼搏 奉献”的世博精神，全心全意为广大患者服务。

这是一支优秀的团队，无论是日常护理工作还是成为“大白”完成核酸采样任务、疫苗接种……她们用微笑抚平了患者的痛苦，用爱心温暖了病患的伤痕，用信念战胜肆虐的病毒，更用大爱书写天使的颂歌。本次大会隆重表彰了护理队伍中涌现出一批百姓支持、患者信任、领导认可的优秀榜样。

护士节总结表彰大会中，阎敬武向所有受到表彰的优秀个人表示祝贺，充分肯定了医院广大护理工作者的艰辛付出和卓越成绩。护理品质提升之路仍然任重道远，今后的护理工作，要坚持疫情防控和护理质量质控工作两手都要抓两手都要硬；坚决落实责任护士制度，以点带面把提高优质服务与全面品质提升紧密结合；不断学习钻研业务、提高护理本领技能，夯实护理队伍救治能力。

与此同时，作为医院庆祝“5·12国际护士节”系列活动的一部分，世博高新医院还举办了“我爱世博 我爱我家”主题演讲比赛及“最美护士”评选活动，充分展示了世博护理队伍在促进护理质量提升、服务质量提升、改善群众就医体验工作中的作用与智慧，进一步弘扬了南丁格尔精神与“一切为了病人 生命只有一次 不惜一切代价 托起生命太阳”的世博理念，彰显了世博高新医院护理团队在新时代的新担当、新作为、新使命。

燕尾帽下的面容永远带着甜甜的笑，她们用爱心、耐心、责任心守护一方百姓的健康。世博高新医院全体护理人员将紧紧围绕“2022

全面品质提升年”主题活动，以“5+3+6工程”为服务金标准，让优质护理服务开展得有序、规范、精准，以更加优异的成绩迎接美好的明天。

翟咏雪 于雪松



世博高新医院第九届护士节总结表彰大会现场。

担心甲状腺结节变大 不敢吃“加碘盐”，结果……

5月15日是防治碘缺乏病日。碘被称为“智慧元素”，在维持机体健康的过程中发挥着重要的作用。碘是合成甲状腺激素必不可少的原料，摄入过多或不足都会影响人体的甲状腺功能，如促进生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢等。而临床中，仍然有很多患者对碘摄入缺乏正确的认识，专家就此解读补碘那些事儿。

甲状腺结节增大 竟和食用无碘盐有关

近期，39岁的刘女士到江苏省中西医结合医院内分泌科就诊，自述2年前发现甲状腺结节，大小为0.90×1.13cm，当时未予以特殊处理。此次前来复查，甲状腺彩超显示甲状腺结节明显变大，大小为1.21×1.78cm。刘女士很害怕，觉得结节突然变大是不是转为恶性了？内分泌科主任医师徐书杭追问病史后得知，刘女士听别人说甲状腺结节吃碘会变多，因此一直食用无碘盐。徐书杭叮嘱她回家后正常食用加碘盐，后来再复查甲状腺超声，结节没有再增大。

碘摄入不足或过量 都会对身体产生危害

门诊有很多类似刘女士

这样的患者，认为有甲状腺疾病就不能吃碘盐。那么，碘摄入过多或过少会有什么危害？

当长期碘摄入不足，就会导致甲状腺激素的合成分泌减少、引起身体的一系列损伤。如果在胎儿和婴幼儿时期，会影响大脑发育，甚至导致胎儿流产、早产、死产和先天畸形等，严重造成克汀病（以痴呆、矮小、聋、哑、瘫痪为主要临床特征）；儿童和青少年时期会造成地方性甲状腺肿；成人缺碘会导致甲状腺肿和甲状腺功能低下，易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

如果长期碘摄入过量，可导致甲状腺自身调节失衡和功能紊乱，进而导致甲状腺肿、甲状腺功能减退等，还可诱发或促进自身免疫性甲状腺炎的发生和发展。此外，会增加妊娠晚期亚临床甲减的风险，可导致流产、胎儿发育迟缓等。

疑问1 甲状腺疾病患者 该如何科学补碘？

不同甲状腺疾病患者应遵循个体化原则，科学补碘。

1. 甲亢：在甲亢症状较重时期尽量避免摄入碘，可食用无碘盐；病情得到控制后可少量摄入含碘盐，尽可能忌富含碘的食物（如海带、紫菜）和药物（如胺碘酮、碘含片）。

2. 甲减：对于甲状腺全部切除或完全破坏导致甲减的患者，因摄碘和合成甲状腺激素的器官已不存在或丧失功能，因此食用加碘盐或不加碘盐对甲状腺无明显影响。如果为甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留，可以正常饮食，包括食用加碘食盐，但应避免长期大量进食高碘食物。对于碘缺乏导致的甲减患者，应当补碘，食用加碘食盐是最有效的方法。对于碘过量导

致甲减的患者，要严格限制碘的摄入，尽量食用无碘盐，避免摄入高碘食物。自身免疫甲状腺炎导致甲减的患者，可适当摄入碘盐，避免摄入高碘食物。

3. 甲状腺结节：多数甲状腺结节的致病因素不明，但是当碘摄入量过多或不足都会使结节的患病率升高，所以应当适碘饮食。注意避免长期大量进食高碘食物即可。

4. 妊娠期甲状腺疾病：为满足母体及胎儿对碘的需求，所有妊娠期甲状腺疾病患者，不论甲减、甲亢或甲状腺结节，均应食用加碘盐。

疑问2 日常生活中 普通人应该如何补碘？

根据《中国居民补碘指



南》推荐，根据尿碘水平判断人群的适宜碘营养状况，儿童和成人、孕妇、哺乳期女性的适宜尿碘水平分别为100至199 μg/L、150至249 μg/L、100 μg/L以上。

目前，常用的补碘方法主要以食盐加碘为主，也可以摄入含碘营养素补充剂、富碘食物。我国国内的加碘盐每10g盐含200至300 μg碘，也就是说，对于大部分普通人而言，每天摄入5至6g盐即能满足足够的碘摄入。

孕妇和哺乳期女性对碘的需求量大于普通成人，因此除了正常食用加碘盐外，还鼓励摄入含碘丰富的海产食物，如海带、紫菜等。

据《扬子晚报》