

科学补碘 点亮健康人生

碘(I),是人体必不可少的微量营养元素之一,参与人体新陈代谢,维持器官正常功能,促进神经系统的生长发育,有“智力元素”之称。让我们一起涨“碘”知识。

缺碘会怎么样

碘缺乏在不同阶段会对人体造成不同影响。机体因缺碘导致的疾病统称为碘缺乏病。在胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等。如果孕妇孕期严重缺碘会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。在儿童或青春期缺碘可致甲状腺肿、单纯性聋哑、损害儿童智力和生长发育。成人缺碘可致甲状腺肿、甲状腺功能低下等甲状腺疾病,容易精神萎靡、工作效率下降,部分人还会出现吞咽和呼吸困难,声音嘶哑,刺激性咳嗽等症状。健康成人体内的碘总量为20至50毫克。

为什么要吃碘盐

我国大部分地区都属于环境碘缺乏地区,人们无法从日常饮水和饮食中获取足够的碘。食盐作为常用调味品,价格低、覆盖面广,是全民补碘的好载体。食用碘盐不仅简便、安全、有效、易推广,还符合微量、长期、生活化的补碘方式,是防治碘缺乏病的最佳方法。除高水碘地区外,碘盐对人体内碘的平均贡献率达84.2%。

正常人需要多少碘

中国营养学会2013年发布的健康人群碘推荐摄入量为:0到6个月85微克每天、6个月到1岁115微克每天、1到10岁90微克每天、11到13岁110微克每天、14岁及以上成人120微克每天、孕妇230微克每天、乳母240微克每天。目前,我省出现了普通人群碘营养水平适宜,但孕妇碘营养

水平普遍偏低的现象,孕妇和哺乳期妇女需要增加碘的摄入。

食用加碘盐就能获得足够的碘吗

食用加碘盐不一定意味着能获得足够的碘。碘盐中的碘化物(一般为碘化钾)在潮湿、高温和酸性环境下容易发生化学反应转变为分子碘挥发损失。有关实验表明,加碘盐加热20分钟碘含量减半,而加热1小时以上几乎成为无碘盐。

沿海地区居民需要食用碘盐吗

2009年,中国疾病预防控制中心开展的沿海地区居民膳食碘营养状况调查结果显示,浙江成年人和儿童的尿碘中位数均在100至250μg/L之间,说明人群碘营养状况总体上是适宜和安全的;但据浙江省疾控中心公开的数据,近5年全省孕妇尿碘中位数均低于世界卫生组织建议的适宜量(150至249微克/升)的下限,属于轻度碘营养缺乏。根据调查,沿海地区居民膳食中的碘大部分来自于加碘食盐,如果不食用碘盐,大部分居民碘摄入量就会低于国际组织和我国推荐摄入量,发生碘缺乏的风险很大。

经常食用海产品需要食用碘盐吗

部分海产品含碘量确实较高,如干海带(可食部,下同)是海产品中碘含量较高的,约为36240微克/100克,但一般海产品含碘量则很低,约为40微克/100克及以下。每天从食物中摄入碘量是由食物的碘含量和食用量决定的,如果食用足够的海产品,是不需要食用碘盐也能满足人体碘需要量的,但实际上食用足够量海产品的人还是非常少的。比如基围虾含碘量约为16.1微克/100克,每天要吃超过750克才能达到成年人正常需碘量(120微克)。

达到消除碘缺乏病状态后需要继续食用碘盐吗

食用碘盐是防治碘缺乏病的基

本措施。即使已达到消除碘缺乏病状态,仍然要坚持食用碘盐。碘缺乏危害是由于自然环境缺碘造成,能达到消除碘缺乏病状态是因为食用碘盐的防治措施落到实处而取得的成效,但人体内储存的碘最多能维持3个月,如果中断防治措施,碘缺乏危害会卷土重来。如德国和英国,在上世纪五六十年代由于措施得当,碘缺乏病得到了较好的控制,但后来由于防治措施中断,造成碘缺乏病病情回升。经验教训足以说明控制了碘缺乏病以后,仍要长期科学补碘,才能持续消除碘缺乏病。

食用碘盐会导致补碘过量吗

按照一般人群的食盐强化碘量水平、摄盐量和烹饪方式等计算,每天从加碘盐中可摄入碘约100微克以上,加上饮水和食物中摄入的碘,每天摄入的碘约在120至200微克之间,达到一般人群碘推荐摄入量(120微克每天)需求,而又远低于可耐受最高摄入量(600微克/天),是安全和可控的。

如果个人短时间内食用较多的海产品,即使一次摄入的碘超过600微克,但由于不是长期性或经常性的,甲状腺自身具有调节机制,所以也不用担心会发生碘过量问题。

哪些人需要控制碘盐摄入

1.高碘地区居民。我国高碘地区居民的日摄碘量在800至1000微克以上,无需再补碘。如果碘摄入量过多,易造成甲亢、甲状腺瘤、甲状腺炎、甲状腺囊肿等(浙江不属于水源性高碘地区)。

2.甲亢患者。患有自身免疫性甲状腺疾病(常见有甲亢、甲状腺炎等)患者,因治疗需要遵医嘱可不食用或少食用碘盐。

食盐加碘会导致甲状腺癌高发吗

目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发

生相关。近年来,全球主要国家无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都在增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。甲状腺微小癌在人群中患病率较高,隐匿性大且不易被发现,可陪伴终身。据很多发达国家的尸检报告,生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%至35.6%,其中微小癌可占到67%。有研究提示,当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查,并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。

根据全国癌症监测数据,结合中国疾病预防控制中心营养与健康所的食用碘盐监测数据的初步相关分析显示,碘盐和甲状腺癌的发病率并不存在正相关关系,相反碘盐在一定程度上对防止甲状腺癌发生有保护性作用,碘盐和甲状腺癌死亡率无相关性。

小贴士

1.食用碘盐补碘不是越多越好。平时生活需要控制盐的摄入,每天最好不要超过5克。

2.购买小包装和印有指定标识的加碘食盐。购买碘盐,应到正规的商场、超市或碘盐零售点单位购买。

3.一次购买的加碘食盐不宜过多,存放时间不宜太长。

4.将碘盐存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方,最好避光保存。

5.最好不要用油炒碘盐,为减少碘损失,应尽量在菜品出锅时放盐。

6.将碘盐撒在切开的马铃薯切面上,会显出蓝色,如无蓝色反应,则是非碘盐。

7.精制碘盐无气味,更无臭味或其他异味,假碘盐会有臭味等气味。

区疾控中心 周福军

5.吸烟是引起肺部疾病的主要原因。一个人戒烟后,可以降低患感冒、肺炎和支气管炎的危险性,并随着年龄增长而发生的肺功能下降的速度将接近于从不吸烟者的情况。

6.孕妇吸烟使胎儿和婴儿死亡率比正常不吸烟者高25%至50%,婴儿出生体重平均低于正常值200克。若在怀孕前4个月开始戒烟,这些不良影响通常都可以改变。

如何戒烟

1.戒烟从现在开始,完全戒烟或逐渐减少吸烟次数的方法,通常3至4个月就可以成功。

2.丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。

3.避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。

4.餐后喝水、吃水果或散步,摆脱饭后一支烟的想法。

5.烟瘾来时,要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖分的口香糖,避免用零食代替香烟,否则会引起血糖升高,身体过胖。

6.坚决拒绝香烟的引诱,经常提醒自己,再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

7.前往戒烟门诊寻求医生帮助。

区溪口医院 胡演

禁烟控烟 从你我做起

吸烟被世界卫生组织(WHO)称为人类“第五种威胁”(前四种是战争、饥荒、瘟疫、污染)。吸烟有危害,不仅仅危害人体健康,还会对社会产生不良的影响。任何有组织生物体只要还有生命迹象就必须呼吸,呼出体内的二氧化碳,吸入空气中的氧气,进行新陈代谢,以维持正常的生命活动。不吸烟的人,每天都能吸入大量的新鲜空气;而经常吸烟的人,却享受不到大自然的恩惠,吸入的不是新鲜空气,而是被烟雾污染的有毒气体。

吸烟的危害

1.肺部疾病。香烟燃烧时释放69种致癌物,其中有害成份主要有焦油、一氧化碳、尼古丁、二恶英和刺激性烟雾等。焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。据统计吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为74%,而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%。

2.心血管疾病。香烟中的一氧化碳使血液中的氧气含量减少,造成相关的高血压等疾病。

吸烟使冠状动脉血管收缩,使供血量减少或阻塞,造成心肌梗梗塞。吸烟可肾上腺素增加,引起心跳加快,心脏负荷加重,影响血液循环而导致心脑血管疾病、糖尿病、猝死综合症,呼吸功能下降、中风等共20多种疾病。

3.吸烟致癌。研究发现,吸烟是产生自由基最快最多的方式,每吸一口烟至少会产生10万个自由基,从而导致癌症和许多慢性病。英国牛津提德克里夫医院对3.5万名吸烟者进行长达50年的研究,结果显示,肺癌、胃癌、胰腺癌、膀胱癌、肝癌、口腔癌、鼻窦癌等11种癌症与吸烟“显著相关”。为什么吸烟的人容易感冒,是因为人体的淋巴细胞活性降低,导致癌症。鉴于吸烟致癌致病的三大因素,戒烟要越早越好。

4.吸烟对智力的危害。吸烟可使人的注意力受到影响。有人认为,吸烟可以提神,消除疲劳、触发灵感,这都是毫无科学道理的。实验证明,吸烟严重影响人的智力和记忆力,从而降低工作和学习的效率。

5.吸烟对儿童的伤害。中国53%的儿童被动吸烟,危害更大,容

易患肺炎,支气管炎,重症哮喘和其它疾病。如果目前吸烟的情况持续下去,儿童的智力发育、吸烟的家庭和个人将会付出极大的代价。

戒烟益处

1.戒烟人的寿命长于继续吸烟的人。一般说来,50岁以前就戒烟的人,在其以后15年内死亡的危险将比继续吸烟者降低50%。

2.吸烟者患肺癌的相对危险度是不吸烟者的10至15倍。而一个吸烟者戒烟10年后,他患肺癌的危险性将比继续吸烟者降低30%至50%。还会降低吸烟者患喉癌、口腔癌、食道癌、胰腺癌、膀胱癌和其它多种癌症发病的危险度。

3.吸烟者死于冠心病的危险度是从不吸烟者的2倍。而吸烟者戒烟1年内,这种危险就会降低50%。坚持戒烟15年之后,这种危险度就会接近于从不吸烟者的水平。

4.与从不吸烟者相比,吸烟者在死于中风的相对危险度要高一倍。有些吸烟者在戒烟后5年内就可把这种危险性降低到从不吸烟者的水平,而有些人却需要坚持15年才能达到这个效果。

初夏养生小知识

进入夏天,雨水充沛,光照充足,气温渐高,炎暑将临,是天地万物由“生”到“长”的一个重要转折时段。人们在初夏之时,养生保健当顺应自然界物候变化而为之,做到“顺四时而适寒暑”“服天气而通神明”。

不宜过度贪凉饮冷

春夏养阳,日常当以温热饮食为法,一切寒凉冰冷之物均应

慎食,特别是初夏阳升。饮食冰冷会直损人体阳气,大大削弱机体抗寒能力,冬季之时必不耐寒。而且,寒凉饮食肠胃受伤,消化吸收功能减弱,营养跟不上,到盛夏之时人体能量消耗更大。

初夏饮食宜健脾祛湿

此时气候从潮湿向闷热过度,湿重于热或湿热夹杂让人甚为困扰,应选择具有清淡的食品,如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类(香菇、蘑菇、平菇、银耳)等等。

煲汤中药材宜健脾去湿之品,如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿,即使清热也不宜过于寒凉,也可用利湿之物,如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒的人可加

人生姜、陈皮以温中理气和胃,即使清热也不损脾胃。

运动能生阳强脏腑

进入夏季,太阳升起的时间早,一般早上6时天就亮了,人也应顺时而起,站桩或操练,呼吸吐纳,排出体内蓄积一宿的浊气,以助阳气的提升。随着入夏,运动强度可适当增加,所谓动则生阳,动起来才能更好地升发阳气,强健脏腑功能。要提醒的是,外出运动锻炼,时间一般选择在早晨和傍晚进行。

重视精神的调养

立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,值此时节,人们要格外重视精神的调养,加强对心脏的保养,尤其是老



疾控动态

区疾控中心开展安全生产大检查活动

为加强中心安全管理,消除各类安全隐患,确保中心各项工作有序开展,近日,区疾控中心针对中心重点区域开展安全隐患排查工作。

检查组详细排查了用水、用电、消防、危化品管理等重点场所潜在的风险,并要求相关科室一定要加大安全生产防范力度,消除安全隐患,确保将各项安全措施落实到位,防范于未然,认真做好安全生产和

应急保障工作。要求切实提高安全防范意识,保持信息通畅,确保将各项安全措施落实到位,杜绝各种安全事故的发生。

通过此次安全隐患排查工作,区疾控中心进一步落实和健全了安全防范措施,增强了对重点区域的安全防范意识,确保安全稳定。

区疾控中心 汪晓敏



健康沙龙

