

如何快速判断自己是否患上碘缺乏? 关于补碘的几个疑问进来了解一下

健康教育

碘缺乏病是由于外环境缺碘而造成人体碘摄入不足,进而引发一系列疾病的总称。碘缺乏病是影响国民身体健康和人口素质的重大公共卫生问题,曾在我国大部分地区流行。

自1994年起,我国设立防治碘缺乏病日,通过在全国范围内广泛开展防治疾病的社会动员和健康教育等主题活动,有效推进了碘缺乏病的防治进程。通过在全国范围内推行以普遍食盐加碘为主的综合防治措施,我国碘缺乏病防治工作取得举世瞩目的成就,2010年以来持续保持消除碘缺乏病状态。由于我国大部分地区为环境缺碘地区,如果没有持续的科学补碘措施,碘缺乏病可能会卷土重来。

碘缺乏危害健康

碘是人体必需的微量营养素,有“智力元素”之称,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体尤其是大脑的发育。大脑发育从胎儿期就开始了,胎儿期和婴幼儿期(1~3岁)是大脑发育的关键时期。如果胎儿期和

婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的会造成克汀病(呆傻症)、听力障碍、智力损伤等。

胎儿所需要的碘全部来自母亲,因此,孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘还会出现流产、早产、死产和胎儿先天畸形等。成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

食用碘盐可补齐“短板”

我国大部分地区的外环境(水、土壤等)中几乎都缺碘,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此我们要长期坚持食用碘盐。

孕妇更要注意碘的补充。随着孕期的生理变化,以及孕吐、孕早期食欲不振等影响,孕妇容易出现碘摄入不足,因此更要加强补碘以保证自身和胎儿的健康。孕妇应多吃海带、海鱼、紫菜、贝类等海产品,以及鸡蛋、牛奶、卷心菜、花椰菜、白菜、菠菜、青椒等含碘元素的食物,缺碘严重时应在医生的指导下通过药物补碘。

科学认知 远离误区

误区一:沿海地区不缺碘,可以不用碘盐。

沿海居民虽然食用海产品相对较多,但并非所有海产品含碘量都高。以经常食用的鱼、虾等动物性

海产品为例,每100克含碘量只有不到20微克,甚至低于鸡蛋。含碘量最高的海产品是海带、紫菜等海藻类食物。

我国部分沿海省市居民膳食碘摄入量调查结果显示,沿海居民从膳食当中摄入的碘量,并不能达到碘的日常需要量。沿海地区居民膳食中的碘80%以上来自碘盐,如果不食用碘盐,97%以上的沿海居民患碘缺乏病的风险都会增加。因此,沿海地区居民也需要坚持食用碘盐。

误区二:日常膳食中碘摄入量足够,不必单独食用碘盐。

有人认为,只要每天正常吃饭,就可以满足身体对碘的需求,额外通过食盐补碘将会造成碘超标。有调查数据显示,在不食用碘盐的情况下,即使是鱼、虾摄入较多的沿海地区,成年人膳食碘的摄入量也远低于建议摄入量。因此仅靠吃饭而不食用碘盐,远远不能满足人体每天对碘的需求,仍要坚持食用碘盐。

食用无碘盐要遵医嘱

加碘盐和无碘盐的主要区别在于是否加入碘强化剂,包括碘酸钾、碘化钾和海藻碘。加碘盐是指将碘强化剂按一定比例加入食盐中配制而成的盐。按照我国《食用盐碘含量》的国家标准,在食用盐中加入碘强化剂后,食用盐产品中碘含量的

平均水平(以碘元素计)为20毫克/千克~30毫克/千克,允许波动范围为±30%。

无碘盐是食盐中不含碘强化剂的食盐,外包装上会特别标注“无碘盐”三字以示提醒,营养成分表上也没有碘,供甲亢患者等因甲状腺激素分泌过多需要减少碘摄入的人群食用。日常生活中,是否需要食用无碘盐应该遵医嘱,并非患有甲状腺疾病就要食用无碘盐。

正确存放和食用很重要

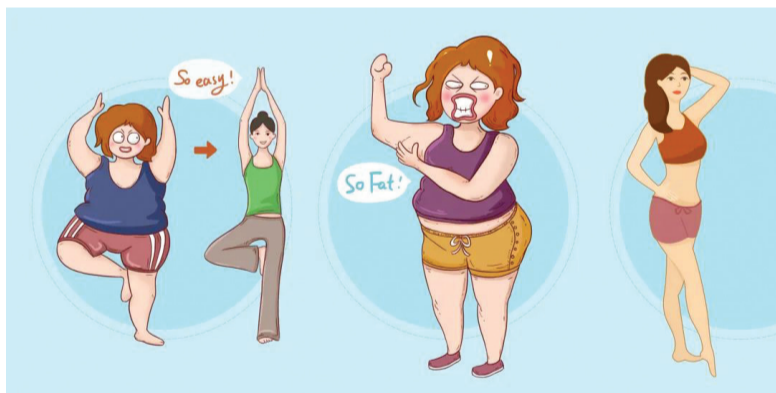
加碘盐是将碘以碘化物的形式添加到食盐中,但碘化物在食盐中不能稳定存在,如果保存或食用方式不正确就会造成碘流失。光照、高温等都可能造成碘挥发,从而让加碘盐失去补碘效果。

要减少碘盐中碘的挥发,应注意以下几点。

1. 盛放碘盐的器皿应为棕色遮光瓶或陶瓷罐,并且盖好盖子。
2. 碘盐应存放在阴凉、干燥、远离炉火处,避免潮湿、日晒和高温的影响。
3. 碘盐存放时间不宜过长,应随吃随买,恰当储存。
4. 炒菜时应先在菜即将出锅时再加入碘盐,以减少碘挥发。

来源:健康报

文:河北省唐山市疾控中心 陆辉



今天来说一个严肃的话题:超重和肥胖会导致疾病、失能、日常生活障碍和无法胜任工作。

对于超重和肥胖,有人认为这说明我们的物质生活和精神文化提高了,是有其积极意义的。这里,我们不妨问两个问题:

1. 超重和肥胖是社会物质生活水平提高和发展的成果吗?
2. 超重和肥胖是社会精神和文化水平的代表吗?

首先,任何人、动物出现超重和肥胖的情况都离不开足够的各种食物作为基础。所以说超重和肥胖在某种意义上代表了个人或者社会物质生活和发展水平达到了比较富足和充实的状态。

其次,超重和肥胖说明虽然我们的物质生活提高了,但健康素养、健康生活方式与之不相匹配,甚至缺乏。科学素养和健康生活方式的建立和普及,需要一个学习、认识、长期实践的过程,具备接受、建立、坚持、传承和相互影响的特征。相关内容属于精神和文化的一部分。最后,超

重和肥胖是一种疾病,且能进一步导致多种心脑血管疾病、内分泌代谢性疾病、精神心理疾病、恶性肿瘤等众多常见病。而这些疾病的发展恶化有引发失能和早亡的风险。

实际上,超重和肥胖是人们对不健康的生活方式存在误区和偏差的具体表现。

刚才提到,超重和肥胖会引起失能,具体怎么理解呢?

运动系统的问题

肩不能挑担、手不能提篮是超重和肥胖人群的普遍现象。很多情况下,这类人甚至连步行、快走、上楼、爬山、起床等简单的体力活动都存在速度慢、呼吸困难和无法胜任的问题。

很多超重和肥胖较严重者的下肢骨骼和关节出现变形、疼痛、功能障碍,严重者完全失去活动能力。

精神心理的问题

很多超重和肥胖人士存在择偶、就业、人际交往等方面的障碍和困难,由此产生精神心理健康问题,比如抑郁、失眠、暴饮暴食、自卑、孤

肥胖的尽头是失能

独、焦虑等。相关数据显示,超重和肥胖人群中精神分裂症的发病率是正常人群的1.5~4倍,甚至自杀人群中超重和肥胖者占比同样很高。

以上各种问题,导致这类人群服务社会、实践自我、享受美好人生的可及性受限。

心脑血管疾病、糖尿病

超重和肥胖是代谢综合征相关疾病之母,如果任其发展,高血压、糖尿病、血脂紊乱、高尿酸血症、动脉硬化就会不请自来。接着,患者会出现心衰、肾衰、急性心梗、下肢动脉狭窄脑出血、脑血栓等疾病,后续偏瘫、痴呆、失语、截肢等疾病造成的失能情况层出不穷、防不胜防。

这些社会上极为常见的患者失能形式,其整个发展链条的第一环,就是超重和肥胖。

恶性肿瘤

国内外的大数据显示,超重和

肥胖人群整体恶性肿瘤的发生率比正常人群的发生率高40%~50%,其中主要包括乳腺癌、肾癌、胰腺癌和结肠癌等。各种恶性肿瘤会导致各种失能,甚至生命损失。

其他问题

超重和肥胖还会导致呼吸暂停综合征、多囊卵巢综合征、黑棘皮病、腋臭等诸多问题,也会诱发高血压、呼吸功能减退、皮肤过敏感染等各种疾患。这些问题可能不同程度地干扰超重和肥胖者融入社会和生活,发挥个人应有的作用。在某种程度上来说,这也是一种失能。

可以说,肥胖与失能,是真正的“难兄难弟”。理解了这一点,您还敢胖吗?

来源:大众健康

文:吉林大学白求恩第一医院 孔俭

