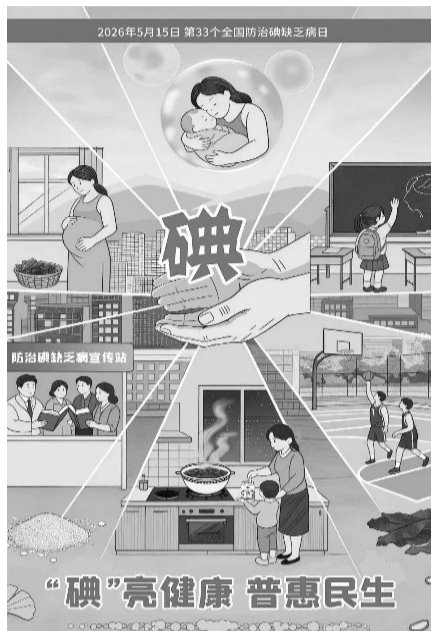


# “碘”亮健康 普惠民生

## ——全国第33个“防治碘缺乏病日”知识科普



今年5月15日是全国第33个“防治碘缺乏病日”，活动主题是“‘碘’亮健康 普惠民生”。我国坚持实施普遍食盐加碘为主的综合防治措施消除碘缺乏危害，广大居民应坚持科学、精准补碘，共同维护身体健康。

### 一、为什么碘是人体必需的微量元素？

碘是人体必需的微量元素，在人体的含量仅为20~50毫克(平均30毫克)，碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素，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，尤其是大脑的生长发育。在碘摄入停止的情况下，体内储备的碘仅够维持2~3个月。

### 二、碘缺乏都有哪些危害？

胎儿期和婴幼儿期是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在这一阶段缺碘，会影响大脑正常发育，严重的造成克汀病、听力障碍、智力损伤等。孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现胎儿流产、早产、死产和先天畸形。妊娠期和哺乳妇女对碘的需要量明显多于普通人群，需要及时补充适量的碘。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。

### 三、人体每天需要多少碘？

2023年中国营养学会发布的健康人每人每日碘参考摄入量:0~0.5岁婴儿的适宜摄入量(AI)约为85微克/天,0.5~1岁婴儿的AI约为115微克/天,1~11岁儿童的推荐摄入量(RNI)为90微克/天,12~14岁儿童的RNI为110微克/天,15岁(含)以上儿童及成人的RNI为120微克/天,孕妇的RNI为230微克/天,乳母的RNI为240微克/天。

每日碘推荐摄入量是指可以满足某一特定性别、年龄及生理状况群体中绝大多数个体(97%~98%)需要量的碘摄入水平。长期以碘推荐摄入量水平摄入碘，可以满足机体对碘的需求，维持组织中适当的碘储备和机体健康。

### 四、为什么食盐加碘是防治碘缺乏病的最好方法？

预防碘缺乏病的根本措施就是补碘。由于自然环境缺碘是长期存在的，人体对碘的储存能力有限，因此补碘应遵循长期、微量、日常和方便的原则。人每天离不开食盐，通过食用加碘盐补碘，符合长期、微量、日常和方便的原则。经实践证明，食盐加碘具有安全、有效、简单易行、价廉、能够长期坚持的优势，是补碘的最佳途径。

### 五、哪些人群是碘的特需人群？

孕妇、哺乳妇女、0~3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的人群。从母亲怀孕到子代出生后至3周岁以内，是子代脑发育的关键时期，如果此时发生碘营养不良，会增加大脑发育迟滞的风险。

### 六、哪些人不宜吃碘盐？

患有自身免疫性甲状腺疾病(常见有甲亢、甲状腺炎等)患者，因治疗需要应严格遵照医嘱可不食用或少食用碘盐。生活在高碘地区且尚未改水的居民，他们每天从饮水和食物中已经得到了较高剂量的碘，这部分人也不宜食用碘盐。

### 七、购买和食用碘盐应注意哪些问题？

在购买、保存和食用碘盐时应注意：一是购买小包装和印有指定标识的碘盐，一次购买的碘盐不宜过多，存放时间不宜太长；二是存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方，最好避光保存；三是为减少碘损失，宜在菜品出锅时放盐。

来源:淮南市卫生监督所

## 爱自己，有情绪别「上头」

“忍一时乳腺增生，退一步甲状腺结节”，这两年，网络上流行着这样一句“热梗”，让许多女性忍俊不禁。的确，近年来，在体检报告单上，甲状腺结节和乳腺结节已成为女性检出率最高的健康问题之一。这句“热梗”看似是句玩笑话，却从医学角度揭示了情绪与结节这类女性健康疾病之间深刻的生理关联。

身为女性，可以仔细回想一下，在生活中，当愤怒情绪来袭，你气得胸口发闷时，是不是恰好是甲状腺所在的咽喉部位也在发紧？当你感觉心情低落、憋屈难受时，乳房区域会不会隐隐胀痛？这不是巧合，而是身体的“报警信号”。

为什么坏情绪会专挑甲状腺和乳腺“下手”？打个比方，甲状腺和乳腺犹如内分泌系统的“姐妹花”，它们共用一套“指挥系统”——下丘脑-垂体轴，一荣俱荣，一损俱损。甲状腺负责分泌激素、调控全身代谢，像个“身体发动

机”；乳腺则跟着月经周期，在激素作用下“增生—复旧”，像个“每月更新的小腺体”。

而女性在面对工作压力、生活琐事等各方面的挑战下，如果长期处于高压、易怒、憋屈的状态，这套“指挥系统”就会乱套。这将直接导致内分泌失调——甲状腺激素分泌紊乱，就容易出现结节、甲状腺功能异常；乳腺增生和复旧的循环被打乱，乳腺结节、胀痛也就找上门来。因此，坏情绪正是甲状腺和乳腺的“隐形杀手”。

那么，身为女性，如何在日常生活中维护好自己的甲状腺和乳腺健康呢？

首先要做到，情绪上头时，先“刹车”再说话。

在工作和生活中，谁还没有过被气到“上头”的瞬间？但应当记住：愤怒情绪来袭的前30秒，是保护自己的关键期。一旦生气，别硬扛，赶紧给情绪按下“暂停键”：放下手头的事，离开争吵现场，找个安静的角落，做3~5次深呼吸——吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒，数着自己的心跳，让自己放空一分钟。等待情绪冷静下来后，请再问自己三个问题：发脾气能解决问题吗？发完火的烂摊子，是不是还得自己收拾？火气上来引发疾病，难受的是自己，值得吗？此时，通过适当的调整，让理性慢慢回归，怒火就会退散。

其次，不能只堵不疏，要给情绪找到“解压锚点”。

人非圣贤，无法做到一直理性平和，但坏情绪一直憋在心里，得不到疏导，比发泄出来更伤身体。所以，女性尤其要学会疏解情绪，给自己找到专属的“解压锚点”。比如，每周抽两个时间运动，可以跑跑步、跳跳绳、练习瑜伽。在让身体锻炼出汗的瞬间，大脑会分泌内啡肽——

这可是天然的“抗抑郁”物质，能让坏情绪直接“清零”。也可以尝试培养一个能让自己沉浸的爱好，比如种花、画画、烹饪甚至做手工、拼乐高玩具，哪怕只是“追”一部连续剧，也能让大脑“切换频道”，疏解烦闷心情。要知道，当不良情绪来袭时，学会给自己“松绑”，才是最划算的养生之道。

当然，每年坚持定期体检，积极监测甲状腺和乳腺健康也很必要。在门诊工作中，我们发现，很多女性朋友在检查中发现患上了这两类结节后，应对上容易陷入两种极端：要么谈“结节”色变，过度焦虑，要么“佛系”放任，置之不理。甚至在认知上，还有两个对于甲状腺和乳腺结节的典型误区：

误区一：结节=癌症，必须切。当前，甲状腺结节和乳腺结节在女性中检出率很高，很多人会选择做手术将其切除。实际上，在临床上检查发现的结节中，乳腺结节90%以上都属于良性，甲状腺结节85%以上也为良性。它们就像身体上的“小疤痕”，大多不会癌变，也不需特殊治疗，只要定期随访观察即可，比如每6~12个月做一次检查。所以，别一听到长了“结节”就慌张，乱做手术切除，反而更容易伤身体。

误区二：切了结节，就一劳永逸了。这个认知也是错误的。因为，手术只能切掉已经长出来的甲状腺和乳腺结节，但如果坏情绪持续产生、人体内分泌依然紊乱，“产生结节的土壤”没有改变，长期情绪内耗和压力的“病根”仍在，新的结节可能还会重新长出来。

因此，身为女性，在努力生活、认真工作的同时，一定要学会关照自身、温柔地爱自己。毕竟，甲状腺和乳腺真的会“记住”每一次生气。

来源:光明网