

## 第18个“防治碘缺乏病日”

# 专家教市民如何做到不缺碘

□晨报记者 徐舒帆

### 核心提示

碘是什么?缺碘会引起什么病?我市是如何防控碘缺乏病的呢?今年5月15日是我国第18个“防治碘缺乏病日”。当天,记者就市民所关心的一些问题采访了市疾控中心的相关工作人员。

### 正确认识碘缺乏

在很多人的印象中,碘缺乏病就是“大脖子”病的代称,事实上,它并非完全如此。“碘缺乏病是一种综合性的疾病。”市疾控中心地方病防治所所长陈俊生说,过去,人们通常会把碘缺乏看成单一的疾病,而实际上,碘缺乏病是由于自然环境中碘缺乏,导致人体碘摄入不足而引起的一系列损害的总称。“它包括地方性甲状腺肿大、地方性克汀病、地方性亚克汀病、儿童的智力损害等。”陈俊生说。

缺碘不仅会影响成年人身体健康,更会影响少年儿童的智力发育。“如果成年人缺碘,就会影响甲状腺功能,进而造成甲状腺肿大,也就是老百姓俗称的‘大脖子’病。”陈俊生说,“甲状腺虽然小,但它对人的生长发育非常重要。成年人的甲状腺在正常状态下,应有大拇指第一指节大小,而由于碘缺乏引起的甲状腺肿大,可使其增大到拳头大小。”

若是人在胎儿和少儿时期缺碘,则危害更大。“比如在怀孕期间,孕妇缺碘会影响孩子的智力。最重要的表现就是智力低下。”陈俊生说,“胚胎和新生儿期是人智力发育最关键的时期,孕妇此时缺碘将使胎儿在出生后表现为智力低下,个子矮小,身体下部短于上部,并伴有不同程度的听力及语言障碍,面部表情淡漠,呈傻笑呆滞面容,步态摇摆似鸭行步,这就是医学上所说的克汀病,也就是民间所说的‘傻子病’。因此,我国把碘缺乏防治列为重要防控疾病之一,为全民补碘,以消除碘缺乏对健康的危害。”

### 防控碘缺乏现状

上世纪70年代,我市卫生部门经过调查发现,市民因缺碘而患病的情况十分严重,从此,我市着力开展碘缺乏的防控工作。“上世纪70年代末期,我市开始针对碘缺乏的防控工作。”市疾控中心的工作人员介绍说,“当时,我市地方病防治工作的规格很高,不仅成立了地方病防治小组,由市委有关领导直接管理,还设立了专职的地方病防治办公室。”

“上世纪70年代,经过调查发现,我市由于缺碘而出现的甲状腺患者很多,尤其是西部山区较为普遍。”工作人员说,“当时,全市成年人甲状腺肿大率达到17.5%,西部山区的水碘含量只能达到0.8微克/升。这一情况得到市委高度重视,要求卫生部门一定要做好碘缺乏的防治工作,解除病区群众痛苦。”

“当时我市并未开始普遍食用碘盐,仅对西部山区提供加碘食盐防治碘缺乏病。而对缺碘严重的地区发放的碘盐都是人工加碘,即先配成含碘的母盐,再把它加进大堆的盐中手工搅拌,这样难免存在不均匀的情况,影响防控效果。随后,在我市财力吃紧的情况下,财政部门仍拿出20万元,购买了加工碘盐的设备。”工作人员介绍说,最终通过一系列有效措施,全市碘缺乏的病情很快得到了控制。

1995年,按照国家要求,我市全面普及碘盐。2000年,通过对全市各县区评估,我市各县区都达到了阶段性消除的标准。2010年,市疾控中心的调查结果显示,我市8至10岁儿童甲肿率保持在2.4%以下,低于《全国重点地方病防治规划(2004-2010年)》的要求。经过多年的努力,2010年底,经省卫生部门考评,我市两县三区全部实现了消除碘缺乏病目标,但是由于我市的地理环境无法改变,碘缺乏的防治工作仍然任重道远。

目前,按照国家有关规定,市疾控中心对居民碘营养调查,主要通过对8至10岁儿童甲状腺肿大率、尿碘、当地水碘含量等指标完成。“我们会定期深入农村、学校和社区,对群众和学生宣讲碘缺乏病的相关知识,希望通过知识的传递,能让更多市民了解碘缺乏病的常识。”工作人员说,“同时,防控碘缺乏病也是多部门合作的行动,作为卫生部门,我们只是开了大处方,它还需要教育、盐业、工商等多部门共同配合实施。”



防碘缺乏病宣传。晨报记者 张志嵩 摄

### 我市仍需全民补碘

不久前,曾有部分地区提出“全民补碘是否科学”的疑问,对此,陈俊生告诉记者,一些沿海城市相对内陆地区,碘缺乏可能不是那么严重,补碘应该结合地方实际。

在1995年前后,国家为加大对碘缺乏病的防控力度,推行“全民补碘”。“经过实践,国家卫生部正在对部分沿海城市提出的问题进行评估,适当调整部分地区食盐中碘的浓度。”陈俊生说,“也有人说,食用碘盐会造成甲状腺疾病,比如甲状腺瘤、甲状腺癌等,他们把这些疾病归结于食用碘盐过量造成的,这种说法目前并没有得到科学论证。”

尽管目前国家开始针对不同地区和城市,调整区域供应食盐中碘的浓度,但是对于内陆城市,特别是我市缺碘比较严重的地区,则不存在食盐含碘过量的问题。“我市是一个缺碘比较严重的地区。国家规定的饮用水标准中,要求碘含量为10微克/升,而我们疾控中心检测,我市饮用水中碘含量只能达到4~6微克/升,远远低于国家标准,因此,我市居民仍要通过食用碘盐的方式来增加碘摄入。”

同时,我市的孕妇仍为补碘的重点人群。“现在我市已经没有因缺碘造成的典型克汀病患者出生,但是,由于孕妇怀孕期间缺碘,造成很多胎儿在出生后成为亚临床型克汀病人。”陈俊生说,“患儿没有特别的表现,主要体现在生长发育迟滞,智力轻度落后。”资料表明,缺碘地区轻度智力落后儿童的比例可高达5%~15%,平均智商比非缺碘地区低10~15个百分点。陈俊生表示,由于缺碘引起的亚临床型克汀病因明确,可以预防,孕妇怀孕期间补碘就尤为重要。“某些疾病如遗传性疾病、先天代谢异常、近亲结婚、产程损伤和后天疾病所引起的大脑损伤以及碘缺乏都可以导致智力残疾,其中以碘缺乏为最常见原因。在我国1017万智力残疾患儿中,有80%归因于碘缺乏。我国每年出生2000万新生儿,其中600万出生在缺碘地区,按碘缺乏使智力商数平均丢失13.5个百分点推算,如不积极防治,每年因碘缺乏而丢失约8000多万潜在智力商数,可见碘缺乏对人口素质的影响是非常严重的。”

不过,部分患有甲状腺疾病的市民则不需食用加碘盐。“这些患者本身甲状腺功能就比较强劲,甲状腺是合成甲状腺素的器官,越补碘越容易加重患者病情。”陈俊生说,为此,盐业部门在我市设立了4个非碘盐的供应点,专业供应甲状腺疾病患者食用。

### 正确补碘才有效

为何要通过食用碘盐补碘,这是不少市民的疑惑。“我们现在之所以采用食盐加碘的方法来补碘,是经过世界各国专家研究认定的结果。我国碘盐中的碘含量是国家参考国际标准,并结合我国实际制定的,每公斤盐中含碘20~50毫克。”陈俊生说,“盐是每个人生活的必需品,将碘加入食盐比较稳定,可有效发挥补碘的作用。所以,食盐加碘是消除碘缺乏病最经济、最有效的方式。”

有的家庭使用碘盐仍会出现缺碘的情况,这就跟您是否能够正确保管和添加碘盐有关。“有的家庭在保管碘盐时非常随意,敞口摆放等行为都会造成碘挥发。”陈俊生说,碘是种十分活跃的物质,遇热遇潮都容易挥发,保管不妥当就会使碘挥发一部分,“所以尽管这些家庭食用的也是碘盐,但在放置过程中,盐中的含碘量已经达不到国家标准了,这样就会影响防病效果。”陈俊生说,希望每个家庭都使用带盖的盐盒,在炒菜过程中,等到菜快熟的时候,再放盐。“一些家庭主妇在炒菜时,早就把盐放入菜中,高温造成碘大量挥发,这些细节都需要特别注意。”

此外,对于一些摄入食盐偏多的家庭,陈俊生表示,这样不会造成碘摄入过量。“吃盐过多会引起高血压,但是不会造成碘过量。”陈俊生说,平均每个人每年摄入10~12斤盐,我市属于严重缺碘地区,吃碘盐过多不会造成碘中毒。

而孕妇作为需要注意碘摄入的人群,如何得知自身缺碘,又如何科学补碘呢?陈俊生说,由于孕期对碘的需求量较大,适宜供给量要高于正常成人。“科学家研究表明,孕妇碘的适宜供给量为每日200微克,仅靠食用碘盐难以满足人体需求,因此,孕妇不同程度的存在缺碘问题。为保证孕妇这一特殊人群的碘营养,使每一个孕妇都能够孕育聪明健康的宝宝,提高人口素质,孕妇应在怀孕的早、中、晚不同时期到当地疾病预防控制中心检测尿碘含量,一旦发现缺碘,除坚持食用碘盐外,还应在医生指导下食用海带等含碘量较高的海产品来补碘,每周食用1~2次海带,每次食用20~40克就可基本满足孕期碘的需要。但海带在食用时,要用足够的水浸泡清洗干净,以减少海带中的有害物质。”(线索提供:陈俊生)

## 世嘉购车季 万元礼遇惠中原

晨报讯(记者 许燕琴)5月13日,记者从位于新区淇河桥南50米路东的东风雪铁龙鹤壁直营店了解到,东风雪铁龙启动了主题为“纪念雪铁龙东方之旅80周年”盛惠季活动,以回馈广大消费者长期以来对世嘉的厚爱与支持。

据东风雪铁龙鹤壁直营店有关负责人介绍,在7月31日前,凡莅临东风雪铁龙鹤壁直营店的消费者,均可尊享多项到店礼遇,并有机会赢取C5东方之旅纪念版永久使用权、豪华欧洲游等缤纷好礼。即日起至5月31日,消费者购世嘉全系最高尊享“万元礼遇”,购世嘉1.6L还可享3000元节能环保补贴。

据了解,世嘉2011款充分汲取了C4家族车型的设计精髓,圆润流畅的造型透着时尚动感,前脸充满表现力,车身整体张弛有度、一气呵成。世嘉2011款在外观、内饰等方面进行了全新升级,以“新”取胜,内外兼修,在细节处下足功夫,更具时尚活力。世嘉2011款全系标配中央集控式方向盘、定速巡航、限速器等诸多最优科技配置以及博世8.1刹车制动系统,搭配“太空舱”一体式高强度车身结构、前排预紧式安全带、碰撞燃油自动切断装置、碰撞自动解锁系统、4安全气囊及双侧安全气帘等科技装备,使驾乘者在尽享冠军操控愉悦的同时,得到更高标准的安全呵护。