

# 了解这“碘”事 益智又健康

今年5月15日,是我国第26个“防治碘缺乏病日”。那么,碘缺乏病该如何预防?缺碘对人体又有哪些影响,该如何补碘?补碘又有哪些事项需注意?现在,看看下面的内容吧!

## 防治碘缺乏病非一日之功

“曾经,碘缺乏病在我国分布广泛,是因为我国属于碘缺乏环境,大部分地区水碘在10 $\mu$ g/L以下。目前,我国采取的食盐加碘防治策略已取得一定成效。截至2015年底,全国94.2%的县已实现消除碘缺乏病的目标。但从整体来看,我国至今一直维持着持续消除碘缺乏病的目标。”中国疾控中心地方病控制中心碘缺乏病防治研究所所长刘鹏指出。

那碘缺乏病消除后,就可以不用继续补碘了?答案是否定的,中国疾控中心营养与健康所研究员杨晓光请大家牢记两句话:“第一句是‘不能好了伤疤忘了疼’,虽然我国基本消除了碘缺乏病,碘营养不良的状况也得到了改善,但人体内的碘是在不断消耗的,所以每天都要需要从碘盐中获取;第二句话是‘防止碘缺乏病死灰复燃’,根据2017-2018年全国生活饮用水碘含量调查结果,全国83.6%的乡水碘含量低于10 $\mu$ g/L,我国仍是一个自然环境普遍缺碘的国家,碘缺乏病防治是一项长期工作,应坚持不懈。”

## 了解碘缺乏病症状 确定自身体内碘含量

“碘缺乏病是甲状腺肿、克汀病(严重智力障碍,身材矮小,智力非常低下),以及由缺碘引起的流产、早产、死产和畸形等一组疾病的统称。”杨晓光介绍,长时间碘缺乏会刺激甲状腺肿大,这是最开始的状况,以后由于甲状腺激素的改变,会带来更多不良影响。最主要是对胎儿和生长期儿童,特别是对脑发育的影响,影响神经系统从而损害智力,可能会引起克汀病。

那么,我们该如何确定自己体内的碘含量状况?对此,杨晓光告诉网友,目前较实用的方法是估算自己日常的碘摄入量,并与中国营养学会制定的中国居民膳食碘

推荐摄入量进行比较。人体对碘的需求量随年龄、性别、生理特点等多种情况的变化而不同,4-6岁、7-10岁、11-13岁儿童每日碘安全摄入范围分别为90-200微克、90-300微克、110-400微克;14-17岁青少年每日碘安全摄入范围是120-500微克;普通成年人是120-600微克;孕妇是230-600微克,乳母是240-600微克。

“对家庭来说,日常摄入碘的基本原则是要保证每个成员的摄入量达到推荐标准但不过量。”杨晓光特别提醒,有孕妇的家庭最好选择碘含量为30mg/kg的孕妇专用碘盐,如果孕妇的碘摄入量不够,可常吃一些如海带、紫菜等含碘高的食品以满足需求。

## 多“碘”少“碘”均不可平衡才健康

目前国内的甲状腺结节和甲状腺癌发病率明显增加,有网友质疑甲状腺结节和甲状腺癌与补碘有关,对此,中国医科大学附属第一医院内分泌与代谢病科主任医师单忠艳指出,碘对甲状腺有很大影响,甲状腺是一个非常重要的内分泌腺体,最主要的功能就是合成和分泌甲状腺激素,甲状腺激素分泌过多,就会得甲亢;甲状腺激素不足,就会得甲减,甲状腺激素合成的原料就是碘。

“根据流行病学横断面的调查,我们发现碘摄入量与甲状腺结节的患病率呈负相关,碘摄入量多时,甲状腺结节的患病率是下降的,所以,把甲状腺结节的患病率增高归咎于碘摄入量增多的说法,依据是不充分的。”单忠艳说道。

那么碘与甲状腺癌有何关系呢?单忠艳表示,目前可以明确的是,碘营养和甲状腺癌的病理类型有关。碘缺乏更易导致恶性程度比较高,而碘充足会让低度恶性的乳头状甲状腺癌患病率增加。她还提出建议,针对不同甲状腺疾病患者,要遵循不同的补碘原则。例如甲亢患者要限碘,而甲状腺功能正常的单纯抗体阳性人群,可继续吃碘盐,但要适当限制含碘丰富的食物,比如海带、紫菜、海苔。对于良性的甲状腺结节,注意不要造成碘缺乏,如果甲状腺结节出现自主功能导致甲亢,则要限制碘的



摄入。甲状腺癌患者如果做了甲状腺的手术,需要做放射性碘治疗,应在放射性碘治疗之前,严格限制碘的摄入。患者如有任何的问题,应该根据具体情况咨询医生。

## 科学补碘需因地制宜

“我国大部分地区外环境水碘含量都较低,只有3.4 $\mu$ g/L,其中83.6%的乡水碘含量在10 $\mu$ g/L以下,但部分省份存在水源性高碘地区。根据2005年中国疾病预防控制中心地方病控制中心对于全国水源性高碘地区和高碘病区的调查,在山东、山西、新疆等11个省份共129个县发现了高碘水井;在河南、山东、河北等9个省份的109个县735个乡发现了水源性高碘地区和高碘病区。生活在高碘地区和高碘病区的省人口有3098万人,威胁人口数量比较大。”刘鹏指出,对此,各省份已陆续在高碘地区和高碘病区开始停供碘盐。近几年,我国水源性高碘地区的监测结果发现,我国高碘

地区未加碘食盐率已达到90%以上。

据刘鹏介绍,我国按照因地制宜的科学补碘原则,在碘缺乏病区和碘缺乏地区,保证合格碘盐供应;在适碘地区供应碘盐或未加碘食盐,在水源性高碘地区和高碘病区供应未加碘食盐,同时落实降碘改水措施。

另外,杨晓光提醒沿海地区居民,也一定要注意及时补碘。相对于陆生动植物来讲,海产品具有一定的碘含量,但并不是像我们想象的那么高,只有海带、紫菜的碘含量是非常高的。调查显示,虽然沿海地区居民摄入海产品比较多,但基本上是动物性海产品,海带、紫菜等富碘食物的食用频率和食用量都较低。和内地居民相比,沿海居民每天可以从食物中摄入的碘比内地人多20-40微克,不食用碘盐,成人每日的碘摄入量一般是50-80微克,和120微克相比还有较大差距,所以还应该吃碘盐。

据人民网

# 健身锻炼,做做甩肢操

有目的地甩手甩腿是一种具有较高养生价值的健身锻炼方式,不仅能增强人体免疫力、延缓衰老,而且对防治肩周炎、下肢肌肉萎缩、下肢软弱无力或疼痛、麻木等也有较好效果。正是春夏之交,做甩肢操还能使气机畅通、神清气爽,是适合中老年人的锻炼方式。具体方法如下:

**甩手:**肩部放松,自然站立,两腿分开,两脚与肩同宽,两膝微屈,两手伸直前后摆动。先将右手臂向后甩,然后利用惯性作用,将向后甩的右手臂经过胸前至左侧肩上,并使下臂内侧拍到下髻。左右交替,每侧摆动20-30次。

**甩腿:**一手扶树或墙,先向前甩

动小腿,使脚尖向前向上翘起,然后向后甩,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿亦伸直。在甩腿时,上身正直。两腿交换,各甩20-30次。

做完后,还可以结合拍打上下肢动作,使气血更为贯通。需要注意的是,动作要轻柔和,用力不要过猛。

据人民网

## 疏通胆经 全身畅通

《黄帝内经》上说:“凡十一脏,取决于胆也。”足少阳胆经起于眼外角,向上达额角部,下行至耳后风池穴,由颈、肩进入锁骨上窝;直行脉走到腋下,沿胸腹侧面,在髋关节与眼外角支脉会合,然后沿下肢外侧中线下行;经外踝前沿足背到足第四趾外侧端。

胆经失调容易发生头晕、头痛、视物模糊、耳鸣等头面五官疾病,以及经脉循行部位的各种不适和疼痛,如胸肋部胀满不舒、腰腿痛,神经精神失调性疾病,如失眠等也与胆经失调有关。刺激胆经及其穴位可以清利头目、聪耳明目、缓解肋部胀满、调理睡眠、治疗腰腿痛。

胆经上分布有44个穴位,其中头面部穴位有20个,是头面部穴位分布最多的经脉:指腹按压胆经穴位或用手指尖做梳头动作,或按摩耳周,均可以清利头目、缓解眼、耳周围的小肌肉群紧张、增加头皮局部血液循环,达到良好的治疗与保健作用;手握空拳或用保健锤敲击胆经在腰腿部的循行线路,可起到放松肌肉、舒缓疲劳、缓解神经压迫等作用,亦是很好的保健方法;头晕、头痛、失眠,可按摩或针刺阳白、头临泣、目窗、风池、四聪穴等头部穴位可以改善头皮微循环、镇静安神;腰腿痛。环跳穴位于人体股外侧部,是治疗椎间盘突出或梨状肌综合征等坐骨神经压迫症候群的特效穴位,刺激该穴可以治疗半身不遂、下肢萎缩、腰痛。

据人民网

# 服药,别忘这几个原则

生活中,很多老人苦恼自己成了“药罐子”,一个人吃着几种西药和几十种保健品的例子并不少见。

老人吃药多,有几个原因。一是越来越多的50岁以上人口集多种慢病于一身,药物是最直接的解决办法。二是多次更换医生和专科看病,每个医生开的药不同,造成老人每天服用多种药。三是老人多信任中药,因此存在中药、西药同时服用的现象。四是很多保健品成分含西药,治疗用药和保健品重复服用。

家有服药老人,在用药上需掌握以下原则:把握用药。吃药出现不良反应,应先暂停服用,及时咨询医生,进行换药;优先治疗。急症先处理,慢症先缓

行。如有心血管疾病的老人出现感冒发烧或急性胃肠炎时,要优先治疗急症,暂停使用降血脂、软化血管等药物。如突发心脑血管急症时,应暂停慢性胃炎或慢性前列腺炎等方面的治疗;家人协助。老人容易漏服药,家人的及时提醒和帮助非常重要。卧床不起的老人,服药时应扶着坐起或调整为半卧位,让患者饮水送药,帮助药物下行入胃,避免药物残留。若药物没到肠胃,不仅影响疗效还可能刺激食道,引起咳嗽或局部炎症,严重的甚至损伤食道壁;注意营养。多数老人体内的蛋白质比例较低,加之疾病、消瘦、贫血等原因,会影响药物疗效。因此,需注重营养选择与搭配,做到



饮食均衡;多药同服,至少间隔半小时。如果需要服用两种药物,两次吃药时间最好间隔半小时,让身体有个代谢时间;定期复查。长期用药或本身有肝脏疾病的老人,需特别提防药物性肝损伤,按照医生要求定期复查肝肾功能。

据人民网