

当孔孟之乡遇上“健康刺客”—济宁人的反杀指南

济宁市疾病预防控制中心 田晓媛

在孔庙的晨钟暮鼓里，在微山湖的渔歌唱晚中，济宁人自古讲究修身齐家。可你知道吗？咱身边潜伏着三个“健康刺客”—碘缺乏病、饮水型氟中毒、克山病！它们专挑你的脖子、牙齿和心脏下黑手！今天咱们就化身“健康卫士”，用科学当武器，给这“三兄弟”来个花式反杀。

一、碘缺乏病：守护智慧与健康的“碘”滴之功



碘是人体合成甲状腺激素的必需元素，尤其对儿童大脑发育至关重要。在济宁部分缺碘地区，长期碘摄入不足可能导致以下问题：

儿童智力“减速带”：胎儿期碘缺乏可能引发智力低下、语言发育迟缓，甚至克汀病（呆小症）。

成人健康“隐形杀手”：甲状腺肿大（俗称“大脖子病”），伴随乏力、怕冷、代谢减慢等问题。

科学防治三步走

1.碘盐：餐桌上的“护甲”

-选择正规碘盐，避免购买散装盐或“土盐”。

-烹饪时待菜肴快出锅时加盐，减少高温导致的碘挥发。

2.饮食补碘：海鲜来助力

-每周食用 1-2 次海带、紫菜、海鱼等海产品，天然补碘更均衡。

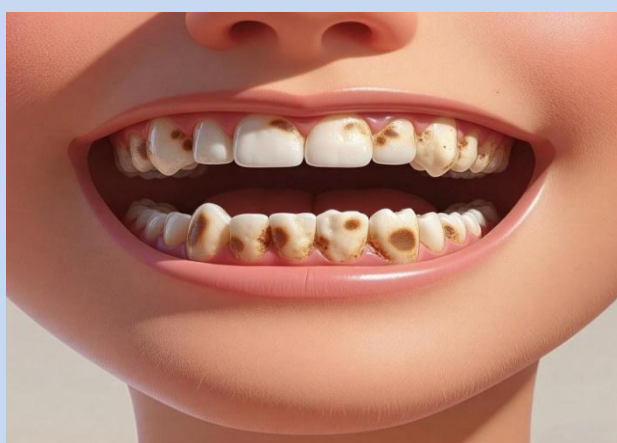
-孕妇、哺乳期女性需额外关注碘摄入，必要时在医生指导下补充。

3.警惕误区

-误区：“沿海地区不缺碘”、济宁大部分为碘缺乏地区，仍需坚持食用碘盐。

-提醒：碘盐需密封保存，开封后 3 个月内用完，防潮防高温。

二、饮水型氟中毒：别让一口水“氟”化健康



氟是双刃剑，适量防龋齿，过量则伤身。济宁部分农村地区因地下水氟含量超标，长期饮用易导致：

-牙齿的“烙印”：儿童牙齿出现黄褐色斑块（氟斑牙），质地脆弱易缺损。

-骨骼的“隐形崩塌”：中老年人腰腿痛、关节僵硬，严重者出现驼背、骨折（氟骨症）。

防治关键：水安全+早干预

1.改水工程：喝出健康“新滋味”

- 政府推进农村集中供水工程，优先选择低氟水源，安装降氟设备。
- 家庭可安装反渗透净水器，有效去除水中过量氟。

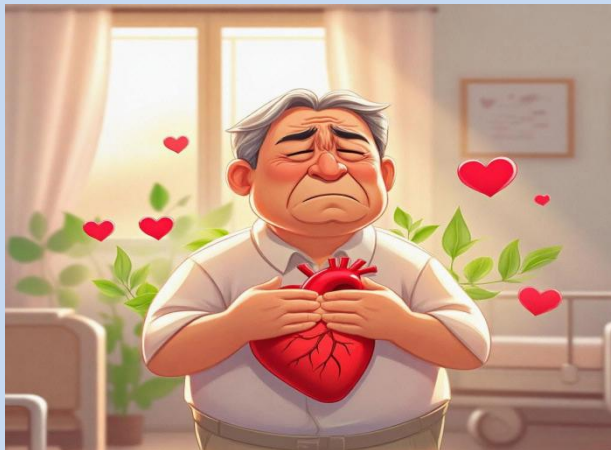
2.自我防护指南

- 避免直接饮用未经检测的井水、窖水。
- 发现牙齿异常（如密集黄斑、缺损），及时就医并上报疾控部门。

3.特殊人群关爱

- 儿童换牙期（6-8岁）对氟最敏感，需严格避免高氟水。
- 中老年人出现骨关节疼痛，应排查氟中毒可能，早诊断早治疗。

三、克山病：硒元素，心脏的“守护盾牌”



克山病是一种与硒缺乏密切相关的地方性心肌病，济宁曾有个别山区散发。其特点为：

- 心脏的“无声警报”：轻者活动后心慌气短，重者心脏扩大、心力衰竭，甚至猝死。
- 隐匿型最常见：早期无明显症状，易被误认为“体虚”，延误治疗。

科学防治：补硒+强体质

1.补硒行动：给心脏上“保险”

-克山病高发区居民需坚持使用硒盐、硒片。

-日常多食富硒食品：富硒大米、鸡蛋、蘑菇、坚果等。

2.健康生活方式

-均衡饮食：增加优质蛋白（豆类、鱼肉）、新鲜果蔬摄入，提升免疫力。

-避免过度劳累：重体力劳动者定期体检，关注心脏功能。

3.预警信号要警惕

-不明原因的心慌、胸闷、下肢水肿，尽早就医查心电图。

-有克山病家族史者，建议定期检测血硒水平和心脏超声。

济宁人的健康锦囊：传统智慧+现代科学

-“防”字当头：碘盐、改水、补硒，成本最低的健康投资。

-“早”字为要：定期体检（尤其甲状腺、牙齿、心脏筛查），异常症状不拖延。

-“联”字聚力：支持政府改水工程，参与健康宣传，邻里互助传递防治知识。

在孔孟之乡，健康不仅是个人之事，更是家风的传承。从一罐碘盐、一杯净水、一餐营养饭开始，让科学防治为每个济宁家庭筑牢健康屏障！

