

“碘”亮生命之光， 共筑科学补“碘”新未来

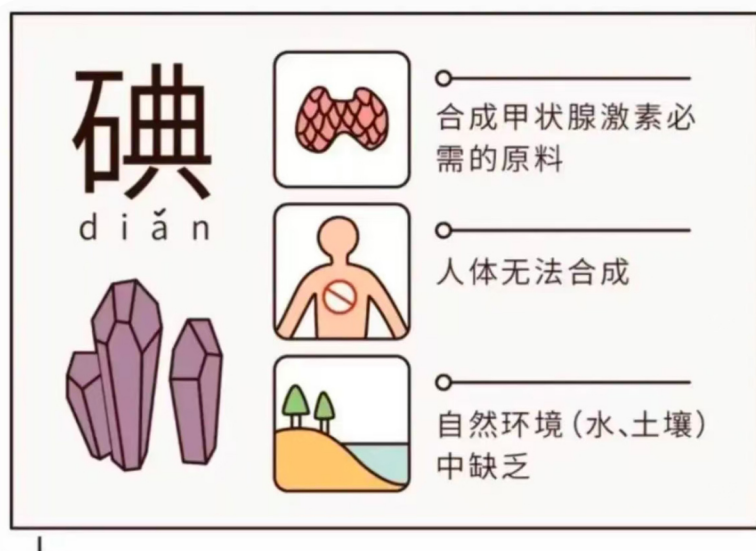


5月15日是“防治碘缺乏病日”，碘缺乏这一看不见的威胁长期影响我国从城市到乡村的民众健康，该宣传日承载唤起重视、普及知识的重任。

“碘”是什么？

碘是人体新陈代谢、生长发育，尤其神经系统发育中不可或缺的微量元素，人体自身无法合成，需从外界摄取。碘缺乏会引发一系列严重疾病，统称碘缺乏病。

我国曾是受碘缺乏危害严重的国家，碘缺乏病广泛分布于大部分地区，



特别是山区、内陆等自然环境碘含量低的区域，因土壤、水源碘匮乏，人们饮食摄入碘不足，碘缺乏病便乘虚而入。

碘缺乏有什么危害？

碘缺乏对不同人群危害不同。

对胎儿和婴幼儿影响最为致命



对胎儿和婴幼儿影响最为致命，孕妇碘摄入不足会致胎儿甲状腺激素合成不足，造成不可逆的智力损伤，引发克汀病，即

便碘缺乏程度较轻，也会影响孩子认知和学习能力。

儿童和青少年碘缺乏会影响生长发育

儿童和青少年碘缺乏会影响生长发育，导致身高增长缓慢、骨骼发育异常，还会影响学习能力和注意力。



成年人碘缺乏会导致甲状腺肿大

成年人碘缺乏会导致甲状腺肿大，压迫周围组织，影响生活质量，还会增加甲状腺疾病发病风险，威胁生命健康。



攻克碘缺乏病



攻克碘缺乏病，科学补碘是关键。食盐加碘是最经济有效又安全可靠的方法，一般成人食用碘盐即可满足碘摄入要求。

孕妇、哺乳期妇女等特殊人群，可每周补充一至两次紫菜、海带等富含碘的食物。婴幼儿建议母乳喂养或选合格配方奶粉。

碘缺乏病防治新挑战



如今，碘缺乏病防治面临双重挑战。随着非碘盐供应增加及公众防治意识渐趋淡化，隐性缺碘人

群增加。同时水源性高碘地区居民面临碘过量威胁，需采取“因地制宜、分类指导、科学防碘”策略。



面对这些挑战，我们要加强科学研究，利用现代信息技术健全监测网络。在“防治碘缺乏病日”，全社会应共同关注这一健康问题。



政府加大投入、完善法规、加强监管；卫生部门强化宣传教育和技术指导；媒体发挥宣传引

导作用，学校将相关知识纳入健康教育课程，家庭关注成员碘营养状况。



“碘”亮健康之路是每个人的责任，只要全社会携手共进，碘缺乏病这一公共卫生问题必将得到彻底解决，我们也将迎来更美好的未来。

* 声明：文中图片来源于网络，使用出于非商业性目的，仅用于科普如涉及版权等问题，请作者尽快联系我们，我们第一时间删除，谢谢！

科普图文：济宁市第一人民医院口腔科——陈秀红——“碘”亮生命之光，共筑科学补“碘”新未来