



关于碘缺乏病,您要知道这些

□通讯员 梁立柱

在日常生活中,我们或许很少会关注到“碘”这个微量元素,但它却对我们的身体健康起着至关重要的作用。碘缺乏病作为一种全球性的公共卫生问题,正悄悄影响着无数人的生活。尽管我国自2010年以来持续保持消除碘缺乏病状态,但最新监测显示,部分人群特别是孕妇仍面临碘营养不足风险。这个看似遥远的问题,其实与每个人的健康息息相关。

碘缺乏的危害远超想象

碘是人体必需的微量元素,是合成甲状腺激素的关键原料。甲状腺激素参与人体新陈代谢,对胎儿和婴幼儿的神经系统发育至关重要。碘缺乏的危害贯穿生命全周期:在胎儿期可能导致流产、死胎、先天畸形;在婴幼儿期可引起地方性克汀病(呆小症),表现为智力低下、聋哑、生长发育迟缓;在儿童青少年期会影响智力发育和体格发育;在成年人则会导致甲状腺功能减退,出现疲劳、注意力不集中、工作效率下降等症状。妊娠期甲减和亚临床甲减都可能导致胎儿神经发育迟缓,而引起这些问题的原因之一就是碘缺乏。

我国外环境普遍缺碘

很多人以为沿海地区不缺碘,这是个认识误区。2025年监测数据显示,即使像山东、江苏、上海、广东、福建等沿海省份,大部分地区仍属于碘缺乏地区。以山东省为例,92.08%的行政村为



资料配图(图文无关)

碘缺乏地区。我国大部分地区外环境缺碘,这是地质历史原因造成的。如果停止补碘,人体内储存的碘最多只能维持3个月。因此,长期坚持科学补碘十分必要。

科学补碘有讲究

食盐加碘是最经济有效的方法。我国自1995年实施普遍食盐加碘政策以来,碘缺乏病防治取得显著成效。监测显示,我国8-10岁儿童甲状腺肿大率已从1997年的9.6%下降至2023年的1.6%。

不同人群需求量不同。《中国居民补碘指南》推荐:普通成年人每天需要120微克碘,孕妇每天需要230微克,哺乳期妇女每天需要240微克。重点人群需特别关注。孕妇和哺乳期妇女对碘的需求量明显增加,除了食用碘盐外,建议每周食用1~2次富含碘的海产品。儿童和青少年处于生长发育关键期,也需要保证充足的碘摄入。虽然,沿海地区生产海带、紫菜等富碘食物,但当地居民食用频率和食用量都较低,沿海地区居民也应该食

用加碘食盐。

合理用盐,避免过量

有人担心食用碘盐会导致碘过量。实际上,我国根据居民碘摄入量来源和食盐摄入量的变化,已多次调整食用盐碘含量标准。目前,全球有120多个国家和地区实行食盐加碘政策,至少97个国家和地区制定法律、法规或食品安全标准支持食盐加碘。从2012年起,我国颁布了新的《食用盐碘含量》(GB26878-2011)标准,规定食用盐产品(加碘食盐)中碘含量的平均水平(以碘元素计)为20mg/kg~30mg/kg,允许波动范围为食用盐碘含量平均水平±30%。我国居民食用盐碘含量有20mg/kg、25mg/kg和30mg/kg三个标准,各地区会根据本地人群实际碘营养水平选择合适的标准。目前,14个省、自治区选择的加碘食盐浓度为25mg/kg;12个省、市、自治区及新疆兵团选择的加碘食盐碘浓度为30mg/kg;5个省、市选择25mg/kg和30mg/kg两个浓度的加碘食

盐,其中25mg/kg加碘食盐供一般人群食用,30mg/kg供妊娠妇女、哺乳妇女等特定人群食用。

消除认识误区

针对社会上一些关于碘盐的误解,《中国居民补碘指南》明确表示:甲状腺疾病的成因复杂,与环境、遗传、免疫等多种因素相关。目前没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生有关。

全球主要国家,无论是是否采取补碘措施,无论碘摄入量增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主,这与检测技术提高有关。

持续巩固防治成果

2015年底,根据《全国地方病防治“十二五”规划》终期考核评估结果,全国94.2%的县实现了消除碘缺乏病目标。普遍食盐加碘干预措施的实施不仅使我国基本上消除了碘缺乏病,而且极大地改善了人群碘营养不良的状况。但要清醒认识到,碘缺乏病防治是一项长期工作。随着“减盐”理念普及,如何在减盐的同时保证碘营养充足,需要社会各界共同努力。在此建议公众应通过正规渠道购买有碘盐标志的碘盐,一次购买的碘盐不宜过多,存放时间不宜太长,存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方,最好避光保存,为减少碘损失,避免碘挥发,宜在菜品出锅时放盐。

科学补碘,从我做起。让我们共同守护健康,为子孙后代创造更美好的未来!

天天吃海鲜也可能缺碘

疾控中心专家提醒广大市民,并非所有海鲜都富含碘,天天吃海鲜也有可能缺碘。

如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月。以普遍食盐加碘为主的综合防治措施可以保护大多数人免受碘缺乏的危害,是提高人口素质、利国利民的重要公共卫生举措。因此,采取普遍食盐加碘为主的综合防治措施对消除碘缺乏危害作用显著。

充足的碘营养对人的每个阶段都很重要。如果在胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,造成地方性克汀病、听力障碍、智力损伤等,因此妊娠期妇女和哺乳期妇女需要及时补充足量的碘。儿童和青少年处在生长发育关键时期,碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害,应保证充足的碘摄入。成年人碘缺乏会导致甲状腺功能减退,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降,因此成年人也要保证充足的碘摄入。

目前,山东省根据全省人群实际碘营养水平,采用25mg/kg作为居民食用盐碘含量的标准。在充分考虑碘缺乏地区居民每日膳食碘摄入量、食用盐碘含量和食盐摄入量的情况下,普遍食盐加碘在碘缺乏地区不会引起人群碘摄入过量。

“天天吃海鲜,怎么可能缺碘?”这是许多沿海居民的共同误区。事实上,并非所有的海产品都富含碘。大部分海产品的含碘量都低于50(μg/100g可食部),有的海产品含碘量甚至低于鸡蛋的碘含量22.5(μg/100g可食部)。如果海产品含碘量低于10(μg/100g可食部),每天需要食用2斤以上的海鲜才能满足机体的碘营养需求。像鲑鱼的含碘量为3.5(μg/100g可食部),每天要食用6.8斤鲑鱼肉才能满足机体的碘需求。

此外,富含碘的海产品并非每天都食用。藻类食物含有非常丰富的碘,海带的含碘量达2950(μg/100g可食部),每天只需食用4g就可满足机体的碘营养需求;部分干虾类含碘量也比较高,干海米的含碘量可达394(μg/100g可食部),每天食用30g也能满足需求。但是这些海产品我们并不能做到每天规律食用,而且如果经常超过每日可耐受最高摄入量,还会存在碘过量的风险。而18岁以上成人的碘推荐摄入量(RNI)为120μg/d,碘可耐受最高摄入量(UL)为600μg/d。

(大小新闻)

补碘预防疾病

