

疾控微课堂

通讯员 沈爱新

一、碘的生理作用

碘素有“智力元素”之称,是新陈代谢和生长发育必须的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与所有器官的正常功能,促进人体尤其是大脑的生长发育。

二、什么是碘缺乏病?

碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组疾病和危害的总称,包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病,以及碘缺乏导致的流产、早产、死产、先天畸形等。碘缺乏对人体的损害程度与缺碘的严重程度、缺碘发生的时期、个体对缺碘的反应性都有关。

分组	碘缺乏危害
所有年龄组	甲状腺肿、甲状腺功能减退症、对核辐射的敏感性增加。
胎儿期	流产、死产、先天畸形、围产期死亡率增加。
新生儿期	地方性克汀病,包括智力落后、聋哑、痉挛性瘫痪、斜视、甲状腺功能减退、身材矮小、死亡率增加。
儿童和青少年	精神功能受损、体格发育迟缓。
成人	精神功能受损、碘性甲状腺功能亢进。

	位置	5月15日晚潮时间	高潮位(米)	5月16日早潮时间	高潮位(米)
萧山区 潮汐预报	观潮城(仓前)	20:00	3.80	06:00	4.70
	城市阳台(奥体)	21:29	3.90	07:15	4.70
	闻家堰	22:25	4.10	08:07	4.80
	潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。		

婴幼儿、孕妇、乳母这些特殊人群怎么科学补碘?

需人群,在日常生活中这部分人群尤应注意充分补碘。

四、碘的需要量

人体不能生成碘,需要从外部获取。我国居民摄取碘的主要来源是碘盐、食物和饮用水。中国营养学会2023年发布的健康人群碘推荐摄入量为:

0到6个月: 85μg/天
6个月到1岁: 115μg/天
1到10岁: 90μg/天
11到13岁: 110μg/天
14岁及以上成人: 120μg/天
孕妇: 230μg/天
乳母: 240μg/天

五、如何科学补碘?

对于一般人群,只要食用合格碘盐,不需要额外补充含碘保健品。常用的补碘方法以食盐加碘为主,其他还包括口服碘油丸、服用含碘药物及营养补充剂、食用富含碘食物(海带、紫菜)等。食盐加碘是WHO等国际组织推荐的控制碘缺乏病最安全、最有效的措施。

妊娠期和哺乳期妇女应选择孕妇专用盐(加碘食盐浓度为 30 mg/kg),鼓励摄入含碘丰富的海产食物,如海带、紫菜等。

婴幼儿(出生后至 36 月龄内)时期是生长发育的关键期,需要更多的甲状腺激素促进体格生长及神经系统发育。母乳喂养的婴幼儿,当母亲碘摄入充足时,能满足 0—6 月龄婴儿的需要;7—12 月龄婴儿可以从辅食中获得部分碘;13—24 月龄幼儿开始尝试成人食物,也会摄入少量的加碘食盐,可获得一定量的碘。婴幼儿的辅食中应有含碘丰富的海产品。非母乳喂养的婴幼儿饮食主要是乳制品。我国食品安全国家标准(GB10765—2021)规定在婴幼儿奶粉中必须加碘,加碘量为每 100kJ 加碘 3.6—14.1μg 或每 100kcal 加碘 15—59μg。

六、有甲状腺疾病的孕妇还需要补碘吗?

妊娠期患有甲状腺疾病的患者也需要摄取足够的碘,食用加碘食盐是最好的方法。患有自身免疫性甲状腺炎和甲状腺功能减退的孕妇,需定期监测甲状腺功能,根据医嘱及时调整左甲状腺素剂量。妊娠前有甲亢并且日常低碘饮食的患者,在准备怀孕前至少3个月要食用加碘食盐,以保证妊娠期充足的碘储备。妊娠期甲亢患者也要摄取足够的碘,要定期监测。

甲状腺疾病复杂多样,每种疾病病因和发病机制不同。因此,对于不同甲状腺疾病患者是否需要补碘,应该尽量遵循专科医生的建议。

便民热线	员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。 ●遗失浙江开元酒店管理股份有限公司工会委员会公章1枚,声明作废。 ●遗失浙江金扇子网络科技有限公司工会委员会公章1枚,声明作废。	限公司工会委员会公章1枚,声明作废。 ●遗失浙江开元曼居酒店管理有限公司工会委员会公章1枚,声明作废。 ●遗失浙江开元酒店管理股份有限公司团委委员会公章1枚,声明作废。 萧山供电公司电力设备检修预告 5月16日 8:30-16:30 停电阁 B572 线:萧山区楼塔镇楼英村一带。
金点子婚介 13735826379 15382309608 万名青中老各阶层有公务		

中国移动
China Mobile

2024年萧山区“中国移动”杯搥蛋大赛

起手全炸
无人可敌

萧山区“中国移动”杯搥蛋大赛于今天正式启动报名,报名即可参赛,5月16日—22日将进行海选赛的排位赛争霸,每日取排名前八的选手进入5月25日的总决赛,角逐5000元的冠军大礼包。快加入我们的搥蛋专属社群,一决高下。具体信息以群内公告为准。

扫码进群

指导单位: 萧山区文化和广电旅游体育局
主办单位: 杭州萧山文化传媒集团有限公司 中国移动萧山分公司
承办单位: 杭州萧山九天传媒有限公司 加州阳光·开元广场
协办单位: 杭州边锋网络技术有限公司 杭州市上城区搥蛋运动协会
特别鸣谢: 湖州市善琮春风湖笔厂 浙江汇德隆实业集团有限公司
杭州君缘贸易有限公司 杭州甘福缘健康管理有限公司
(排名不分先后)

德亦堂
DEYITANG

德亦堂冬虫夏草店周年庆

凭报纸和本人手机号进店领取破壁灵芝孢子粉8包
(每日限50份)

西洋参
¥298元/斤起

铁皮石斛条
¥260元/斤起

文山三七
¥99元/斤起

破壁灵芝孢子粉608g
¥1500元

老山参
¥100元两支

0571 8259 2458 | 冬虫夏草领先品牌 | 杭州市萧山西河路119号
(西门菜场对面)

让地球远离污染
让绿色走进家园

公益广告