

2024年5月15日
第31个
全国防治碘缺乏病日

小元素大作用 涨“碘”知识很重要



5月15日是“全国碘缺乏病宣传日”，也被称作“全国碘缺乏病防治日”，是为了提高国民对“碘缺乏病”危害的认识，促进国民身体健康而设立。今年5月15日是第31个“全国防治碘缺乏病日”，活动主题是“食盐加碘防病，平衡营养健康行”。

碘缺乏病是地球化学性疾病，自然环境缺碘无法通过人为干预而改变。按照碘缺乏病监测方案，我市疾控中心对全市12个县市区开展了碘缺乏病监测，通过监测结果显示，我市重点人群碘营养水平总体上处于适宜区间，有些县市区重点人群碘营养状况略高于适宜量，说明普通人群碘营养充足，应继续落实科学补碘措施。

防治碘缺乏病工作是一项长期且艰巨的工作，必须常抓不懈。我市将继续坚持因地制宜、分类指导、科学补碘的原则，开展核心信息和知识宣传，着重在重点人群、重点地区开展健康教育与健康促进工作，提高宣传的针对性和有效性，加大对重点人群，特别是孕妇、育龄妇女、儿童以及碘缺乏地区人群的宣传教育力度，引导其关注自身碘营养状态，增强对碘缺乏危害的警惕性，掌握碘缺乏病防治知识，提升健康意识和自我保健能力，进一步落实以食盐加碘为主的碘缺乏病综合防治措施，持续巩固并推进科学补碘预防碘缺乏病防治策略，加强居民户碘盐、饮用水水碘和重点人群碘营养的动态监测，保障我市人群碘营养水平处于适宜状态。

为什么食盐加碘是防治碘缺乏危害的最好方法？食用碘盐与甲状腺结节有关吗？今天，《长治日报》联合市疾病预防控制中心推出此刊，带领大家一起涨“碘”知识。



什么是碘？

碘是人体必需的微量元素之一，主要储存在甲状腺，其他如唾液腺、乳腺、胃黏膜等浓集，是合成机体甲状腺激素的原料。但机体不能合成碘，必须从膳食环境中获得，如饮食、饮水等。

什么是碘缺乏病？

碘摄入不足可引起碘缺乏病，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。自然环境中的水、土壤缺乏碘造成植物、粮食中碘含量偏低，使机体碘的摄入不足而导致的系列损害，是世界上分布最广泛侵犯人群最多的一种地方病。

缺碘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三方面因素有关。缺碘可能导致各种疾病，儿童正在生长过程中一旦缺碘，则严重影响智力发育，即使轻微的缺碘，也会成为学习上的低能儿。

碘的生理功能

碘是人体必需的微量元素，是合成甲状腺激素必不可少的重要原料，在维持机体健康的过程中发挥着重要作用。健康人体内的碘总量为20mg-50mg，平均30mg。

碘的生理功能是通过甲状腺激素完成的。甲状腺利用碘和酪氨酸合成甲状腺激素，包括三碘甲状腺原氨酸(T3)和四碘甲状腺原氨酸(T4)，T3为主要活动形式。甲状腺激素采用甲状腺球蛋白的形式贮存在甲状腺滤泡腔中。

甲状腺激素是人体重要的激素，其生理功能主要包括：促进生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢、对其他器官和系统功能的影响。

碘缺乏病的表现和危害？

碘缺乏病是人体缺碘后产生一系列生理改变，产生一系列病态的总称。它的主要表现和危害如下：

1. 缺碘导致智力低下、呆傻、白痴等智力残疾。
2. 缺碘导致地方性甲状腺肿，俗称“大脖子病”。
3. 严重缺碘可导致地方性克汀病，这主要是由于胎儿期及婴儿期严重缺碘，病人呆傻、矮小、聋哑、瘫痪呈现特殊丑陋面容。
4. 孕妇缺碘可导致早产、流产、死产、先天畸形儿、先天聋哑儿等。
5. 缺碘严重时，虽未出现典型的克汀病症状，但仍有智力低下或发育滞后，即所谓的亚克汀病。
6. 碘缺乏病对人体健康的损害是严重而多方面的，对社会尤其是对人口素质及经济发展的有害影响是十分深远的。实际上碘缺乏病对人类危害是全球性的。
7. 缺碘的最大危害是造成智力缺陷。其最突出的表现就是克汀病人的智力缺陷。



碘的参考摄入量

中国居民膳食碘参考摄入量(μg/d)

人群	平均需要量 (EAR)	推荐摄入量 (RNI)	可耐受最高摄入量 (UL)
0岁	-	85(AI)	-
0.5岁~	-	115(AI)	-
1岁~	65	90	-
4岁~	65	90	200
7岁~	65	90	300
11岁~	75	110	400
14岁~	85	120	500
18岁以上成人	85	120	600
孕妇	160	230	600
哺乳期妇女	170	240	600

如何购买和保管碘盐？

家庭食盐要到食盐专营的定点销售点购买，购买盐业公司专营经销，并有专门注册商(复合膜)、“食用碘盐保护儿童智力”绿色图案(纸袋)、碘盐防伪标志的小包装含碘食用盐，也可按需选购多品种碘盐，千万不要随意购买私盐、劣质盐，更不能工业盐、非碘盐充作食盐。

碘遇高温、潮湿环境或遇到醋等酸性物质容易挥发，所以要随吃随买、不要长期存放；要注意防热、防潮，用有盖的棕色玻璃瓶、瓷缸盛放碘盐或原包装袋封口，放在阴凉、干燥处，并远离炉火。

如何正确补碘？

1. 食用加碘盐：食用碘盐是防治碘缺乏病的最有效策略。应当在当地正规商店或超市购买加碘盐，作为烹调食用盐，不购买私盐、劣质盐，以及腌制盐等非加碘盐。
2. 起锅时放碘盐：由于碘在高温下会挥发。因此，烧菜要在起锅时再加盐，更不能将碘盐在热油中和菜一起煎炒。
3. 注意碘盐的保存：尽量随吃随买、不囤盐，用棕色玻璃或者陶瓷容器盛放碘盐，放置在凉爽、干燥、没有阳光直射的地方，并远离炉火。
4. 食用碘盐的量：按照居民膳食指南要求，每人每天吃6g盐中的碘量，能够满足大多数成年人的生理需求。
5. 适当食用海产品：海产品中含碘丰富，正常人可适当食用。对于孕妇或者哺乳期妇女、学龄前及学龄儿童等特需人群需碘量比一般人要大，建议碘特需人群可常吃些海带、紫菜、海鱼等，可在不增加碘盐的基础上适当补充碘盐。

特别提醒：碘长期食用过量时，也会引起甲状腺激素分泌异常，造成自身免疫性甲状腺炎、高碘性甲状腺肿、甲状腺功能减退、甲状腺功能亢进、甲状腺乳头状癌等疾病。所以，碘的进食要适量，过多过少都是不合适的。



一图读懂 全国防治碘缺乏病日 14条核心信息

一、碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养

1. 碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料。
2. 甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持所有器官的正常功能，促进人体尤其是大脑的生长发育。
3. 孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(0-3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在此时期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等。
4. 胎儿所需要的碘全部来自母亲，孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘，会出现流产、早产、死产和先天畸形。
5. 妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群，需要及时补充适量的碘。
6. 成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

二、食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式

7. 我国2000年消除碘缺乏病以前，碘缺乏病区的儿童中5%-15%有轻度智力障碍(智商50-69分)，6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症)，严重影响当地人口素质。
8. 碘缺乏病是可以预防的，最简便、安全有效的预防方式是食用碘盐。
9. 我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘，尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变，如果停止补碘人体内储存的碘最多能维持3个月，因此要长期坚持食用碘盐。
10. 自2000年以来，我国完成的各类监测或调查(碘缺乏病监测、碘盐监测、高水碘地区调查和高危地区调查)结果显示，人群碘营养总体处于适宜范围。

三、目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关

11. 近年来，全球主要国家无论是否采取补碘措施，无论碘摄入量是增加、稳定或下降，甲状腺癌的发生率都在增加，并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。
12. 相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点，恶性度低，预后良好。患者要听从临床医生要求，进行正确治疗或跟踪观察。
13. 甲状腺微小癌在人群中患病率较高，隐匿性大且不易被发现，可能陪伴终身。据很多发达国家的尸检报告，生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%-35.6%，其中微小癌占到67%。
14. 有研究提示，当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查，并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。

2024年5月15日 第31个全国防治碘缺乏病日

食盐加碘防疾病 平衡营养健康行



食盐加碘可以预防碘缺乏病 适宜的碘营养是维护人体健康的基础

国家疾病预防控制中心 长治市疾病预防控制中心 宣