

持续科学补碘 推动健康发展

——关注第 32 个全国防治碘缺乏病日提升公众防治能力筑牢健康防线

2025 年 5 月 15 日是全国第 32 个“防治碘缺乏病日”。活动主题是“持续科学补碘，推动健康发展”，旨在不断强化科学补碘共识，提升公众碘营养认知水平。那么关于碘缺乏病您知晓多少呢？

碘是机体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。甲状腺作为富集碘能力最强的器官，每天都需要摄取碘，以合成并分泌甲状腺激素。血碘被甲状腺摄取后，会在甲状腺滤泡上皮细胞内生成甲状腺激素。甲状腺激素是人的重要激素，其生理功能包括：

促进生长发育。甲状腺激素与生长激素具有协同作用，能够调控生长发育。甲状腺激素可刺激骨化中心的发育成熟，使软骨骨化，促进长骨和牙齿生长。此外，甲状腺激素还可以通过促进蛋白质合成和维生素吸收利用，活化 100 多种对生命活动至关重要的酶，在其作用下，生物氧化过程加速，新陈代谢显著提升。对于处在生长发育期的儿童而言，这些生理过程关系到发育期儿童身高、体重的增加，以及骨骼、肌肉的生长和性发育。

参与脑发育。从妊娠开始至出生后 2 岁是脑发育的关键时期。在此期间，神经系统的发育高度依赖甲状腺激素。神经元的增殖、迁移、分化，神经突起分化和发育，特别是树突、树突棘、突触及神经联系的建立，以及神经纤维的髓鞘形成等，都需要甲状腺激素的参与。碘作为合成甲状腺激素的重要原料，一旦缺乏，会导致甲状腺激素合成不足，影响神经元分化与发育，使脑细胞数量减少，体积减小。在脑发育关键时期，若出现碘摄入不足或碘缺乏，会导致不同程度的脑发育迟滞，其中最严重的为地方性克汀病。即使以后再补充碘或甲状腺激素，因早期碘缺乏造成的脑损害也不可逆转。

调节新陈代谢。甲状腺激素可以促进蛋白质、脂肪、糖的合成和分解代谢。通过增加耗氧量、产生能量、影响基础代谢率，从而增强物质代谢和能量代谢，维持新陈代谢和保持体温。

对其他器官、系统功能的影响。甲状腺激素是维持机体基础活动的激素，因此碘缺乏会对机体系统有不同程度的影响，包括心血管系统和消化系统。

人体自身无法合成碘元素，必须完全依赖自然环境摄取。碘缺乏会造成身体甲状腺激素合成不足，导致一系列临床或亚临床症状，包括无力、精力（体力和脑力）不足、精神不集中、易疲劳、工作效率下降等。由此可见，碘在维持机体健康过程中意义重大。碘摄入不足可导致碘缺乏病，该病是由于自然环境中碘缺乏而引起机体碘营养不良所表现的一组疾病的总称，包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病（以痴呆、矮小、聋、哑、瘫痪为主要临床特征）、地方性亚临床克汀病（以智力低下为主要临床特征），以及孕妇碘缺乏导致的流产、早产、死产和新生儿先天畸形等。



缺碘的危害

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。

健康成人体的碘总量仅为 20~50mg。在停止碘摄入的情况下，体内储备的碘仅够维持 2~3 个月。

碘的生理功能是通过甲状腺激素完成的。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。

- 促进生长发育。
- 参与脑发育。
- 调节新陈代谢。
- 对其他器官、系统功能有不同程度的影响。



哪些人不宜吃碘盐

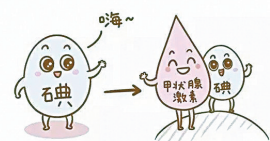
患有自身免疫性甲状腺疾病（常见有甲亢、甲状腺炎等）患者，因治疗需要应严格遵照医嘱可不食用或少食用碘盐。生活在高碘地区且尚未改水的居民，每天从饮水和食物中已经得到了较高剂量的碘，这部分人也不宜食用碘盐。



食用碘盐会导致甲状腺疾病吗

甲状腺疾病的成因复杂，与环境、遗传、免疫等多种因素相关。没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生相关。

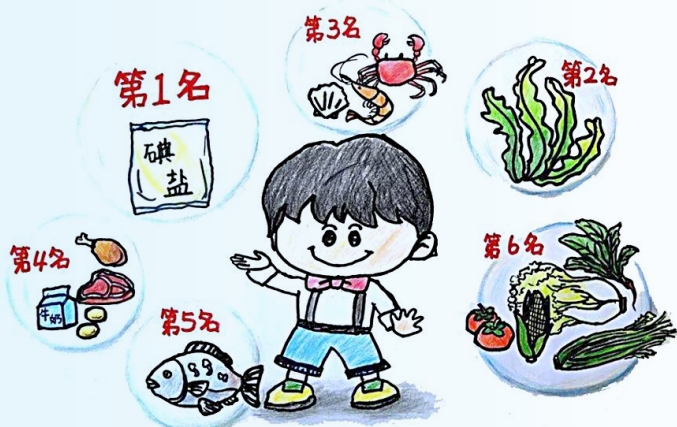
若确诊为甲状腺疾病，需遵医嘱，而非盲目不吃碘盐。



补碘的最佳方法

食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式，又符合微量、长期及生活化的要求，花小钱解决防治疾病大问题，以实现提高人口素质的目的。

当然，平时生活需要控制盐的摄入量，每天不应超过 5 克。除食用碘盐外，日常生活中还可通过适量吃海带、海蜇、紫菜、海苔、菠菜和芹菜等富碘食物补充碘。针对不同人群，补碘不能一概而论，需要巧用“加减法”。



2025年5月15日 第32个全国防治碘缺乏病日



持续科学补碘 推动健康发展



国家疾控局 国家发展改革委 教育部 工业和信息化部 国家卫生健康委
市场监管总局 广电总局 国务院妇儿工委办公室 中国残联 中国关工委

长治市卫生健康委员会 长治市疾病预防控制中心 长治市疾病预防控制中心(长治市卫生监督所) 宣