

昨天是防治碘缺乏病日

预防碘缺乏病 这些要“碘”了解下

□记者 王春霞

本报讯 5月15日是我国第30个防治碘缺乏病日,今年的宣传主题是:科学补碘三十年,利国利民保健康。补碘这么多年,还需要继续补吗?天天补碘会导致甲状腺疾病高发吗?针对市民关心的问题,记者采访了市疾控中心有关专家。

缺碘会带来哪些危害?

据市疾控中心地方病防治科负责人姬晓娟介绍,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,对人体的新陈代谢和生长发育发挥着重要作用。碘主要来源于食物和水,人体无法自我合成,一旦停止摄入,人体内储备的碘最多能够维持3个月。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的总称,它包括地方性甲状腺肿(大

脖子病)、地方性克汀病(呆傻症)等。

缺碘不仅影响人口素质,人体各阶段缺碘带来的危害也不容忽视。胎儿期和婴幼儿期缺碘会影响大脑正常发育,严重的会造成地方性克汀病、聋哑、智力损伤等。孕期严重缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形。儿童青少年缺碘可能影响智力发育和身体发育,突出表现是甲状腺肿大。成年人缺碘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。

补碘多年,还需要继续补吗?

那么缺碘了怎么补呢?姬晓娟说,一般人群只要吃合格碘盐就能够保证足够的碘营养。孕妇和乳母如无特殊疾病,应坚持食用碘盐,也可增加些补碘制剂(如含碘的复合维生素等)或富碘食物(海带、紫菜和海苔等)。

补碘这么多年,还需要继续补吗?姬晓娟解释说,是否需要补碘,取决于

人们生活饮用水中的碘含量。市疾控中心通过监测发现,以县区级为单位统计,生活饮用水碘含量在0—155 μ g/L之间(国家标准:低于40 μ g/L划分为碘缺乏地区),我市各县(市、区)全部为碘缺乏地区。外环境缺碘的现状很难改变,且人体的碘储备能力有限,故每天都需要补碘。

“尽管我市2010年起达到了消除碘缺乏病危害目标,但这并不意味着我市人群不需要再补碘,因为实现消除碘缺乏病目标是长期食用碘盐的防治措施落到实处而取得的成效,一旦停补,碘缺乏病仍会卷土重来。”姬晓娟说。

目前,河南省的食盐加碘浓度执行标准是30mg/kg(范围21—39mg/kg),按照《中国居民膳食指南》建议,生活在缺碘地区的居民每天食用5克碘盐,既能满足人体需要,同时也不会超出国家规定的摄入量。

吃碘盐会得甲状腺疾病吗?

近年来,社会上流传着“吃碘盐会得甲状腺疾病”的说法,致使部分人群开始排斥食用碘盐。

对此,姬晓娟说,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结节、甲状腺癌等相关疾病的发生相关。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诊断相关。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、稳定还是下降,甲状腺癌的发生率都在增加,并且主要以直径小于1厘米的微小癌增加为主。因此,这种说法并无科学依据。

不过,姬晓娟提醒说,对于患甲状腺疾病的人群,需要在医生的指导下食用或少食用碘盐。



护路宣传进校园

5月15日上午,平顶山东站团委组织青年团员到距离孟宝线不足1公里的万和小学开展“526 我爱路”路外安全宣传活动。当天,青年团员向小学生讲解了铁路交通安全常识、爱路护路知识等。通过讲述铁路交通事故、展览图片、发放宣传手册等形式,青年团员告诫小学生不要在铁路上玩耍、打闹、逗留、强越,并现场与学生进行互动和有奖问答。

本报记者 燕亚男 摄

“520”,单身的你来恐龙谷约会吧 漂流福利价,赶快报名

□记者 刘蓓

本报讯 约会“520”,情定恐龙谷。为了给广大单身青年一个认识彼此的机会,平顶山日报社万人相亲大会工作室推出特价漂流活动,目前正在火热报名中,感兴趣的千万别错过。

夏季伊始,漂流是年轻人最爱的游玩项目之一。今年“520”表白日恰逢周末,万人相亲大会工作室邀请您乘坐大巴车走向户外,车上下车下展开互动,在游玩中拉近彼此距离,提高相亲成功率。据了解,此次漂流相亲活动仅限48位单身男女,工作室将带领大家坐上漂流船,感受“浪尖上的过山车”,解锁不一样的相亲体验。更令人惊喜的是,一整天的游玩行程,仅需168元一人,第二人半价仅需84元。单身男女可呼朋唤友一起出发!

恐龙谷漂流位于洛阳市汝阳县靳村乡境内,是中原地区首个恐龙主题漂流,也是省内AAAA级漂流景区。景区内全天免费供应热水洗浴,还有大型等候厅,避免暴晒。

欲参加此次活动的单身男女抓紧时间,赶快报名吧!咨询电话:2877520、13781062721。

@想出境的市民 出入境管理政策再优化 仅需身份证即可办理

□记者 刘蓓

本报讯 5月15日,从市公安局出入境管理支队传来消息,根据国家移民管理局的公告,即日起,全面恢复实行内地居民赴港澳团队旅游签注“全国通办”等四项出入境管理政策优化调整,市民仅需携带身份证即可办理。

据市公安局出入境管理支队负责人罗苗苗介绍,这四项政策措施包括:一是全面恢复实行内地居民赴港澳团队旅游签注“全国通办”。内地居民可向全国任一公安机关出入境管理机构提交赴香港、澳门团队旅游签注申请,申办手续与户籍地一致。二是实施内

地居民申办赴港澳地区探亲、工作、学习证件“全国通办”。内地居民因探亲、工作、学习以及因就医、诉讼、处理财产等事由拟前往港澳地区的,可向全国任一公安机关出入境管理机构提交与申请事由相应的探亲、逗留和其他三类签注申请,申办手续与户籍地一致。三是调整在澳门就读的内地学生逗留签注有效期。公安机关出入境管理机构对赴澳门高等院校就读的内地学生,签发的逗留签注有效期由最长不超过1年,调整为与其在澳门就读的学习期限一致。四是全面恢复口岸快捷通关。持中华人民共和国普通护照、往来港澳通行证、往来台湾通行

证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证(5年有效)、一年多次有效出入境通行证的中国公民;持外国护照和外国人永久居留证、外国电子护照及6个月以上外国人居留许可的外国人;在定期国际航班上工作的中国籍机组人员和可免签入境或已办妥1年以上(含)乘务、任职签证或居留证件的外国籍机组人员可经边检快捷通道通行。

出入境管理支队一级警长田雨提醒市民,仅需携带身份证即可办理以上所有签注。咨询电话3222098、3222090,24小时咨询电话18337585925。