

甲状腺疾病归咎食盐有“碘”冤

据新华社 甲状腺疾病发病率上升,是否与我国实行十余年的食盐加碘策略有关?国家卫生计生委及相关领域专家认为,将甲状腺疾病发病率升高归咎于碘盐,是缺乏科学依据的;食盐加碘对消除碘缺乏危害至关重要,必须长期坚持。

食盐为何要加碘?

国际控制碘缺乏病理事会理事兼中国和东亚地区协调员陈祖培介绍,碘是人体每日新陈代谢必需的微量元素,用于合成甲状腺激素,促进生长发育。碘摄入不足会导致甲状腺肿大、克汀病、亚临床克汀病等碘缺乏病。妊娠期和哺乳期妇女碘摄入不足,更会影响胎儿和婴幼儿大脑发育,造成智力损害。

由于我国土壤和水中普遍缺碘,有30个省份不同程度地流行过碘缺乏病,成人甲状腺肿大、儿童智力低下等现象较为普遍。在碘缺乏病重病区,曾流行“一代甲(甲状腺肿大)、二代傻(克汀病、亚临床克汀病)、三代四代断根芽”的说法。

从上世纪90年代起,很多国家通过在面包、牛奶和食盐中加碘等措施来改善碘缺乏状况。1994年,我国国

务院发布《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》。1995年开始,除水源性高碘地区外,全面实施食盐加碘。2011年评估,全国98%的县实现消除碘缺乏病目标。

目前,我国还有3个省份(新疆、西藏、青海)、58个县未实现消除碘缺乏病目标。2011年监测发现,天津、上海、福建、广东等东部省份,尽管碘盐覆盖率超过90%、人群碘营养处于适宜水平,但仍有部分孕妇碘营养不足。

北京协和医院内分泌科主任医师连小兰介绍,我国绝大部分地区外环境碘状况将长期、持久存在,如果没有持续的人群补碘措施,可能再次流行碘缺乏病。

碘盐威胁甲状腺?

甲状腺疾病的发生与环境、饮食、生活方式、精神压力、遗传等多种因素有关。连小兰认为,近年来,国内外报道甲状腺疾病发病率呈上升趋势的重要原因之一,是群众就诊率和健康体检率明显增加,加之高分辨率B超和高灵敏的激素测定方法广泛应用,使甲状腺疾病的早期诊断率大幅度提高。

碘过量也可诱发或加重甲状腺自身免疫性疾病,但陈祖培认为,碘缺乏比碘过量更危险。他介绍,2009年国际控制碘缺乏病理事会发布公告称,补碘的益处远远大于碘过量引起的相对较小的风险。

陈祖培还强调,正常情况下,人体甲状腺激素合成是动态平衡的,摄入过量时会自然排出,不会在体内无限制积累。世界卫生组织推荐成人每日碘摄入量为150至300微克,欧盟和美国的医学研究机构对成人可耐受上限分别为每日600微克和1100微克。

国家卫生计生委疾控局有关负责人介绍,尚无科学证据表明人群甲状腺癌发病增多与食用碘盐有关。2012年,国家卫生计生委启动了甲状腺癌与相关疾病变迁及影响因素研究,这项研究仍在进行。

盐里该加多少碘?

“防治碘缺乏病既要纠正人群碘营养不足问题,又要尽量避免因碘摄入过量导致的危害。”连小兰说,制定科学合理的标准至关重要。

我国实施食盐加碘策略以来,一直通过人群碘营养水平监测来调整人

群补碘策略。分别于1995年、1997年、1999年、2002年、2005年、2011年开展了6次全国碘缺乏病监测,据此3次调整食用盐碘含量,从1995年统一的20毫克/千克以上标准(未设上限)逐步调整到2011年20毫克/千克、25毫克/千克和30毫克/千克三种标准,并授权各省份根据本地区人群实际碘营养水平自行选用。

国家卫生计生委疾控局有关负责人介绍,目前已组织对新标准实施后各省份人群碘营养水平变化情况进行监测,并将根据监测结果不断改进和完善食盐加碘政策措施。

陈祖培认为,为预防心脑血管疾病,人们食盐摄入量逐渐减少,食用盐含碘量也存在上调的可能性。

可否改吃无碘盐?

无碘盐哪里有售?国家卫生计生委介绍,我国有8个省111个县为水源性高碘地区,这些地方供应的都是无碘盐;在其他地区,也设立了无碘食盐销售网点。

据统计,北京市现有无碘食盐销售网点78个,上海市1322个,天津45个、江苏352个、福建517个。另据调查,山东省除了在38个高碘县(市)供

应无碘食盐外,还在其他地(市)设立2383个无碘食盐零售网点,平均每县20余个。浙江省在每个乡镇(街道)均设立了1家无碘食盐供应点。

但是,食盐是否加碘不同于“微辣还是重辣”的口味选择,而是国家从保护全民健康角度作出的有科学依据的判断。连小兰说,盲目选用无碘盐可能导致碘缺乏病,尤其是妊娠和哺乳期妇女,缺碘可能使下一代智力受损,这种智力损害通常滞后,到孩子8岁左右才逐步显现。

即使在沿海地区,食用无碘盐也难以保证碘的摄入量。陈祖培说,2009年,卫生部在福建、上海、浙江、辽宁等4省(市)开展的沿海地区居民膳食碘摄入量调查结果显示,在未考虑烹调损失的情况下,膳食中的碘84.2%来自于加碘食盐,来自各类食物的碘仅占13.1%(其中海带、紫菜和海鱼共占2.1%)。如果食用不加碘盐,97%以上的居民碘摄入量会低于推荐标准,碘缺乏的风险很大。

“只有两类人群应当选用无碘盐。”陈祖培说,一类是生活在水源性高碘地区的居民;另一类则是患桥本氏甲状腺炎和甲亢的人群,可遵医嘱不食用或少食用碘盐。 ■胡浩 吕诺

12月18日 第五阶段

车用汽油 国家标准

发布

有助减少机动车污染物排放



	第四阶段	第五阶段
硫含量指标限值	50ppm	10ppm 降低80%
		【为提高汽车尾气净化系统能力,减少汽车污染物排放】
锰含量指标限值	8mg/L	2mg/L 禁止人为加入含锰添加剂
		【为减低锰对人体健康潜在风险和对车辆排放控制系统不利影响】
车用汽油牌号	90号、93号、97号	89号、92号、95号
		标准附录增加98号车用汽油指标要求
		【考虑到第五阶段车用汽油由于降硫、降锰引起的辛烷值减少,我国高辛烷值资源不足】
冬季蒸汽压下限	42kpa	45kpa
夏季蒸汽压上限	68kpa	65kpa
		【为防止冬季蒸汽压过低影响汽车发动机冷启动性能,导致燃烧不充分、排放增加,为降低夏季汽油中挥发性有机物排放,减少污染】
烯烃含量	28%	24%
		【为进一步降低汽油蒸发排放造成的光化学污染,减少汽车发动机进气系统沉积物】
密度指标数值(首次规定)	20℃时	720-775kg/m ³
		【为进一步保证车辆燃油经济性相对稳定】

身材苗条也应警惕脂肪肝

据新华社 随着人们饮食结构的改变,高脂肪、高热量食物的大量摄入以及缺乏有效锻炼,使脂肪肝成为常见疾病。医学专家表示,身材苗条的人如果不注意“管住嘴,迈开腿”,也可能患脂肪肝。

身材苗条的哈尔滨市民王女士在最近一次体检中被诊断出有轻度脂肪肝。医生分析认为,小王的饮食结构并不合理,平时青菜、水果摄入量较少,偏爱高脂肪、高热量食品,加上缺乏合理运动,这些因素都是造成脂肪肝的重要原因。

专家表示,脂肪肝患者应当根据病情分类治疗。轻中度脂肪肝的患者要注意多喝水,促进新陈代谢,减少代谢产物和毒素对肝脏的

损害;以清淡平和、营养丰富均衡为宜,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应比例;多吃新鲜时令蔬菜瓜果;少吃不洁、半生水产品。进食不干净的海鲜容易感染急性甲型或戊型肝炎;要限制肥肉、肉皮的食用,适当选用鱼肉、鸡肉等。

对于重度脂肪肝的患者,在饮食上就更需注意,应多食高纤维类食物,可促进机体新陈代谢,保证充足的维生素供应,建议多吃新鲜绿叶蔬菜和含糖量偏低的水果,以满足机体对维生素的需求。尤其重要的是,脂肪肝患者不可饮酒。由于酒在肝内新陈代谢,因此酗酒者可以使绝大多数肝病加剧或再发。 ■熊琳 王春雨

产妇进补人参有禁区

据新华社 第三军医大学新桥医院中西医结合科张春霞医生提醒,女性生产后刚刚经历了大出血,身体处于气虚、血虚状态,此时立即服用人参进补,不仅不能补好气血,反而会造成气血更加亏虚,甚至引发其他病症。

在中医科治疗的杨女士就是因为月子里吃了两三天的人参,而患上了类风湿关节炎,以致过去几年脚踝、膝关节、手腕时常疼痛,需要长期进行中药、针灸治疗。

张春霞介绍,产后不宜立即服人参进补。首先,人参中含有作用于中

枢神经及心脏、血管的“人参皂甙”以及作用于内分泌系统的配糖体等成分。这些成分能使人体产生广泛的兴奋作用,但其对中枢神经的兴奋作用,却可能导致服用者出现失眠、烦躁、心神不宁等一系列症状,进而影响产妇卧床休息、体力恢复。

其次,服用过多人参可使血液循环加速,这对刚生完孩子的产妇很不利,因为妇女在生孩子过程中,内外生殖器的血管多有损伤,而服用人参,有碍受损血管的自行愈合,反而造成出血过多,流血不止,甚至大出

血。有资料表明,由于产后即服用人参使阴道流血过多而导致产妇贫血,有的人还出现产后烦躁综合征。

张春霞表示,产后三周左右,伤口已愈合时,产妇才能服用人参,但一次不宜服食过多,宜在3克左右。

另外,新生儿、青少年时期体弱多病者、妇女月事刚开始时、患有急性传染性疾病时、有病正在服药治疗时,服用人参应在医生指导下进行。外感风寒发热及患湿热病证时、身体强壮无明显虚症症状者等,不宜服用人参。 ■牟旭

儿童耐药性越来越严重

据新华社 近日国家卫计委发布“合理用药十大核心信息”,有权威研究指出在孩子生病后,近30%的家长自作主张给孩子服用减量的成人药品或抗生素,有时还是多品种联合用药。记者采访安徽省多家医院了解到,临床表明,最近十多年来,儿童患者对抗生素的耐药性越来越严重。专家提醒,孩子出现身体不适,家长

应找专业的儿科医生进行诊断,切勿自作主张给孩子用药。

“临床上总能碰到一些家长称,孩子已经吃了好几天药,或者是在小区诊所内打了几天点滴,病情依然不见好转。一问之下,很多孩子都滥用了抗生素。”安徽省立儿童医院呼吸内科主任华山说,甚至有多位严重感染的小患者,使用一般的抗生素难以控制病

情,医生不得不使用广谱抗生素。

华山说,家长总认为输液可以让病好得快些,这是错误的。一些自限性疾病如感冒等痊愈需要周期,输液效果并不比口服药物好。而孩子输液发生过敏性休克、皮疹、脉管炎等反应的几率远比成人高,临床上仅仅在胃肠道吸收不佳、紧急抢救等情况下才给患儿静脉滴注。 ■鲍晓菁

疾病究竟离我们有多远?

很多人认为,健康就是没热没痛、能吃能睡、能跑能走,“疾病”一词和自己相距甚远。其实不然,根据最新数据统计,我国近20年来癌症呈现年轻化、发病率和死亡率“三线”走高的趋势,每年新发肿瘤病例约为312万例,八成癌症确诊已是中晚期。我国现有1.5亿高血压患者,而肝炎患者占全世界75%……这些触目惊心的数字告诉我们,疾病其实离我们并不遥远。

随着现代科学技术的飞速发展,脑血管病、高脂血症、心血管病、糖尿病、癌症等非传染性疾病成了如今威胁人类的主要疾病。这些疾病初期症状不明显,往往令人放松警惕,而导致病变加重。预防控制这些疾病的发生,定期体检就显的尤为重要。

通过深度体检,可以让人们明确了解自己身体处于何种状态,知晓自己是否真的健康,知晓疾病的根源。

上海瑞慈健康体检中心介绍,在受检人群里,往往有以下几种身体状况:第一种状态是健康人,这类人需要的是促进健康;第二种状态是亚健康人群,需要健康调理;第三种状态为患病,应该前往医院就医。通过体检早期发现亚健康状态和潜在的疾病,早期进行调整和治疗,对提高疗效,缩短治疗时间,减少医疗费用,提高生命质量有着十分重要的意义。

就糖尿病而言,很多人认为糖尿病是一个终身性的疾病,需要终生进行治疗。但其实不然,对糖尿病的治疗并不是一定要打针(胰岛素)、吃药(降糖药)。对那些早期的、轻度的糖

尿病人只要进行适当的生活方式干预、饮食调理、适当运动、自我保健等就可以把血糖控制在理想范围内。瑞慈深度体检,依靠独有医学影像部与医学检验部,深一度健康筛查,杜绝病变遗漏,为疾病早期检测提供技术支持。

瑞慈体检提醒,定期进行健康体检是病症“早发现、早治疗”的有效途径之一,深度体检是查清病症来龙去脉的科学侦探。瑞慈体检率先倡导体检深度理念,引进国际国内先进技术,开展基因风险及生理功能检测,添置了薄层CT、MRI类PET大型高端检查设备,可以筛查出2.5mm以上的占位病变和亚健康的超早期异常变化,疾病检出率比常规体检提升20%以上。 ■宗禾