

# 多部门联合开展活动宣传“防治碘缺乏病日” 预防碘缺乏病 食用碘盐最有效

东莞时报记者 查雨霏

5月15日是我国第25个“防治碘缺乏病日”。昨天上午,东莞市卫生计生局、市食药监局、市文广新局、市妇儿工委等多个部门,在莞城街道人民公园南门广场举行“2018年防治碘缺乏病日”活动。今年的主题是“碘亮智慧人生,共享健康生活”。碘缺乏病有什么危害?如何预防?快来看看专家怎么说。

## 胎儿缺碘可能造成智力低下

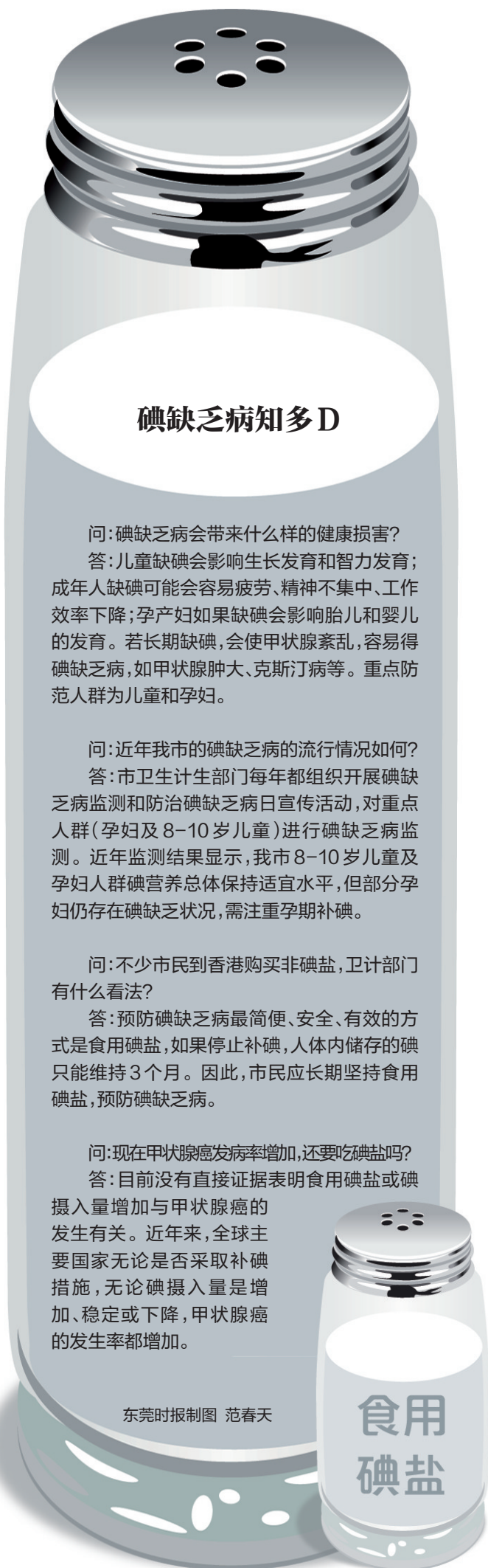
碘是一项重要的“智力元素”,想生个健康聪明的宝宝的孕妇们可要记得补充了。据东莞市疾病预防控制中心公共卫生监测所所长赵建军介绍,碘是合成甲状腺激素的重要成分,是生长发育和新陈代谢必需的微量营养素。碘缺乏对人体各个阶段都会造成损害,但胎儿期缺碘的损害最明显。倘若准妈妈身体中的碘元素不达标,腹中胎儿的甲状腺激素也会缺损,会直接干扰胎儿的中枢神经发育,造成宝宝智力低下。此外,缺碘准妈妈生出的孩子无论是头围、身高还是体重都难以达标。让人揪心的是,胎儿期缺碘造成的损害后天难以逆转。这类宝宝出生后普遍发育迟缓,个头矮小,反应慢,性器官出现异常,听说能力差。

## 孕妇比常人需要更多碘摄入

孕妇碘摄入需满足自身和胎儿的双重需求,因此比普通人群更容易出现缺碘的问题。准妈妈如果担心自己存在缺碘的问题,可以去医院做一个尿碘检测,明确诊断。

根据中国营养学会推荐碘营养参考摄入量为:普通成人每天120微克;孕妇每天230微克;哺乳妇女每天240微克。赵所长表示,碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的方式是食用碘盐。按我省食用盐碘浓度每克25微克计算,若每人每天吃碘盐6克,除去烹饪过程中约20%的损失,实际每人每天从碘盐中摄入的碘约120微克,可满足普通成年人的需要。

赵所长介绍,孕妇可以选择食用一些含碘丰富的食物,如海带、紫菜等。比如用海带和紫菜等煲汤,每个星期1-2次,就可以确保怀孕期间适宜的碘摄入,但也不宜吃太多。



## 碘缺乏病知多D

问:碘缺乏病会带来什么样的健康损害?

答:儿童缺碘会影响生长发育和智力发育;成年人缺碘可能会容易疲劳、精神不集中、工作效率下降;孕产妇如果缺碘会影响胎儿和婴儿的发育。若长期缺碘,会使甲状腺紊乱,容易得碘缺乏病,如甲状腺肿大、克斯汀病等。重点防范人群为儿童和孕妇。

问:近年我市的碘缺乏病的流行情况如何?

答:市卫生计生部门每年都组织开展碘缺乏病监测和防治碘缺乏病日宣传活动,对重点人群(孕妇及8-10岁儿童)进行碘缺乏病监测。近年监测结果显示,我市8-10岁儿童及孕产妇人群碘营养总体保持适宜水平,但部分孕妇仍存在碘缺乏状况,需注重孕期补碘。

问:不少市民到香港购买非碘盐,卫计部门有什么看法?

答:预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式是食用碘盐,如果停止补碘,人体内储存的碘只能维持3个月。因此,市民应长期坚持食用碘盐,预防碘缺乏病。

问:现在甲状腺癌发病率增加,还要吃碘盐吗?

答: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有关。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、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都增加。

东莞时报制图 范春天

## 台心医院“老年医学门诊”开科

东莞时报讯(记者 查雨霏)随着老龄化社会的到来,医疗照护需求的提高,创造高龄友善照护体系十分重要。5月15日,东莞台心医院举行了“老年医学门诊”开科暨CGA医养照护新闻发布会。据了解,“老年医学门诊”由十多名来自台湾的医护专家所组成,结合不同科别,能对病人的状况进行及时沟通、持续跟进,更好地预测状况和决定治疗目标,提高诊断的准确性。

老人衰弱症,被视为身体功能退化的开始。老人衰弱症有哪些指标?据介绍,家有老人,要注意老人家是否有体重减轻、疲惫感、肌力下降、行走速度变慢以及低身体活动量的情形。这五项是侦测是否患有老人衰弱症的指标,其中若符合3项以上即为衰弱症,3项以下为衰弱前期。台心医院执行院长谢瀛华表示,针对老人衰弱症,除了药物治疗和CGA(老人周全性评估)外,还应适当地补充营养,做些伸展运动和抗阻力运动,三管齐下,都是积极对策。

## 十年相伴 广发希望慈善基金接力“助学”

东莞时报记者 刘志斌

5月8日,中国人寿在京举行2017年度社会责任报告发布会暨纪录电影《川流不息》首映礼,广发希望慈善基金同时发布了因灾致孤儿童助学公益计划。中国人寿保险(集团)公司总裁袁长清、广发银行行长刘家德等出席活动。

发布会上,中国人寿展示了集团积极履行社会责任、助力慈善事业发展的各项举措,重点介绍了帮扶因灾致孤儿童的“双助”项目。2008年以来,中国人寿助养了汶川地震、玉树地震、舟曲泥石流、鲁甸地震等重大自然灾害中失去双亲的一千多名孩子,不仅为他们提供基本生活保障,还通过中国人寿员工志愿者一对一帮扶、年度爱心夏令营、地震孤儿摄影展、圆梦地震孤儿等活动持续关心孩子们的成长。

为了继续帮助孩子们顺利完成学业,在中国人寿慈善基金会“助养”的基础上,广发希望慈善基金发起了接力“助学”的公益计划。

广发希望慈善基金因灾致孤儿童助学公益计划将重点对“因灾致孤”的孩子学习进行跟踪资助,覆盖小学、中学、大学全阶段,保障学生完成学业。在小学、初中阶段,每学年资助1000元;高中或职业高中阶段,每学年资助3000元;大学阶段每学年资助5000元,直至完成大学学业。

自中国人寿成为广发银行单一最大股东以来,双方在产品、客群、渠道等方面的协同发展都取得了丰硕的成果。在慈善事业上,中国人寿和广发银行也将发挥各自的特色,通过优势互补进一步释放慈善的力量,此次发布的“双助”项目是中国人寿和广发银行在慈善事业上协同发展的重要一步。

广发希望慈善基金成立于2008年,聚焦解决青少年领域的健康和教育问题。十年来,广发希望慈善基金以信用卡为载体,开创“信用卡+慈善”新模式,把消费的力量通过企业平台引流到慈善领域。