

5.15 全国碘缺乏病宣传日

# 关于这“碘”事

2019年5月15日是我国第26个“防治碘缺乏病日”，今年的活动主题是：“科学补碘益智，健康扶贫利民”。

碘缺乏病是一种世界性地方病，我国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一。我国现有智力残疾人1017万，其中80%以上是因缺碘造成，如不采取防治措施，每年还将有数量相当庞大的智残儿出生。

### 什么是碘缺乏病

碘缺乏病是由于自然环境缺碘，使人体碘摄入不足而造成的碘营养不良所表现的一系列损害的总称，主要包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚克汀病、婴幼儿的智力损害等，它实质上属于微量营养素不良。

### 碘的重要性有哪些

碘是人体新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料。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。

既然碘这么重要，那我们每天需要多少碘呢？

### 碘的合理摄入量

WHO推荐成人每天摄入150微克碘，而每天吃进6克盐，大约可摄取120微克的

碘。不同年龄的人群每日的碘摄入量也不同。



同。

### 如何预防碘缺乏病

预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式就是食用碘盐。食用加碘盐的优点有三个：

- 1、安全、有效。如果每人每日摄入约8克的碘盐，即从碘盐摄取的碘足以满足人生理需要而且又安全。
- 2、生活化、长期性。它可以适用于各种人群，不受社会及经济状况影响。每个人每天都必须吃适量的盐，所以食盐是补碘的最好载体，保证补碘的生活化、适量化及持久性。

3、经济、简便易行。制作碘盐的方法简单易行，而且碘盐价格便宜，每人一年只需花费几十元的事情，不会增加很大的经济负担。

### 哪些食物富含碘？

**海藻类** 海藻类食物(海带、裙带菜和紫菜)是天然的碘源。然而，不同种类、不同生长区域以及加工方法对碘含量也会产生影响。

**乳制品** 牛奶、酸奶、干酪等奶制品也是人们日常生活中获取碘的一个重要渠道。不同品牌的牛奶生产工艺不同，碘的含量也不相同。像市面上销售的有机牛奶，碘含量会比普通牛奶低35%~40%。不过，一杯牛奶基本上就能满足一个健康成人一天所需的碘。

**碘盐** 碘盐，即加了碘酸钾、碘化钾或海藻碘的盐，是国家为了预防“碘缺乏病”而给食盐里添加的。根据2012年我国实施的《食用盐碘含量》的规定，食盐的加碘标准是每千克盐加20~30毫克左右的碘。健康成人每天吃6克盐就能满足当天的碘摄入量要求。

**鸡蛋** 鸡蛋，尤其是蛋黄，碘含量也比较高。同牛奶一样，鸡蛋中的碘主要来自含碘的鸡饲料。一般来说，一个鸡蛋含24微克的碘，是每日推荐摄入量的16%。

**虾** 虾不仅是一种低热量、高蛋白质的海产品，还是非常优质的碘源。虾含碘是

因为它吸收了天然存在于海水中的碘。每85克的虾中，碘含量约为35微克，是每日推荐摄入量的23%。

**鳕鱼** 鳕鱼是富含多种营养元素和矿物质的优质鱼类。它的脂肪含量和热量都较低，碘含量较高。通常，每85克的鳕鱼碘含量在63~99微克之间，是每日推荐摄入量的42%~66%。



### 甲状腺疾病患者该怎么吃碘？

**甲亢患者** 忌碘饮食。由于生成并释放的甲状腺激素过多，所以要从源头上减少碘的摄入。

**甲减患者** 视情况高碘或低碘饮食。缺碘型甲减要多补碘，可多摄入些高碘食物。

**自身免疫型甲减** 无法直接从症状判断是否缺碘，可根据“尿碘”值判断是否要多加或减少碘摄入量。

## 抗生素 ≠ 消炎药 感冒后可千万不能乱用

相信很多人都经历过，无论感冒发热，还是头疼脑胀，似乎只要吃点“消炎药”，一切都能药到病除。打开自己家里的小药箱，几乎每家都有几盒“阿莫西林”备在那里。

说起滥用抗生素的危害，很多人知道，然而很多人并不知道的是，常被家家户户当做消炎药的阿莫西林，其实也是一种抗生素。

### 抗生素的作用

#### 1. 抗生素是什么？

抗生素又叫抗菌药物，用于由微小病原体等引起的感染疾病，比如细菌感染、支原体感染等，能抑制或杀死病原菌。

#### 2. 抗生素到底治疗什么？

生活中常见的感染，分为细菌感染(如肺炎、急性咽喉炎等)和病毒感染(如感冒等)两大类。

这里有一个重点：抗生素对细菌有效！对病毒感染无效。

#### 3. 如何判断细菌感染？

可以通过血常规初步判断是细菌感染，还是病毒感染。

**细菌感染**：白细胞/中性粒细胞偏高，C反应蛋白值偏高，出现任一数值偏高，都可能是细菌感染。

**病毒感染**：上述3项数值正常(或偏低)，伴淋巴细胞值偏低，提示可能病毒感染。

### 哪些药是抗生素？

有个很简单的判断方式，就是看药名，大家记住10个字就好。

这10个字是：西林、头孢、霉素、沙星、硝唑。

1. **XX 西林** 会叫这种名字的药，基本上就属于青霉素类的抗生素，比如阿莫西林、氨苄西林、氟氯西林等，有青霉素过敏史的孩子一定要避开。

2. **头孢 XX** 属于最常见的一类抗生素，比如头孢拉定、头孢地尼、头孢甲酚等。

3. **XX 霉素** 最常见的如克林霉素、阿奇霉素、罗红霉素等。

4. **XX 沙星** 比如左氧氟沙星等。

5. **XX 硝唑** 比如甲硝唑、奥硝唑等。

### 抗生素 ≠ 消炎药

无论是细菌感染还是病毒感染，亦或是过敏反应、外部损伤等都可以让身体出现各种“炎症表现”，比如红肿、发热、刺痛等。但是他们作用的机制是不同的。

抗生素“消炎”：只是针对部分细菌感染引起的炎症，其他情况用了也没啥作用！并且这些效果也是与敏感菌日日夜夜抗战才达到的。

消炎药“消炎”：针对病毒、外伤等情况引起的炎症，能够直达患处，直接缓解。

### 使用抗生素的误区

#### 1. 感冒就用抗生素

病毒性感冒使用抗生素无效。就算细菌性感冒，也是需要医师诊断病情，开出处方遵医嘱使用。

#### 2. 几种抗生素一起用疗效更好

用药的种类越多，毒副作用发生率就越高。如真需要几种抗生素一起用，也是在医生指导下根据病情制定合理的用药方案。

3. 抗生素越贵越好，越新越好

每种抗生素都有他针对的细菌种类，用对才有效。

#### 4. 一旦有效就停药

抗生素的使用有周期性，应该按疗程使用。如果有效果就停药，可能导致杀灭不彻底，病情会反复。即便见效，也应该在医生的正确指导下服够必须的周期。

#### 5. 频繁更换抗生素

频繁更换药物，会造成用药混乱，从而伤害身体。

### 相关建议

**遵医嘱**：听医生的话，即使病情好转，也请按照完整的处方服药。

**爱卫生**：经常洗手，保持卫生，避免感染细菌。

**多运动**：多运动，强身健体，增强抵抗力。



## 入夏食疗养生

进入初夏时节，随着气温的不断升高，人体的新陈代谢加快，心脑血管容易供血不足，常使人烦躁不安，倦怠懒散。加之气温高，人体能量消耗增大，营养物质随汗液丢失较多，体质虚弱者尤其是儿童和老人，稍不注意就有可能感染疾病、损害身体健康。

因此，从初夏开始，我们应合理根据气候的变化，及时补充营养物质，采取正确的养生保健方法，以便更好的度过夏天。

### 一、初夏应补肾助肝：

春夏交替，很多人会出现食欲不振、肠胃不适等症状。这是因为初夏时节，阳气渐长，阴气渐弱。相对人体脏腑来说，是肝气渐弱，心气渐强。此时的饮食原则是补肾助肝，调养胃气。

### 二、初夏饮食宜“清”：

夏季饮食宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维素为主，多吃蔬果、粗粮。但是，清淡并不等于完全不吃荤菜。蔬菜中虽然含有大量的膳食纤维及丰富的维生素，但缺乏人体必需的蛋白质。所以，即使在炎炎夏日也要保证荤素搭配，适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品，关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法，不要过于油腻即可。

### 三、初夏多吃酸：

初夏时多吃酸味食物，除了可开胃、改善食欲不振的情况，最重要的是酸味食物有收敛作用，所以常口干舌燥、易流汗、怕热、吃不下饭、易腹泻的人可多吃。而初夏的大多数水果就属于酸味食物，如凤梨、奇异果、芒果、番茄、柠檬等。

### 四、初夏多吃红色果蔬：

春末夏初还可以适当多吃一些红色类的果蔬，如西红柿、红苹果、红辣椒、胡萝卜等，这些果蔬除了可以为人体提供丰富的维生素，如胡萝卜素、维生素C等，也富含微量元素，它们不仅能使人体抵抗身体产生热能，控制体温的升高。此外，红薯、红枣、红苋菜等也属于红色果蔬，它们富含胡萝卜素，能参与合成维生素A，对人体上皮组织和呼吸道黏膜等都有很强的保护作用。

### 五、初夏莫食凉：

入夏后人体胃口自然变差，消化功能减弱，如果此时吃大量的冷饮，很容易使肠胃受不了突然的低温刺激，影响胃肠道消化液的分泌，从而导致生理功能失调，尤其是老人和儿童。虽然不宜多吃冷饮，但您可以吃些凉性的蔬菜，可以生津止渴、除烦解暑，如黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋等。

