

我省碘缺乏病防治取得显著成效

专家:食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式



2023年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”。连日来，记者探访多家超市后发现，食盐销售区种类五花八门，部分市民选购食盐时仍有些“不知所措”。河北省疾控中心提醒公众：我省外环境普遍缺碘，碘缺乏地区分布十分广泛，食用碘盐是预防碘缺乏病最安全、有效的方式。

科学补碘三十年，我省碘缺乏病防治取得显著成效。2022年全省碘缺乏病监测结果显示，161个碘缺乏病病区县全部保持了消除碘缺乏病的目标，然而，一旦防治措施减弱，碘缺乏病将卷土重来，因此必须长期坚持食盐加碘为主的综合防治措施，才能巩固碘缺乏病消除成果。

□文/图 本报首席记者 李惺

现状

我省外环境普遍缺碘 补碘需长期坚持

河北省开始实施全民食盐加碘防治碘缺乏病的措施以来，经过多年的防治取得了显著成效：2000年实现了全省消除碘缺乏病阶段性目标；2020年我省100%的县实现了消除碘缺乏病的目标；2012年我省根据碘缺乏病监测结果，经专家论证，适时调整了碘盐浓度，确定食用盐碘含量平均水平为25mg/kg，同时为孕妇、哺乳期妇女等特殊人群提供30mg/kg碘盐，做到了科学防治。

2022年全省碘缺乏病监测结果显示，儿童和孕妇碘盐覆盖率为96.01%，儿童和孕妇尿碘中位数分别为184.9μg/L和170.3μg/L，碘营养状况均处于适宜水平。8-10岁儿童甲状腺肿大率是1.32%，从病情指标及人群碘营养水平看，我省继续保持了碘缺乏病消除成果。

河北省疾控中心相关负责人提醒，水碘含量是衡量外环境碘水平最重要的指标，我省外环境普遍缺碘，167个县（区、市）中，碘缺乏地区分布十分广泛，除6个高碘县（区、市）外，其余161个县（区、市）在全民食盐加碘之前均存在不同程度的碘缺乏病流行。

近期全省居民生活饮用水碘含量调查显示，89.9%的行政村（居委会）水碘含量低于40μg/L，属于碘缺乏地区。国外环境的碘缺乏是长期的，不可自行改变的，人体无法从外环境中获得足够的碘来满足身体需要，人对碘的储备能力也十分有限，而摄入过多碘时，机体并不储存，而是通过尿排出体外，补碘是需要长期坚持的，一旦停止，碘缺乏病有可能卷土重来。

声音

科学补碘重在生命最初1000天

“被称为智慧元素的碘是人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必不可少的重要原料。”石家庄市疾控中心地方病防治所所长白净说，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。当碘摄入不足或缺乏时可引起碘缺乏病。

白净介绍，碘缺乏病是由于自然环境缺碘，导致机体碘摄入不足引起的一组疾病和危害的总称，主要包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病、以及碘缺乏导致的流产、早产、死产及先天畸形等。碘缺乏病对人群健康最严重的危害是造成不同程度的脑发



■石家庄市疾控中心联合赵县疾控中心开展碘缺乏病防治宣传活动，工作人员在超市为顾客讲解食用碘盐的重要性。

育障碍。

“孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期（0-3岁）是孩子大脑发育的关键时期。”白净告诉记者，如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等。

胎儿所需要的碘全部来自母亲，因此，孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形。妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群，需要及时补充适量的碘。因此，妊娠期妇女、哺乳期妇女和婴幼儿等特需人群的碘营养必须得到充分保障。

成年人缺碘可能会导致甲状腺肿大和甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

白净提醒，碘缺乏病是可以预防的，最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。人体每天都在进行新陈代谢，外环境缺碘的现状很难改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持3个月，因此要长期坚持食用碘盐。

探访

食盐种类五花八门

部分市民选购有些“不知所措”

连日来，记者探访多家超市后发现，超市里的食盐销售区里种类五花八门，品种琳琅满目，让人眼花缭乱，不知如何选择。许多市民在食盐销售区的货架前“挑三拣四”，选购时仍有些“不知所措”。

昨日上午，记者来到位于长安区中山东路附近的一家超市探访，在该超市的食盐销售区，不同价位及品种的食盐摆放在货架上供市民选择，有常见的井盐、湖盐，稍贵一些的竹盐，还有从国外进口的高档食用盐，价格从2元、3元到几十元不等。多数食盐包装袋上都注明了“加碘”“未加碘”等字样，涵盖了低钠盐、平衡低钠盐、深井盐、海盐、精致盐等诸多品种，包装袋背面也都注明了营养成分。

看到记者在货架前犹豫不决，售货员向记者推荐了一种十五块八一袋的海盐。当记者问这种盐好在哪里时，该售货员笑着说：“一分价钱一分货，肯定比普通盐好。”同样的困惑也在旁边选购食盐另一位女士身上体现了出来。只见她在货架前徘徊了许久，最后拿着3元一袋的普通加碘深井盐离开。

在中山西路附近的另一家超市里，两位女士同样在

选购食盐时显得有些手足无措。面对着不同价位的十几种食盐，她们犹豫后各自最终选择了普通加碘盐。

说法

坚持选购合格碘盐

特殊人群可根据自身情况选择

白净表示，石家庄市是外环境普遍缺碘的地区，这种缺碘状态长期不会改变。自全民实施食用碘盐以来，有监测数据表明，石家庄市居民碘营养始终处于适宜水平，因此，广大市民应坚持选购合格碘盐食用，避免缺碘对人体造成损害，对于患有甲状腺疾病、临床医生建议不能食用碘盐的人群应购买无碘盐。

“虽然现在市面上的食盐的品种琳琅满目，但主要还是分为两种，碘盐和无碘盐。”白净介绍，可以通过看外包装，甄别碘盐还是无碘盐。超市里无论哪个品牌、哪个品种的食盐，只要是碘盐，不管其外包装上是否有“加碘盐”字样，在其营养成分表中都会有标注碘的含量，说明这就是碘盐。无碘盐一般会在外包装上标注“未加碘”字样，同时在营养成分表中看不到碘的成分。超市里销售的食盐，无论价格高低，其主要成分都是氯化钠，河北省销售的碘盐碘含量标准均为18-33mg/kg，一般凉拌盐含碘量较低，低钠盐适合有心血管疾病、医生建议不宜摄入过多钠的人群，因此，市民可以根据自身情况选择。

“人体碘的摄入主要来源于食物、饮水及加碘食盐。中国营养学会推荐一般人群碘摄入量为每天120微克。”白净说，按照我国《食用盐碘含量》标准，每天从加碘食盐中可摄入碘100微克，加上饮水和食物中摄入的碘，则能达到一般人群推荐碘摄入量120微克，一般人群通过正常饮食及食用碘盐，就能满足正常的生理需要。因此除了居住在水源性高碘地区的居民不食用加碘食盐外，其他居民都应食用加碘食盐。妊娠及哺乳期妇女处于特殊生理阶段，每天碘摄入量要高于一般人群，更应食用加碘食盐，并且要经常摄入海带、紫菜等含碘丰富的海产品，以保证妊娠期及哺乳期充足的碘储备，以达到良好的碘营养状态，保证胎儿及婴幼儿对碘的需求。

值得提醒的是，如果按每人每天食用碘盐6-10克计算，人体每天的摄碘量不超过200微克，远远达不到1000微克的安全限量，所以我们日常食用加碘盐，是不会带来碘过量的。