

缺碘对人体的损害就像“温水煮青蛙”

石家庄大部分地区外环境缺碘,食用碘盐是最简单的补碘办法



2026年5月15日是全国第33个防治碘缺乏病日,今年的宣传主题是“‘碘’亮健康,普惠民生”。

记者获悉,我国曾是碘缺乏病分布广泛、病情严重的国家之一,通过30多年来在全国范围推行以普遍食盐加碘为主的综合防治策略,我国碘缺乏病防治工作取得了举世瞩目的成就:自2000年以来,我国人群碘营养总体处于适宜范围;自2010年以来,碘缺乏病处于持续消除状态。石家庄市疾控中心提醒市民,石家庄市绝大多数区域的外环境普遍缺碘,属于碘缺乏地区,而这种外环境的碘缺乏是长期的,不会自行改变,人体无法从外环境中获得足够的碘来满足身体需要,必须通过饮食补充不足的碘。



■石家庄市全国碘缺乏病防治日主题宣传活动现场。

□文/图 本报记者 李惶

将科学补碘知识送到群众身边

5月15日,石家庄市藁城区人民广场人头攒动。由石家庄市卫生健康委、市疾控中心主办,藁城区卫生健康局、区疾控中心承办的全国碘缺乏病防治日主题宣传活动在这里举行。

“大家知道吗?咱们石家庄大多数地方都缺碘,吃碘盐是最简单有效的补碘办法!”活动现场,地方病防治志愿者带来精彩的文艺汇演,有奖问答环节吸引群众踊跃参与。工作人员耐心答疑解惑,深入讲解碘缺乏病的危害,现场演示真假碘盐的辨别方法及科学储存、使用知识,并发放宣传海报、宣传折页及主题宣传礼品。藁城区卫健局还联合区人民医院、区中医院等医疗机构开展了健康义诊。

这仅是全市碘缺乏病防治宣传的一个缩影。此前,石家庄市疾控中心联合藁城区疾控中心于5月13日走进藁城区工业路小学,为学生们带来一堂生动的“补碘”健康教育课。“同学们,你们知道为什么我们要吃加碘的盐吗?”“因为缺碘会得大脖子病!”“还会变笨!”课堂上,学生们争先恐后地回答。专业人员用通俗易懂的语言,讲解碘缺乏病防治知识,引导学生提醒家长购买合格碘盐、科学补碘。

同日,专业人员还深入藁城区广泰花园小区,向社区居民宣传碘缺乏病危害,重点提醒孕妇、哺乳期妇女等特需人群多食用海带、紫菜、鹌鹑蛋等富含碘的食物。在藁城区兴安集市,专业人员现场指导市民辨别加碘盐与无碘盐,倡导根据自身情况科学选择食盐。

此次活动通过进社区、进校园、进集市的多点联动,将科学补碘知识送到群众身边,有效提升了市民对碘缺乏病的认知与防范意识。

碘是不可忽视的“智力元素”

“碘是人体必需的微量元素之一,素有‘智力元素’之称。”石家庄市疾控中心地方病防治专家王伟介绍,碘是合成甲状腺激素不可缺少的重要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持机体正常生理功能,促进人体生长发育。

碘在人体内的含量约为20至50毫克,虽然需要量很少,但由于只能靠外源性补充,并且碘在人体内时刻都在代谢消耗,在停止碘摄入的情况下,人体中甲状腺内储备的碘仅够维持2至3个月。因此,人体每天都要从外环境中摄入足够量的碘,这些碘80%至90%来自食物,10%至20%来自饮水。

当外环境中缺碘导致碘摄入不足时,机体会出现一系列的障碍,这就是常说的碘缺乏病。而人在不同阶段的碘缺乏,引起的危害也不尽相同。

胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,可造成智力损伤、听力障碍等不可逆损害,严重者可引发地方性克汀病,因此妊娠期妇女和哺乳期妇女需要及时补充足量的碘。

儿童和青少年处在生长发育关键时期,碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害,应保证充足的碘摄入。

成年人碘缺乏会导致甲状腺功能低下,容易出现疲劳、精神不集中、工作效率下降等问题,因此成年人也要保证充足的碘摄入。

王伟特别强调,缺碘对人体的损害是“温水煮青蛙”式的,早期没有明显症状,等到发现问题时往往已经造成了不可逆的伤害,所以预防比治疗重要得多。

科学补碘长期坚持是关键

王伟介绍,石家庄市自1995年开始推行以普遍食盐

加碘为主的综合防治策略措施,1998年全市基本实现了消除碘缺乏病阶段目标。

“食盐加碘是预防碘缺乏病最安全、有效、经济的方式。”王伟说,石家庄市绝大多数区域的外环境普遍缺碘,属于碘缺乏地区,而这种外环境的碘缺乏是长期的,不会自行改变。

王伟提醒,人体无法从外环境中获得足够的碘来满足身体需要,必须通过饮食补充不足的碘。在全面食盐加碘政策的落实下,碘缺乏病得到消除,但如果我们不能长期地、持续地坚持补碘,那么碘缺乏病就会卷土重来,所以必须坚持长期食用碘盐。

目前,社会上存在着一些错误的思潮,认为现在已经不缺碘了,担心碘补过量的问题,有的人开始拒吃碘盐。

对此,王伟解释,近年来,我国坚持“因地制宜、分类指导、差异化干预、科学与精准补碘”的原则,结合居民碘摄入来源、膳食结构、食盐摄入量的变化,先后3次调整食用盐碘含量,并针对各地区碘营养现状,明确了不同省份的食用盐碘含量,符合碘在人体内的代谢与需求。碘缺乏地区在综合考量居民每日水碘、膳食碘和食盐摄入量的前提下,实施普遍食盐加碘不会引起人群碘摄入量过量。监测数据显示,石家庄市居民的碘营养始终处于适宜水平。

不同人群补碘策略不同

针对不同人群,补碘不能一概而论。王伟给出具体建议:

普通人群:碘缺乏地区的普通人群日常食用加碘盐即可满足人体需求。

特需人群:碘缺乏地区的妊娠妇女、哺乳妇女、婴幼儿等是碘营养的特需人群,儿童青少年处于身体发育和代谢加速期,对碘营养需求较大,是碘缺乏病防治的重点人群。这些人可以在正常食盐加碘的基础上每周食用2至3次富碘食品,包括海带、紫菜等,以保持良好的碘营养状态。

特殊患者:甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等患者,因治疗需要遵医嘱可不食用或少食用碘盐。

高碘地区居民:生活在高碘地区的居民,每天从食物和饮用水中已经得到了较高剂量的碘,在这类地区应当采取改水降碘、供应未加碘食盐的防控措施。

如何正确购买碘盐?

昨日上午,记者来到位于石家庄中山西路附近的一家超市走访。生活调料区里,不同价位及品种的食盐摆放在货架上,价格从2元、3元到几十元不等。多数食盐的包装上都注明了“加碘”“未加碘”或“绿色碘盐”等字样,涵盖了低钠盐、深井盐、海盐、调味盐等诸多品种,让人不知如何选择。

对此,王伟给出选购指南:

看包装:虽然市面上的食盐品种较多,但主要分为碘盐和无碘盐两种。碘盐不管外包装上是否有“加碘盐”字样,在其营养成分表中都会标注碘的含量。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。

看含量:河北省销售的合格碘盐碘含量标准为18至39mg/kg,无论价格高低,其主要成分都是氯化钠,市民可以根据自身情况选择。

看需求:普通市民选择加碘盐即可,特需人群可在加碘盐基础上适量补充富碘食物,特殊患者遵医嘱选择。

从1995年推行食盐加碘,到1998年基本实现消除碘缺乏病阶段目标,再到如今持续保持消除状态,石家庄走过了30年的防治之路。

王伟呼吁,碘营养关乎每个人的健康,关乎下一代的智力发育,关乎全民人口素质。希望广大居民正确认识碘营养的重要性,主动关注自身碘摄入水平,坚持科学、精准补碘,共同维护身体健康,持续巩固碘缺乏病防治成果,稳步提升全民人口素质。