

科学补碘，重在生命最初1000天

婚前、孕前、孕期、哺乳期定期进行碘营养水平测定尤为重要

■记者谢邹翔

今年,我国第22个“防治碘缺乏病日”的宣传主题是“科学补碘,重在生命最初1000天”。近年来监测发现,部分沿海地区及大城市出现合格碘盐食用率下降、孕妇等重点人群营养偏低的情况。碘缺乏都有哪些危害?如何科学补碘,补多少为宜?近日,记者就相关问题采访了杭州爱德医院内科主任孟锦焕。

碘缺乏可致智力残疾

碘缺乏病是由于自然环境中缺乏碘而引起的疾病。缺碘会造成甲状腺肿,俗称“大脖子”病,其对人最大的危害是影响智力发育,严重缺碘会造成呆傻等残疾。孟锦焕告诉记者,碘缺乏病包括地方性甲状腺肿、克汀病和亚克汀病、单纯性聋哑、胎儿流产、早产、死产和先天性畸形等。碘是人体必需的微量元素之一,人体缺碘,甲状腺分泌减少,引起甲状腺功能低下,可在不同年龄阶段产生一系列不同程度和不同

形式的损害和异常,严重时可能造成智力低下、智力残疾。

孕妇如何防治碘缺乏病

孕妇是需要补碘的重点人群。孕妇缺碘除造成早产、流产和先天畸形外,更严重的是影响胎儿大脑的正常发育。孟锦焕说,孕妇在怀孕初期应坚持服用碘盐,定期补充含碘量丰富的食物,同时增加优质蛋白的摄入,还要正确认识碘缺乏的危害性,做到对自己体内是否缺碘心中有数,常见的做法是

婚前、孕前、孕期、哺乳期等不同时期定期进行碘营养水平测定。

孟锦焕说,目前常用的办法是测定尿中的碘含量,如果出现不足,要及时进行补充。除正常食用加碘盐外,还要口服碘油或肌肉注射碘油等。孕期及哺乳期可使用正常量,孕期内使用,则宜小剂多次。只有这样才能保证胎儿和婴幼儿不受碘缺乏的危害。

碘盐补多少不同人群各有不同

那么该如何补碘,补多少最

合适呢?

孟锦焕表示,碘缺乏病预防控制的根本措施就是补碘,而碘盐以其安全、有效、价廉、能够长期坚持食用等优势,成为目前补碘的最佳途径。除此之外,多吃含碘丰富的食物,对健康也有益处,海鱼和海带是日常生活中天然的最佳补碘食品。

不同人群每天的碘摄入量也不同,0~3岁为每人每日50微克;4~10岁为每人每日90微克;11~13岁为每人每日120微克;14岁以上为每人每日150微克;孕妇和哺乳期妇女为每人每日250微克。按我国碘盐的标准,成人每天摄入标准碘盐6~8克即可获得120~150微克碘。

“一些沿海地区的人认为,因为海产品丰富,碘摄入量会比较充足,不容易出现碘缺乏病,这种认识其实是错误的。”孟锦焕强调,沿海地区海产品供应丰富,居民可从海产品中获取足够的碘营养,但是也有部分人群饮食中缺碘,有些特定人群也需要加强补碘。除了紫菜、海带等产品中含碘较为丰富外,其余海产品中



碘量并不丰富。

食用碘盐与得甲状腺癌并无关系

近年来,甲状腺癌、肿大、结节等发病率升高,是否与全民食用碘盐有关?对于记者提出的这个问题,孟锦焕表示,至今并无证据证明,食用碘盐与甲状腺癌、甲状腺结节等疾病有直接关系。对于甲状腺癌的发病原因,不能说加碘盐导致甲状腺疾病高发,因为该疾病与遗传因素、自身免疫性以及精神因素有关,工作压力大、长期处于应激状态的人群也属于高发人群。

“甲状腺疾病的发病率增加,一方面与人们的体检意识提高有关,另一方面与先进的检查设备增加了疾病的检出率也有很大关系。”孟锦焕说,“甲状腺结节的发

病患者大多有放射线接触史,目前已证实,长期接受放射线会刺激甲状腺滤泡结果异常增生。另外,长期处在某些自然界的放射性环境,也会导致甲状腺病变,如日本核电站泄漏事件,有可能会对人体甲状腺造成伤害。”

防碘流失炒菜时后放盐

孟锦焕提醒,人们对碘盐的烹调方法要得当。碘遇热后易丢失,并且加热时间越长所损失的成分越多。因此,烧菜时要尽量后放盐,并且不要将碘盐放在热油中同菜一起煎炸。而且尽量使用植物油烹制食物,烧制酸性食物时,最好不要放碘。

碘盐的保存也有讲究。碘盐购回后要及时将其放入玻璃或陶瓷器皿中,并盖严实。碘在高温环境中丢失较快,盐缸应放置在凉爽和没有阳光直射的地方,并且不要一次购买过多碘盐,否则长期存放在塑料袋中会大量丢失碘。

健康常识

孩子睡不好 成绩好不了

■班玮

由德国国际教育研究所协调进行的这项研究挑选了110名8至11岁的德国学童,参加为期4周的测试。测试每天分三个不同时间段进行。

研究人员并没有要孩子们去解奥数那样的难题,只是让他们在特殊编程的智能手机上回答一些游戏题,以测试他们大脑当时的工作记忆能力。同时,研究人员还从孩子本人和他们的家长那里综合了解孩子前一天晚上的睡眠质量等详细情况。

微胖的女人更健康

■黄田

有文章中提出,现代生活流行“微胖”、“微凉”、“微饿”、“微汗”、“微甜”的观点,其中“微胖”放在首位。

现代人多以瘦为美,胖子变得不受待见。从医学角度看,太胖的确会增加多种疾病的风险,但过度追求骨感也是误区。稍微胖一点才是既好看又健康的身材。

微胖的女人身体健康。衡量人体胖瘦,国际上通用一项指标——体质指数(BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方)。刊登在《新英格兰医学杂志》上的一项研究发现,中国、日本、韩国等



东亚人群将BMI控制在22.6~27.4,死亡风险最低,高于或低于这一范围的人,死于癌症、心脑血管疾病或其他疾病的风险都将增加。美国一项针对600万人、长达40年的调查也发现,超过标准体重10%~15%的人寿命最长,死亡率最低。

微胖的女人很美丽。美国麻省总医院一项研究还显示,健美、丰满一些的女性更好看,既显得年轻,又对异性充满吸引力。英国一家公司对500名成年男性进行的调查发现,87%的男人更喜欢曲线优美、丰满圆润的女性。相反,那些细胳膊细腿、电线杆似的女人,弱不禁风,看上去病怏怏的,即使再有气质,也不会对异性产生吸引力。

唐代女子以丰腴为美,可谓历史上“另类”的欣赏眼光。唐玄宗为何喜欢杨贵妃?为何“三千宠爱在一身,后宫粉黛无颜色”?除了她姿容出众、肌肤细腻,面似桃花、兴趣相投等原因外,更重要的是杨贵妃体态丰腴,性感迷人。

唐代为什么会以胖为美呢?因为唐朝是我国封建社会发展的顶峰时期,物质生活水平很高,相对的人也就丰腴一些,而唐朝的服装强调的是曲线美,尤其是女性,要有丰乳肥臀才能体现出唐朝服装的美感。

看来,体态微胖的女人不必过分减肥,那些一马平川的“太平公主”,应想办法使自己变得丰满漂亮一些,如此才能健康有韵味,妩媚动人,彰显女性的魅力。

健康资讯

我省4月疫情:1例手足口病死亡病例

省疾控提醒:幼托机构要做好预防措施

■记者谢邹翔

近日,浙江省卫计委公布了今年4月法定传染病疫情:全省共报告法定传染病24603例,死亡25人。其中,“报告1例手足口病死亡病例”。

手足口病又进入高峰期

省卫计委政务网每月都会公布《浙江省法定传染病发病、死亡统计表》,有关手足口病的统计数据显示:2014年3月、4月和5月,手足口病病例12648例(死亡1例)、33370例(死亡2例)

和33093例(死亡4例);今年2月1184例,3月2555例,4月8148例。可以看出,从3月份开始,手足口病的发病人数呈上升趋势。今年,虽然已经逐渐增多,但来势没去年猛。

手足口病全年都可发生,但按照发病的流行规律来看,其中5~7月份为手足口病发病高峰;8月发病人数开始直线下降;在9月孩子上学的时候还会出现一次小高峰。这主要和手足口病病毒的特性有关,在湿热的环境中,病毒更容易复制。5、6月份,浙江地区湿度大、温度高,8月份

虽然热,但干燥、紫外线强,9、10月份气温下降,湿度又上来了,利于病毒复制。

幼托机构要做好预防措施

手足口病是由肠道病毒引起的一种婴幼儿常见的传染病,省疾控中心发布《五月健康提醒》说,此病常发生在学校、幼托机构等人员密集场所,主要发病人群为5岁及以下儿童。该病主要经粪——口和呼吸道飞沫传播,亦可经接触病人皮肤、黏膜疱疹液而感染。

通过接触污染的手、毛巾、

手帕、茶杯、玩具、床上用品等感染或通过消化道或呼吸道传播。本病潜伏期一般为3~7天,急性起病,发热,手掌或脚掌部出现斑丘疹和疱疹,臀部或膝盖也可出现皮疹。皮疹周围有炎性红晕,疱内液体较少;口腔黏膜出现散在的疱疹,疼痛明显。

省疾控提醒,幼托机构等要加强晨检制度,早期发现,早期隔离患病儿童;加强教室、居室等环境空气流通、新鲜;做好日常性幼托机构等消毒隔离(玩具、餐具、便器等消毒);家校共同努力,培养儿童良好的卫生习惯和饮食习惯;尽

量少带孩子去拥挤的公共场所;一旦发现孩子有发热、出疹等情况,应及时带孩子到医院就诊。

如果儿童确诊得了手足口病,家长应注意:1.居家治疗的患儿,要注意隔离,不要接触其他儿童;2.患儿及密切接触者家庭可使用肥皂、巴氏消毒液对日常用品、玩具、尿布进行消毒,对奶具、餐具煮沸消毒。衣被可用阳光暴晒,室内保持通风换气。3.成年人也有可能被感染带有病毒,接触孩子之前要更换衣服、洗手、洗脸,避免将病毒再次传染给孩子。

骨质疏松症成为四大常见病之一

其导致的骨折是老年人致死、致残最常见原因

卫计委为此启动健康知识传播激励计划

■胡浩

我国骨质疏松患者接近7000万,但人们对这一疾病的认知和关注还有待提高。为有效传播骨质疏松疾病知识,国家卫生计生委和中国科协联合发起的骨质疏松防治中国健康知识传播激励计划15日在京启动。

中国疾病预防控制中心慢病中心主任王临虹介绍,根据国际骨质疏松基金会发布的中国

骨质疏松白皮书,我国至少有6944万人患骨质疏松症,另有2.1亿人骨量低于正常标准,存在骨质疏松的风险;我国50岁以上的人群中骨质疏松症总患病率为15.7%。骨质疏松症已经跃居中国第四大常见慢性疾病,公众亟待提升关于骨质疏松的关注和认知。

“在很多人看来,骨质疏松是随着年龄增大而出现的自然现象,是小病,碍事。其实这是一

种误区。”王临虹表示,大多数患者在骨质疏松早期没有症状,随着人体骨质的逐步流失而出现症状,晚期大多数病人会出现全身关节疼痛,甚至稍有不慎受到磕碰便摔成骨折。骨质疏松导致的骨折,是老年人致死、致残最常见的原因。

中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病学会副主任委员夏维波教授提示,绝经后的女性及中老年人是骨质疏松症的高发

人群;此外,不良饮食习惯如酗酒、咖啡因摄入过多,也会使人缺钙,导致骨质疏松。这几类人群应尽快到医院进行骨密度测试,及时监测自己的骨质健康状况。除了摄入足量的钙和维生素D3之外,保持健康的生活方式,适量运动,多晒太阳,定期进行骨密度检测,都是预防骨质疏松及骨质疏松性骨折的有效方法。

据介绍,2015年中国健康知

识传播激励计划将“骨质疏松防治”作为年度宣传主题之一,旨在提升公众对骨质疏松危害的认识和重视程度,帮助骨质疏松患者及其高危人群应对骨质健康挑战。计划将发布并在全国范围内推广由国内运动医学专家编订的“健骨操”,通过强化髋部、脊柱等骨质疏松性骨折多发部位的骨骼耐受性,预防骨质疏松,降低摔倒发生骨折的风险。

“医生的眼睛”质量参差不齐

食药总局启动质量万里行,浙江是调研重地

■胡浩 杨荣荣

包括肿瘤检测试剂、排卵验孕试纸等在内的体外诊断试剂被称为“医生的眼睛”。

然而,我国体外诊断试剂存在着质量参差不齐、总体水平需要提高等问题。为反映体外诊断试剂质量安全及其管理状况,推动行业健康发展,首届体外诊断试剂质量万里行近日在京启动。此次体外诊断试剂质

量万里行活动由国家食品药品监督管理总局医疗器械监管司指导,中国医药新闻信息协会主办,主题为“强化质量控制,提高诊断水平”。

中国医药新闻信息协会常务副会长张冀湘介绍,万里行将组织媒体、专家和社会公众,重点在北京、上海、广东、福建、江苏、浙江等地进行调研采访,关注的焦点主要集中在临床应用量大面广的生化

试剂,反映科技创新水平的基因、肿瘤检测试剂,以及验孕、排卵、血糖、尿液等可家用诊断试剂等。万里行活动预期持续3个月。

国家食药总局器械监管司生产处副处长王昕介绍,当前,体外诊断试剂品种多,分类杂,在市场蓬勃发展的同时面临着质量参差不齐;贮存和使用条件无法满足要求等问题,试剂的准确性也有待提高。

徐薇

常山联社:“小小银行家”开班啦

近日,常山农信联社“好邻居·义工队”走进该县育才幼儿园,开设“小小银行家”的课堂,给小朋友介绍如何识别假币、如何理好自己的零花钱等,并在讲解过程中穿插小游戏和浅显易懂的理财小故事,让小朋友们对金融

常山公路联合治理省级事故黑点

320国道沪瑞线K457+200—400处(省级事故黑点),由于该路段两侧为村庄,造成人员频繁横过公路,且道路弯、视线不良、车速偏快,成为每年交通事故多发点。为了有效解决该问题,近日,常山县公路管理局舒彦程副局长带

领路政人员联合县安监办、交警大队秩序股人员到现场进行勘查,制订解决方案和措施。预计增设爆闪灯2只、事故易发点标志牌2块,完善人行横道和道路标志标线。下一步该局将对320国道K468+200澄塘村地段、205国道K1752K+400—+900何家乡塘家村段、K1753+400—+840何家乡江源村地段、K1754+595—+600紫港街道朱家坞路段等几个事故易发点进行现场勘查制订措施方案,预计在今年11月前全部完成配套设施。 刘雅东 徐薇

衢江联社:少用一张纸,还青山一份绿

自今年4月13日衢江联社导入无纸化办公系统后,联社结束了长期以来公文上传下达环节中所需的人力、物力及纸质传阅的“历史”,全面进入了无纸化办公时代。联社干部员工只要登录OA办公门户网站,点击公文阅览,即可一键浏览所有已发布的文件信息,省时、高效,极大地方便了相关文件信息的查询和学习,同时节约了大量的纸质用品的使用。

据相关数据显示,造1吨纸大约要用3.1立方米的马尾松,相当于砍掉17棵树。衢江农信联社无纸化办公不仅充分发挥了网络信息交流的高时效性,实现公文收发的高效性、精确性和规范性,而且节约了一大部分纸品和耗材的使用,为企业开源节流,同时也为留住衢州的青山绿水给出了自己的一份力量。 徐燕燕 陈云仙

淳安千岛湖农祥贸易有限公司注销清算公告

淳安千岛湖农祥贸易有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

浙江天搜科技股份有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从10888万元减至1000万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

浙江天搜科技股份有限公司

临安市国炎五金磨料磨具商店遗失税务登记证正、副本,税号:3301246211120630001A,声明作废。

遗失台州银行股份有限公司杭州分行组织机构代码证副本,代码:56058403-2,声明作废。

杭州集聚科技有限公司注销清算公告

杭州集聚科技有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。