

■门诊新闻

## 甲状腺疾病高发 碘盐不背锅

近年来,对碘盐的争论颇多:食盐加碘这么多年,补够了吗?甲状腺疾病高发是否和补碘过量有关?

5月7日,国家卫生健康委发布《全国生活饮用水水碘含量调查报告》(以下简称水碘调查),这份全国性的水碘地图,精确到了村级水碘含量,可以指导各地科学补碘。在我国防治碘缺乏病宣传日前夕,多位疾病预防与控制专家,对我国居民如何科学补碘进行了解读。

### 大部分地区水碘含量低

据中国疾控中心地方病控制中心副主任申红梅介绍,2017年,原国家卫生计生委以村为单位,开展了全国生活饮用水水碘含量调查工作,此次调查距离上一次已超过30年。此次调查结果显示,我国大部分地区外环境水碘含量较低,全国乡级水碘含量为3.4 $\mu\text{g/L}$ ,83.6%的乡水碘含量在10.0 $\mu\text{g/L}$ 以下,即使在水碘含量大于10.0 $\mu\text{g/L}$ 的乡中,也存在一定比例碘缺乏村(17.0%),因此应继续坚持普遍食盐加碘策略,并按照因地制宜、分类指导的原则落实各项防控措施。

值得一提的是,调查报告显示,我国部分省份存在水源性高碘地区,全国2.1%的县和2.6%的乡,以及第二阶段调查25317个村水碘在100.0 $\mu\text{g/L}$ 以上,覆盖人口4065万人。

“与2005年的调查相比,本次乡级调查除河南、山东、河北、安徽、江苏、天津、山西、内蒙古外,新发现陕西、湖南和广西3个省存在高碘乡,1050个高碘乡分布在11个省的159个县。”申红梅表示,北京地区通过改水,水碘含量已经降到了10微克/升以下。

根据水碘调查的结果,申红梅提出了居民补碘建议,水碘在10.0 $\mu\text{g/L}$ 以下地区,居民应食用加碘食盐,防止碘缺乏造成的危害。水碘在10.0-100.0 $\mu\text{g/L}$ 地区,国家卫生健康委将建立碘缺乏地区和适碘地区划分标准,为科学、精准补碘提供依据。水碘在100.0 $\mu\text{g/L}$ 以上的地区,居民应食用未加碘食盐,高碘病区(水碘在100.0 $\mu\text{g/L}$ 以上且甲肿率 $>5\%$ 的地区)居民改饮低碘水,预防高碘危害。

### 一般人群建议 通过碘盐科学补碘

中国曾是世界上碘缺乏病分布广泛、病情较严重的国家之一,

地方性甲状腺肿是最常见的表现形式,就是人们常见的“大脖子病”。国家卫生健康委疾控局相关人员表示,我国自2005年以来始终处于持续消除碘缺乏病状态。

从国家卫健委公布的水碘地图可以发现,我国大部分地区水碘含量较低,如何科学补碘?人群推荐量也有不同。根据《中国居民补碘指南》的标准,成年人每日碘的摄入量在120 $\mu\text{g}$ ,孕妇及哺乳期妇女体内碘含量向婴儿供碘有重要作用,因此对孕妇和哺乳期妇女的要求是正常成人的两倍,即每天230-240 $\mu\text{g}$ 。

据申红梅推算,以一般人群碘推荐摄入量120 $\mu\text{g/d}$ 为例,饮水中获得的碘量大约5 $\mu\text{g/L}\times 2\text{L/d}=10\mu\text{g/d}$ ,食物中摄入的碘量约为25-50 $\mu\text{g/d}$ ;食盐中摄入的碘量约为25 $\text{mg/kg}\times 5\text{g/d}\times 20\%=100\mu\text{g/d}$ 。虽然可以通过像海带、紫菜等含碘量较高的食物来补碘,但是加碘盐以持续、方便、经济等因素占优势,一般人还是建议使用加碘食盐进行补碘。

### 甲状腺疾病高发 碘盐不背锅

近年来甲状腺疾病患病率逐年上升,许多人认为这是碘盐吃多了,碘过量导致的疾病。“锅都让碘盐背是不行的。”中国医科大学附属第一医院内分泌科主任医师单忠艳认为,像甲状腺结节、甲状腺癌的发病率增加与碘过量并无直接关系。

“目前明确的就是临床甲亢和亚临床甲减和碘营养过量有关。”单忠艳介绍,当碘缺乏或者是碘过量会增加临床甲亢的患病率,碘过量也会导致亚临床甲减的增加。

普通人碘营养状况评价都有标准,当成人的尿碘中位数超过300 $\mu\text{g/L}$ 时就属于碘过量,小于100 $\mu\text{g/L}$ 就是碘缺乏。碘缺乏所致甲状腺功能减退症往往发生在碘缺乏地区,食用加碘食盐是最有效的方法。碘过量所致甲减程度较轻,常见亚临床甲减,此时,需查找碘过量原因,例如高水碘、食用过多富碘食物等,对这些患者要限制碘的摄入。

对于目前发病率超过20%的甲状腺结节,单忠艳认为没有证据表明碘过量和甲状腺结节发病率增加有关。

“甲状腺癌患者可以正常碘饮食。如果手术后行放射性碘清甲或清灶治疗,治疗前需要低碘饮食。”单忠艳说。

彭湃君

## 女子糖尿病足 迁延不愈险截肢

本报讯(通讯员 杨丽)来自常德市桃源县68岁的李阿姨有20余年的糖尿病病史。近2年来双足内外侧皮肤时常出现大疱,破溃后深部感染,导致局部肌肉坏死,迁延不愈。半月前,她来到湖南省人民医院内分泌二科诊治糖尿病足。在接受了半个多月的治疗后,恢复良好,避免了截肢。

入院后检查发现,李阿姨的空腹血糖竟然高达12毫摩尔/升,双足多处溃烂,其自身还合并有肺部病变、低蛋白血症等复杂情况。在该院内分泌二科主任赵新兰的主持下,内分泌科、骨科、血管介入科、临床药学、感染科

等多学科专家探讨决定,为李阿姨进行深部彻底清创、白蛋白补充以及抗感染等治疗。

赵新兰介绍,糖尿病足是糖尿病一种严重的并发症,是糖尿病患者致残甚至致死的重要原因之一。赵新兰提醒,糖尿病患者应从日常做起,控制血糖,预防皮肤破损,重视糖尿病足和足部护理。一定要做好足部卫生:每日清洗足部保持清洁;建议他人试水温或使用水温计,预防烫伤;避免使用烤火炉、热水袋、电热毯,避免烧伤。避免暴力擦拭揉搓,适当使用润肤油;尽量穿着棉袜和宽松鞋子,每天检查足跟,足底,趾缝。

## 孩子栽入洗衣机内溺水 爸爸学急救措施挽回性命

本报讯(通讯员 詹蓉 王永梅 沈立)江西萍乡的吉吉今年1岁3个月,是个特别调皮的“熊”孩子。前几天,爸爸妈妈边带他玩边做家务,妈妈将要洗的衣物放在洗衣机里清洗。好奇的吉吉趁妈妈去晒衣服的时间,搬来小板凳爬上洗衣机玩耍,不慎头朝下栽入了装满水的洗衣机内。妈妈立即倒抱起吉吉,当时吉吉神志不清,面色苍白,口唇青紫,无呼吸。

所幸,吉吉爸爸刚刚学过急救措施,他马上对孩子采取了胸外心脏按压、口对口人工呼吸及保暖等现场急救,并同时指挥妈妈同步拨打120急救电话。很快

吉吉鼻孔有饭粒及脓痰涌出,随后吐出少量的水。约3分钟后吉吉有睁眼反应,脸色转红润,有呼吸动作,家属继续按压并在当地120医护人员陪同下将吉吉送入湖南省儿童医院ICU,病情稳定后转入急诊综合一科进行进一步治疗,经过积极治疗后,吉吉的各项身体指标都基本恢复正常。

湖南省儿童医院急诊综合一科罗海燕教授提醒,孩子溺水后急救要把握黄金3分钟,如果抢救不及时,很有可能出现死亡,就算抢救过来,也可能因为脑缺氧而造成严重的后遗症。所幸吉吉的爸爸学会了日常急救知识,为医生随后的抢救赢得了时间。



## 肥胖与糖尿病健康义诊

肥胖给人们带来的不仅仅是形体上的危害,还包括身心的危害,其中心脑血管、心脏、呼吸系统、肝脏等都会受肥胖的危害。近日,郴州市第一人民医院举行肥胖与糖尿病大型义诊活动,共为500多位市民免费提供减重咨询、测量血糖、血压、体重等服务,指导民众通过饮食、药物、运动等方式保持健康体重从而远离疾病困扰。

通讯员 黄程程 摄影报道