



昨天是我国第32个“防治碘缺乏病日”

关于碘缺乏病 这份“应知应会”请收好



5月15日是我国第32个“防治碘缺乏病日”。自2010年以来，我国处于持续消除碘缺乏病状态。尽管如此，防治碘缺乏病仍是人人需重视的健康“必修课”。什么是碘缺乏病？如何做好科学防治？有哪些误区要注意？这份“应知应会”请收好！



缺碘可致病

碘是人体必需的微量元素，是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，维持机体的正常功能，促进人体生长发育。

湖南省疾控中心党委委员张亚娜说，碘缺乏病是由于人体缺乏微量元素碘而引发的一系列疾病或健康问题，包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床型克汀病，以及因碘缺乏而影响生育的不育症、早产儿、死产、先天畸形儿等。

碘缺乏病如何及时发现？广西南宁市第二人民医院内分泌科主任颜新说，如出现颈部肿大、身材矮小、智力低下、生长迟缓、疲劳无力、怕冷、少汗、体温偏低、记忆力减退、反应迟钝、性欲减退、精神抑郁等症状，可能是碘缺乏病或甲状腺功能减退症的表现，应及时就医检查。

专家提醒，婴幼儿、儿童、妊娠期妇女、哺乳妇女等是预防碘缺乏病的重点人群。充足的碘营养对儿童智力发育至关重要，在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，造成地方性克汀病、听力障碍、智力损伤等，因此妊娠期妇女和哺乳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。

补碘有讲究

以普遍食盐加碘为主的综合防治措施可以保护大多数人免受碘缺乏危害，是提高人口素质、利国利民的重要公共卫生举措。自2000年以来，我国碘缺乏病相关监测结果显示，人群碘营养总体处于适宜范围。

碘盐的食用需遵循科学的方式方法。湖南省疾控中心慢病所副所长龙晓蕾提醒，要在正规商店或超市购买碘盐，随吃随买，不囤积，最好存放在棕色玻璃瓶或陶瓷容器中，并置于阴凉、干燥、无阳光直射的地方，远离炉火。此外，碘在高温下容易挥发，烹煮时为保留更多的碘，应尽量在菜肴快出锅时再加入碘盐，同时避免将碘盐在热油中长时间煎炸。

孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿需注意个性化补碘。广西壮族自治区妇幼保健院临床营养科主任潘秀花建议，孕妇在确保食用加碘盐的基础上，可额外补充含碘维生素；哺乳期妇女应保证充足碘营养，对于非母乳喂养的婴儿建议选择碘强化配方奶粉。

一些特殊人群在食用碘盐的情况下也容易出现碘缺乏。颜新说，胃肠道疾病

会影响碘的吸收，如慢性腹泻、小肠吸收不良综合征等患者肠道吸收功能受损，即使摄入了足够的碘，也可能因无法充分吸收利用而出现碘缺乏的情况；长期素食者也应注意额外补充碘，植物性食物中的含碘量相对较低，因此容易出现碘摄入不足的情况。

此外，甲状腺疾病患者、甲状腺切除术后患者等人群，要在医生指导下进行补碘。颜新说，虽然大多数甲状腺疾病患者需要适当控制碘的摄入，但对于一些特殊类型的甲状腺疾病，如单纯性甲状腺肿患者，适当补碘有助于缓解甲状腺肿大；甲状腺切除术后患者由于甲状腺组织减少，对碘的利用能力下降，需要特别关注碘营养状况。

误区要警惕

专家提醒，防治碘缺乏病的过程中一

些常见误区要警惕。

误区一：补碘越多越好。

过量补碘可能会导致甲状腺功能异常，如引发甲亢、甲状腺肿等疾病。尤其是患有自身免疫性甲状腺疾病的人群，摄入过量的碘会加重病情。

误区二：沿海地区海产品丰富，不需要吃碘盐。

海带、紫菜等海产品虽然含碘量高，但并非沿海地区居民的日常主食，摄入量有限。调查显示，沿海地区居民膳食中的碘大部分仍来自碘盐，若不吃碘盐，会有较大的碘缺乏风险。

误区三：食用碘盐易导致甲状腺结节发生

甲状腺疾病的成因复杂，与环境、遗传和免疫等多种因素相关。没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生相关。

据新华社

食养药膳 被纳入400余个中医诊疗方案

记者从国家中医药管理局15日举行的新闻发布会获悉，国家中医药局将食养药膳纳入各类方案、指南，组织制定的400余个中医诊疗方案、50多个中医护理方案、20项中医治未病干预指南均包含饮食调护内容，并在全国推广使用。

中医食养药膳历经数千年实践与发展，在维护人民群众身体健康和疾病防治、康复方面发挥着独特作用。随着经济社会发展，人们主动健康意识增强，中医食养药膳越来越受关注。

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波介绍，国家中医药局把食养药膳纳入维护人民群众身体健康之中，在《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》《国民营养计划（2017—2030年）》等文件中对药膳、传统食养等工作作出部署；积极发挥食养药膳在健康促进、慢病防治和康复中的作用，启动实施中医药健康促进行动，明确提出鼓励医疗卫生机构开展中医药

膳服务。

同时，我国持续加强食养药膳标准化建设及相关人才培养。据介绍，中华中医药学会、中国药膳研究会已发布《药食同源药膳标准通则》《春季节气养生药膳指南》等9项中医药团体标准；国家中医药局支持建设4个中医养生学重点学科，并支持有关单位举办与食养药膳有关的国家级中医药继续教育项目。

欧阳波表示，下一步，国家中医药局将加强食养药膳有关科普宣传和推广应用，并将指导中医医院加强营养科、治未病科设置和服务能力建设，推动家庭医生提供个性化膳食指导服务。

中国药膳研究会会长蒋健说，研究会将加大科研组织力度，开发出更多安全有效的药膳产品；加强标准体系建设，倡导保证产品质量、提高服务水平；不断推动跨界融合与产业链整合，打通上下游链条，为消费者提供更加丰富的产品。

据新华社

国际首个免疫病专科在重庆揭牌

5月15日，由中国工程院院士吴玉章领衔、陆军军医大学新桥医院全新打造的国际首个免疫病专科正式成立并展开临床工作。

新组建的免疫专病医学中心旨在积极响应国家战略需要，推动免疫学创新发展，创新构建从基础研究到临床应用的免疫学新域全链条转化体系。

该中心由中国免疫学权威专家、中国工程院院士吴玉章院士团队指导建设，涵盖了血液、肾脏、消化、神经、呼吸、皮肤、肿瘤、中医等多个领域的免疫性疾病。中心设立免疫专病病区、免疫专病门诊、免疫病临床研究中心三大平台。聚焦免疫缺陷病、自身免

疫病、过敏性疾病、免疫耗竭性疾病、老化与衰老和重症终末期等相关疾病，围绕免疫相关的疾病开展临床诊疗与研究转化工作。

吴玉章院士介绍，最近60年免疫学发展迅速，实现诊、防、治、养全覆盖。中心成立后，专家团队将针对免疫疾病的患者，瞄准“同因不同果、同病不同症、同治不同效”等重大临床问题，出技术、出产品、出标准、惠全球，着力打造免疫力产业创新链。

在仪式后，新桥医院免疫专病医学中心的学科专家还开展了大型义诊和免疫疾病相关项目免费检测。

文/曾理 谭又铭

1142万！重庆万州购彩者擒获大乐透头奖

5月14日晚，体彩超级大乐透第25053期开奖。在我市万州区5037037032号体彩店，购彩市民喜中头奖一注，奖金1000万元。因正值大乐透十八周年8.8亿大派奖期间，该幸运的中奖者还将额外获得142万余元的头奖派奖奖金，总奖金飙升至1142万元。

上市18年来，体彩大乐透接连为重庆市民送上超值大奖，它究竟是怎样一个彩票游戏呢？据介绍，体彩大乐透是从“01—35”35个号码中选5个号码，再从“01—12”12个号码中选出2个号码，组合成一注号码进行投注。不仅玩法简单，同时大乐透奖金设置也充满惊喜，市民只需花2元就有机会命中大乐透1000万元头奖，3元追加最高可中1800万元。

近日，大乐透套餐票推出自选功能，这一变化不仅保留了“便捷、随机”的机选乐趣，而且让购彩市民能够体验自选投注“个性、专属”的乐趣。除此之外，活动期间购彩者还可以选择其他自己熟悉的购彩方式，只需满足单票单期满18元的参与条件，多种购彩组合形式均可参与派奖，全面满足多样化投注的需求。

为回馈广大购彩市民，在上市18年之际，大乐透开启了8.8亿大派奖活动。此次派奖活动覆盖一至九等奖全部奖级，一等奖派奖2亿元、

刊登 13018333716
热线 15023163856

交房公告

尊敬的北区紫豪郡业主：M分区 M65—0214#

栋项目业主，现将房屋钥匙通过快递

EMEA20SAJ701717，委托号：SFAD039612，向您交付房屋，房屋权属证书前

NDV013225070592机动车登记证丢失或损毁

遗失声明，遗失人：重庆兆丰房地产开发有限公司

2025年5月16日

公 告

因遗失身份证件，遗失人：雷镇雷，性别：

重庆市渝北区体育文化有限公司，本公司受遗失人委托于5月16日登报声明作废。

遗失重庆敦园建材经营部公章一枚，遗失人：重庆敦园建材经营部，公章编号：

5001030343511，声明作废。

遗失不动产登记证，遗失人：重庆重

庆市万州区不动产登记中心，证号：

50023510364431，声明作废。

重庆兆丰房地产有限公司遗失财务专用章一枚，遗失人：重庆兆丰房地产有限公司，公章编号500236008565，声明作废。

重庆兆丰房地产有限公司遗失公章一枚，遗失人：重庆兆丰房地产有限公司，公章编号500236008565，声明作废。

重庆兆丰房地产有限公司遗失合同专用章一枚，遗失人：重庆兆丰房地产有限公司，合同专用章编号500236008565，声明作废。

重庆兆丰房地产有限公司遗失发票专用章一枚，遗失人：重庆兆丰房地产有限公司，发票专用章编号500236008565，声明作废。

重庆兆丰房地产有限公司遗失合同专用章一枚，遗失人：重庆兆丰房地产有限公司，合同专用章编号500236008565，声明作废。

重庆兆丰房地产有限公司遗失合同专用章一枚，遗失人：重庆兆丰房地产有限公司，合同专用章编号50