

全國防治碘缺乏病日 雲南省近 10 年保持消除碘缺乏病狀態

發佈日期：2017 年 5 月 15 日 來源：雲南省消費者協會

今年 5 月 15 日，是我國第 24 個“防治碘缺乏病日”，為進一步提高公眾對碘缺乏病防治工作的認識，加快推進健康中國建設，加大科學補碘宣傳力度，鞏固碘缺乏病防治成果，雲南省衛生計生委、雲南省工業資訊化委、雲南省鹽業有限公司等單位在昆明共同舉辦第 24 屆“防治碘缺乏病日”宣傳活動。

全球 22 億人口

生活在缺碘地區

據介紹，碘缺乏病是指由於自然環境缺乏碘元素造成以甲狀腺激素合成不足為主要發病機制的一組疾病的總稱，包括地方性甲狀腺腫、地方性克汀病、地方性亞克汀病。孕婦缺碘可導致胎兒流產、早產、死產、先天性畸形等。碘缺乏病是世界上分佈最廣、受威脅人口最多的一種疾病。全球共有 22 億人口（約占全世界人口的 38%）生活在缺碘地區。我省屬內陸山區省份，外環境普遍缺碘，歷史上也是碘缺乏病重病區，全省 129 個縣（市、區）均有不同程度的流行。1982 年調查顯示，全省有重病區縣 18 個、中病區縣 46 個、輕病區縣 53 個，有地方性甲狀腺腫病人 128 萬，地方性克汀病人 4860 余例。

我省近 10 年保持消除碘缺乏病狀態

1994 年，國務院頒佈《食鹽加碘消除碘缺乏危害管理條例》，“食鹽加碘防治碘缺乏病”成為提高我國人口素質和健康水準的基本國策。1995 年起，我省與全國同步實施食鹽加碘政策。多年來，我省始終堅持以食鹽加碘為主的綜合防治措施，人群碘營養狀況逐年改善，碘缺乏病得到有效控制。2000 年，全省達到基本消除碘缺乏病階段目標。2010 年，我省居民戶合格碘鹽食用率達到 90%以上，全省 99%的縣實現了消除碘缺乏病目標。2012 年 3 月 15 日起，我省將食鹽碘含量試行標準進行了下調，並進行了跟蹤評價。結果顯示，新標準較原標準更適宜我省居民的健康需求。截至目前，我省持續保持消除碘缺乏病狀態，近 10 年無新發克汀病、亞克汀病人，人群碘營養狀態總體保持適宜水準。通過幾代人的不懈努力，碘缺乏病得到有效控制，人口素質得到明顯提高。

在省衛生計生委副主任陸林看來，由於我省貧困人口多，部分群眾防病意識淡薄，必須有針對性地長期加大對廣大群眾的健康教育宣傳力度，切實加強碘缺乏病防治知識宣傳普及工作，持續鞏固消除碘缺乏危害狀態，動員全社會共同關注和參與碘缺乏病防治工作。時值我國第 24 個“防治碘缺乏病日”，為鞏固和擴大我省碘缺乏病防治成果，動員

全社會關注和參與碘缺乏病防治工作，各級各部門要做好食鹽加碘防治碘缺乏病相關政策解讀。

提醒

碘遇熱會揮發 燒菜需後放鹽

防治碘缺乏病的最根本措施是食用加碘食鹽。它是各種補碘辦法中最好的方法，不僅安全、有效、經濟和容易推廣，又符合微量、長期、生活化的要求。但碘是一種很活潑的物質，食鹽中的碘會隨著存放時間的增加而丟失，致使碘含量越來越少。因此在使用中要注意保證發揮碘鹽最大效能。

1. 目前我省一些地方的市場上出現了假冒加碘食鹽的情況，消費者請到正規的商店和超市購買加碘食鹽。

2. 要將碘鹽裝在玻璃或陶瓷缸中加上蓋子，並將鹽缸放在涼爽、沒有太陽直射的地方，儘量不要使鹽受熱。碘鹽在高溫環境中存放，碘的丟失較在室溫較低環境中存放時較快。因此保存碘鹽方法要科學。

3. 我們在做菜時習慣於先加鹽，而碘遇熱會揮發掉。因此燒菜時要儘量後加鹽，更不要將碘鹽加在熱油中同菜一起煎炸。

4. 按我國碘鹽標準，每人每天吃 6 克鹽約可獲得 120 微克的碘，這完全可以滿足大多數成年人的生理需要量。孕婦或哺乳期婦女及嬰幼兒等特需人群需碘量比一般人要大。因此建議孕婦、哺乳期婦女、嬰幼兒等特需人群要補服碘油丸或常吃些海帶、紫菜等海產品，這樣既可以不多吃鹽又可補充適當的碘量。