



今天是我国第二十一防治碘缺乏病日

科学补碘 保护智力正常发育

碘是甲状腺制造甲状腺激素的原料,是脑组织正常发育必不可少的营养物质。碘缺乏影响人类脑组织正常发育,无论是轻度还是重度碘缺乏,都会影响脑发育,损害智力发展。

脑组织发育有准确的时间表,像火车、飞机一样,按一张严格的时刻表运行,按时开始,准时结束。大致上说,这张时刻表是从母亲肚子里有了小宝宝开始,一直延续到出生后两周岁以内,这段时间叫作脑发育的关键时期。在关键时期内,大脑神经的生长必须依靠甲状腺激素。为了制造出足够的甲状腺激素,甲状腺需要充足的碘,如果在此期间发生任何程度的碘营养不良,都会造成大脑发育不正常。

关键期结束后再进行补碘行不行? 科学家告诉我们:

发育期受到影响的大脑不可能再达到正常水平。换句话说,关键期内因缺碘造成的脑发育不良问题是不可康复的,一旦形成,抱憾终生。因此,从脑发育离不开碘这个角度上说,碘是“智力元素”。

大家都知道,人们通常用智商表达人的聪明程度,正常人的智商为 100 左右,有智力缺陷的儿童智商低于 70。碘缺乏主要影响儿童的智力。

重度缺碘的婴幼儿,智力损伤严重,智商低于 50。随着生长,这种儿童自己不能照顾自己,甚至衣食住行也需要别人帮助,更不能上学,其寿命也很短。

轻度碘缺乏的婴幼儿智力损伤较轻,智商在 50~69 之间,上小学前常被认为是“正常儿童”,进入学校后,逐渐表现出智力方面存在的问题,学习成绩排在

最后几位,考试不及格,留级甚至难以毕业。

智力是我们人类进行学习、工作和生活必须具备的基本能力,无法想象在人口素质低下的社会中,能够提高整个社会的文化经济水平。在严重碘缺乏地区,一些村庄选不出一位合格的会计和拖拉机手,甚至无兵可征。人们常用“一代粗(甲状腺肿)、二代傻(克汀病)、三代断根芽(人口逐渐减少)”来形容这些严重缺碘村庄。

智力缺陷儿童生活不能自理,成为父母和社会的沉重负担。因此,无论是从个人、社区或整个国家来说,碘缺乏对人类的最大危害就是影响脑发育的问题。因此,彻底消除碘缺乏是涉及提高人口素质的大事。

张国秀

防控高血压 要吃低钠盐

践行减盐健康行动 倡导健康生活方式

今天是我国第二十一防治碘缺乏病日,为进一步做好我市“减盐膳食、科学用盐”工作,推广全民健康生活方式,降低居民人均食盐摄入量,最大限度控制高血压等慢性病危害,我市盐业、卫生等部门在全市发起了“减盐健康行动”。但是,食盐是人们日常饮食不可或缺的组成部分,作为碘缺乏地区,使用碘盐更是必不可少。所以说,食用低钠盐是解决这一矛盾的最有效手段。

低钠盐与普通碘盐相比,最显著的特点一是降低了钠,二是添加了钾。食盐中,导致成味的其实是氯离子而非钠离子,所以减钠后的低钠盐基本不减咸,能满足人们对“咸香”的口感追求。更重要的是,低钠盐在让人们在摄入钠量减少的同时,让人们摄入更多对人体有益的钾,可谓避害趋利。

血压高,要吃低钠盐

多,身体中体液的钠含量就多,影响内分泌,导致某几种激素增加,这几种激素可致血管收缩,血管收缩可致血流加快,血流加快也可致血压升高。

低钠盐降血压,原因在于既减钠又加钾,降压的原理是:细胞膜上有一种糖蛋白,它连接着细胞内的钠,也连接着细胞外的钾;糖蛋白把一种叫三磷酸腺苷的分子分解,三磷酸腺苷释放能量,糖蛋白获得能量;获得能量的糖蛋白犹如一台“泵”,把细胞内的钠泵到细胞外,把细胞外的钾泵进细胞内,泵进泵出,同时进行,缺一不可,因此它叫“钠钾泵”;每个细胞的“钠钾泵”都在不停地工作,以保持细胞内的钾比细胞外高几十倍,细胞外的钠比细胞内高几十倍;细胞内高钾,细胞外高钠,共同维持浓度平衡、渗透压平衡,血管壁细胞就不会吸水肿胀,血管就不会因此而变窄,血压因此而下降。所以,要吃限钠加钾的低钠盐。

血脂高,要吃低钠盐

心脏收缩,把血液挤出,这时的血压叫高压(收缩压);心脏舒张,不挤出血液,血液通过静脉回流心脏,这时的血压叫低压(舒张压)。理想血压是 120 毫米汞柱/80 毫米汞柱,正常血压是 130 毫米汞柱/85 毫米汞柱。血压在 130~139 毫米汞柱/85~89 毫米汞柱,虽然不是高血压,但算是高血压的前期,应当引起重视。

血压在 140~160 毫米汞柱/90~95 毫米汞柱以上,属于高血压,应当治疗。吃降压血压,降到 140 毫

低钠盐时代,还应继续补碘

据调查,河南有 2000 万人是高血压,高血压应该吃低钠盐。一个家庭不可能吃两种盐,家庭内血压不高的人也可以吃低钠盐,只会有利,不会有害。按三口之家计算,1 亿人口的河南,吃低钠盐的可达 6000 万人。可以说,食盐的历史进入了低钠盐时代。同时,还应该继续补碘,低钠盐就是在碘盐的基础上减钠加钾。

1980 年,国务院发布《食盐加碘防治地方性甲状腺肿暂行办法》,在病区供应碘盐。1994 年,国务院发布《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》,在全国供应碘盐。近 20 年全民补碘,功不可没。

碘是人体必需的微量元素,一个成年人,体内有 50 毫克以下的碘,分布在血液内以及细胞之间的体液内,其中五分之一集中在甲状腺。甲状腺位于脖子上,形状像铠甲,其实更像蝴蝶,可惜当初没有被命名为“蝶状腺”。甲状腺分泌甲状腺激素,甲状腺激素经血液循环系统分布在全身,它协同生长激素促进人体生长,它还促进蛋白质、脂肪、糖的合成与分解,可见甲状腺激素很重要。甲状腺激素是在甲状腺的细胞内,由氨基酸与碘一起合成的,氨基酸不缺,而碘是缺乏的。

碘盐里的碘,是碘酸钾,也含有钾,只是微乎其微,可以忽略不计。每公斤碘盐含碘 20~30 毫克,含钾只有 5 毫克,而人体每天需钾 3.5 克,即 3500 毫克。所以,要补钾,须吃低钠盐,低钠盐减钠加钾不缺碘。

原文创 整理

减盐健康行动倡议书

健康是最宝贵的财富,是家庭幸福、社会和谐、国家文明的标志。社会的发展和经济的繁荣丰富了我们的物质生活,但由于人们不健康的生活方式,导致了多种慢性病的高发。据国家卫生部门最新统计,我国高血压患者人数已达到 2.5 亿,成人高血压患病率为 25%~30%,每年心脑血管病死亡 350 万人,其中一半以上死亡与高血压有关,平均每年新增高血压患者超过 300 万人。研究表明,过高的食盐(钠)摄入量,是导致人群血压水平上升和高血压患病的重要因素之一。

为此,焦作市盐业管理局、焦作市卫生局以“践行减盐健康行动,倡导健康生活方式”为主题,在全市发起减盐健康行动,从降低居民食盐摄入量入手防控高血压,保护和提高我市居民健康水平,并向全社会倡议:

一、以“减盐预防高血压”为行动准则,追求健康,学习健康,管理健康。

二、社会各界齐行动,在全社会推广使用低钠盐,营造多部门合作、各行各业和家庭积极参与的社会氛围,推动食品生产加工环节、餐饮单位减盐措施,把减盐健康行动做到实处。

三、提倡减盐从单位、家庭和个人做起,积极学习减盐知识和技能,从单位食堂和家庭厨房践行减盐行动。

四、提倡健康低盐膳食,规律用餐,保持营养平衡,维持健康体重。

五、培养良好的健康饮食习惯,做到科学用盐,健康成人每日食盐的摄入量不超过 6 克,到 2015 年实现我市人均每日食盐摄入量下降至 9 克以下的目标。

六、以科学的态度和精神,传播科学的健康知识,反对、抵制不科学和伪科学信息。

七、减盐健康行动是对人民群众身体健康的关爱和对生命的呵护,让我们携手行动,共同倡导健康生活方式,人人拥有健康和幸福生活!

倡议者:焦作市卫生局
焦作市盐业管理局
2014 年 5 月 15 日



让碘盐充分发挥作用

碘盐在帮人们补碘防病方面作出了不小的贡献,但要让碘盐充分发挥作用,就需要在日常生活中多加注意。

第一,碘盐要少买、及时吃。购买碘盐一次不宜过多,可吃完再买,以避免碘的挥发。

第二,食用碘盐时不要加太多的醋。碘与酸性物质结合后,其功效会受到影响,另外碘盐与带酸味的菜(如西红柿、酸菜等)一起食用时,其功效也会受到影响。

第三,碘盐放入容器后,要加盖密封,并存放于阴凉、通风、避光处,以保证其效果。

第四,要掌握好放碘盐的时机。因碘盐遇热易挥发,所以在炒菜或做汤时,因温度较高,不宜放入碘盐,应在菜或食物快炒好时放入碘盐。

两类人不宜食用碘盐

碘盐对人的健康有很大好处,但并非所有的人都适宜食用碘盐。据医学专家介绍,有两部分人群不能食用碘盐,即高碘地区的人群和因治疗疾病(如甲状腺疾病)而不宜食用碘盐的人。有关文件规定,这两部分人可以持相关证明到盐业部门专设的供应点购买不加碘的食盐。