

食用碘盐有效预防碘缺乏病

黄维龙

甘孜州雅江县疾病预防控制中心 四川 甘孜 627450

【中图分类号】R456 【文献标识码】B 【文章编号】1674-9321(2021)01-0034-01

预防碘缺乏病的根本措施就是食用碘盐,我国在推行全民食盐加碘的政策后,有效地防治了多类碘缺乏疾病,同时还提升了全民的身体素养。但是近些年来,我国社会各界开始流传“补碘过量会引发甲状腺疾病”等的说法,这就使得人民群众开始担心食用碘盐对自身健康安全形成威胁。所以,本文需要正确的分析碘缺乏病的危害以及食用碘盐预防碘缺乏病的优势,科学性的补碘,达到有效预防碘缺乏病的目的。

一、碘缺乏病的危害分析

碘缺乏病是影响胎儿以及0至3岁婴幼儿脑发育、体发育的主要影响因素,在其危害因素的影响下,很容易使得其出现智力发育障碍等问题,从而形成不可逆的损伤。临床当中缺碘的程度、机体的发育阶段、机体对于缺碘的反应性等均会影响并决定碘缺乏病的临床病症表现。碘缺乏病的危害不只是集中在亲代,同时还会影响到子代,会对妇女的生育能力形成影响,尤其是该疾病会造成亚临床性克汀病,患该疾病病患的轻度智力较为落后。碘缺乏疾病的损害特征主要分为三类,首先是隐蔽性,碘缺乏病实际受害的群体以及个体并没有较为明显的感觉,这种智力的损害往往会在无形之中产生,所以并不会引发人们的关注,这就会给社会民族的发展埋下安全隐患。其次碘缺乏病会损害智力,无论碘缺乏病严重程度多少都会对其智力形成一定的影响,只是其智力受损的程度会有所差异。最后碘缺乏病带有广泛性的特征,也就是说碘缺乏病实际危害到的地区十分的广泛,人群数量也会比较大。

二、食用碘盐预防碘缺乏病的优势分析

碘缺乏病主要是因为人们长时期的碘摄入量不足,或者自然环境缺少碘所引发的一类疾病。该疾病病因较为清楚,且其防治方式也会比较可靠,只要长期坚持食用碘盐就可以达到预防碘缺乏病的目标。该预防措施已经被众多的国家所认可以及证实,及时补碘,是最为有效的一类方式,其安全性、经济性极强,可以被大力推广到临床当中,能够满足长期且生活化的需求。另外,食用碘盐还有如下几个优势:首先是安全高效,食用碘盐能够确保人体每日对碘的需求量,若每人每天摄入5至15克的碘盐,那么其就可以得到100至300微克的碘,这种碘的摄入量可以达到人体生理需求标准。该种碘剂量的摄入,并不会引发身体的不良反应,并且通过实践证实可以了解到,一些发达国家通过普及碘盐已经较好地消除并预防了碘缺乏病。其次,食用碘盐具有生活化、长期化的优势。在外部环境缺碘等因素的影响下,不管是何种种族以及性别等的人类,都必须保证每天摄入适应的盐分。所以采取食用碘盐的形式,可以更好地达到补碘的目的。以食盐当作补碘的最佳载体,这种生活化及适量化的优势会比较显著。最后是经济以及易推广的优势。碘盐的资金损耗量会比较少,人们只需要花较少的钱就可以解决预防碘缺乏病的问题。所以,在综上所述的食用碘盐的优势影响下,需要大力推广并应用食用碘盐的方式来有效地预防碘缺乏病。

三、食用碘盐预防碘缺乏病的有效对策

1. 明确不可食用碘盐的人群

首先,甲状腺功能亢进病患等人群不可食用碘盐。其次,一些长时期生活在高碘区域的人们。由于每天的食物以及饮水

当中富含了大量的碘,所以如果继续食用碘盐,很容易会引发高碘性甲状腺肿,因此,该类人群也不可食用碘盐。如果其为治疗性疾病,不能食用碘盐,那么当地政府相关部门就需要到指定的单位去购买非碘食盐。若孕妇或者儿童需碘量较高,那么可让孕妇和儿童食用海带、紫菜等一些富含碘元素的海产品。甲状腺瘤、甲减及其他甲状腺疾病患者需要结合病情及自身的碘营养状况,在临床医生的指导下作出选择。

2. 科学补碘原则

首先,需要遵守全民补碘的原则。在病区当中的人群,不管是非甲状腺肿大的正常人,还是病人,都需要补碘。这是因为在病区当中的人群均是碘缺乏病的受害者,其自身的尿碘量数值会比较低,体能会呈现出下滑的变化趋势。其次,需要遵守长期补碘的原则。这种补碘不能只是短期性的行为,因为如果当碘缺乏病消失之后不再继续补碘,就会再次引发碘缺乏病。最后需要遵守每日微量补碘的原则。人们的生活需要食盐的支撑,可以使用食盐加碘盐的形式达到补碘的目的,这样能够更好地满足长期且微量摄入的原则,这种食用碘盐预防碘缺乏病的方式简单易行,且具有长期坚持的优势及价值,是补碘的有效途径。

3. 综合管理

首先,需要大力开展碘缺乏病防治健康教育工作,让人们可以正确地认识到碘缺乏疾病的危害。开展正确的健康教育工作:在使用碘盐时,不能用水去淘洗、在烧鱼肉或者煮烫菜的过程中,也不可过早地去放盐,应当在食物快要熟的时候,将碘盐放置到其中,不能将碘盐放到锅内翻炒,也不可让碘盐在油锅里煎炸,那样会使得碘丢失。要把盛放碘盐的器皿放置到阴凉且干燥的位置处,不可让阳光直射,或者出现吸潮等问题,要避免高温,碘盐存放的时间不能过长,应当选择一些棕色带有遮光性的瓶子或者陶瓷罐去存放碘盐,提高人们对于该疾病的认知水平,促使人们能够自主地选择适宜的食用碘盐形式预防碘缺乏病。其次,需要加强碘盐的监测力度。最后,需要对碘盐监测工作领导以及经费的投入进行监管,领导需要高度重视该项工作的开展状况,确保其资金供给状态的稳定性。

4. 因地制宜,分类指导

想要通过食用碘盐的方式有效预防碘缺乏病,实现消除碘缺乏的危害目标,那么就必须推行食用碘盐为主的综合防控措施,遵守因地制宜,分类指导性的原则,调整食用碘盐含量的规范标准,结合该地区人们的实际碘营养状况,选择和其相适宜的加碘水平,使得食用碘盐的科学性变得更高。

四、小结

预防碘缺乏病这项工作耗时会比较久,且其是一类系统性的工程项目,人们生活环境缺碘,带有永久性的特征。因此,想要较好的预防碘缺乏病,就需要保持良好的饮食习惯,长期的食用碘盐,做好铺垫等工作,不可松懈碘缺乏病的防治工作。盐行业和其他行业有所不同,该行业带有一定的公益性,需要承担政治以及社会责任。销售部门也肩负着预防碘缺乏病危害的职责,需要确保合格碘盐供应的充足量,让人们可以科学的食用碘盐,有效预防碘缺乏病。