

因甲状腺疾病、甲状腺癌发现率的居高不下,就有人把矛头指向碘摄入过量。今年5月15日是我国第24个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“每天一点碘,健康多一点”,安徽省疾控中心专家在接受采访时表示,目前并没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关,市民不应因噎废食拒绝加碘盐。

江石 何洁 记者 李皖婷

别傻了! 碘盐与甲状腺癌无关

擅自吃无碘盐 危害反而更大

危害:缺碘易疲劳,注意力也会下降

疾控专家表示,碘缺乏最严重的危害是造成智力损伤。如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的会造成克汀病、聋哑、智力损伤等。

别以为缺碘只影响宝宝,成年人缺碘也可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

疾控专家告诉记者,我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月。

据了解,碘盐对碘的平均贡献率为84.2%,海带、紫菜和海鱼等各类食物碘的平均贡献率13.1%,饮用水为2.7%。如果食用无碘盐,97%以上的居民碘摄入量将会低于推荐摄入量。

辟谣:甲状腺癌高发与碘盐无关

我国每年甲状腺癌新发病例约11.8万,主要以微小癌增加为主,有研究提示当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查,碘盐消费量和甲状腺癌的发病率并不存在正相关关系,相反碘盐在一定程度上对防止甲状腺癌发生有保护作用。

很多发达国家的尸检报告也显示,生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%~35.6%,其中微小癌占到67%。因此有研究提示,当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查,并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。

不过也不是人人都需补碘,患有自身免疫性甲状腺疾病甲亢、甲状腺炎等患者,遵医嘱可不食用或少食用碘盐。

延伸

健康人每人每日 碘推荐摄入量

0~6个月	85微克
6个月~1岁	115微克
1~10岁	90微克
11~13岁	110微克
14岁及以上成人	120微克
孕妇	230微克
乳母	240微克

□ 砥砺奋进的五年

安徽强抓机遇,科技创新再上新台阶

■ 02版

宠物狗弄丢了
老人为何茶饭不思

■ 03版

多吃木耳花生
有助预防乳腺增生

■ 04版

初夏锻炼时间
每天30分钟为最佳

■ 05版