

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

夏季降雨频繁行车隐患多 如何确保安全？



春去夏至，不少地区高温天气即将“登场”，降雨也趋频繁，闷热的天气容易让人疲倦犯困、心情烦躁；突如其来的降雨，导致道路湿滑，暗藏车辆侧滑、失控风险。夏季如何确保行车安全？辽宁省阜新市公安局交通警察支队细河大队大队长邢军建议：

驾驶员如果感到困倦，应尽快到服务区或安全地带停车休息；应注意劳逸结合，白天连续驾驶不要超过4小时，夜间连续驾驶不应超过2小时；稍感疲劳时，可把空调温度适当降低或打开车窗，呼吸新鲜空气，起到提神醒脑的作用；避免长期保持一个姿势开车，开车时可以小幅度调整坐姿，或到安全地带停车，下车活动腰腿、颈肩，待疲劳缓解后再上路。

同时，要警惕爆胎风险，做好车辆维护。车辆爆胎是夏季行车的一大隐患，日常勤检查维护至关重要。平时要养成定期检查轮胎的习惯，一旦在高速公路上遭遇爆胎情况，务必保持沉着冷静，松开油门踏板，遵循“轻

踩刹车、缓打方向、平稳降速”的原则，切忌猛打方向盘或猛踩刹车。

降雨会使路面变得湿滑，大幅降低轮胎附着力，车辆制动距离较平时明显变长，侧滑、失控风险剧增。此外，雨水会附着在车辆前挡风玻璃、后视镜等部位，严重影响驾驶员视线。

因此，雨天行车时，务必降低车速，平稳轻踩刹车，避免急加速、急刹车和急打方向，要与前车保持更长的安全车距。根据降雨强度和路面实际状况，合理开启车辆尾灯、示廓灯、近光灯等，确保自己能看清路况的同时，也让其他车辆和行人及时知晓自己的行车动态。若行车途中车窗起雾，应迅速开启空调除雾功能。驾车经过积水区域时，要提前进行观察。确定水深能够通过，然后再以尽量低的速度通过涉水区域，以免发动机进水，或者因水花溅起遮挡视线，影响安全驾驶。

据《人民日报》

涉及夫妻分居后“抢孩子”等 这些典型案例值得关注

新华社北京5月15日电（记者 罗沙）孩子被家长故意弃置在幼儿园、地铁站等场所，夫妻分居后借探望之机将孩子带到外地藏匿……最高人民法院15日发布6件涉未成年人家庭保护典型案例，提高全社会对未成年人家庭保护的关注和重视，切实维护未成年人合法权益。

“孩子归谁？”是不少婚姻家庭纠纷的矛盾焦点。一起案例中，徐某与胡某婚后因感情问题分居，1岁女儿随胡某生活。分居期间，徐某借探望之机擅自将女儿带至外地藏匿，并拒绝胡某探望。胡某协商无果诉至法院，法院判决二人分居期间女儿由胡某抚养。

然而，徐某并未履行判决送交孩子。胡某申请强制执行后，徐某经法院通知仍不履行，并将孩子藏匿至亲戚家，且频繁更换居住地，抗拒执行，也不配合胡某提起的离婚诉讼。人民法院执行预拘留、预罚款等措施，并积极做好释法明理、家庭教育指导等，最终敦促徐某将孩子移交。

遗弃未成年子女，绝不是简单的家庭私事、琐事。另一起案例中，刘某某与妻子离婚，并约定孩子由刘某某直接抚养。然而，此

后刘某某多次以到外地出差、与前妻发生矛盾等为借口，故意将孩子弃置在幼儿园、学校、地铁站等场所，经民警、老师等多次训诫、规劝未果。

2019年5月，刘某某将孩子遗弃，民警接警后将孩子接至派出所生活多日，刘某某因此被处以治安拘留六日。但刘某某不思悔改，又于同年9月再次故意不接孩子放学，并不听规劝，孩子又被民警接至派出所生活多日。刘某某因涉嫌遗弃罪被刑事拘留。经过审理，法院以遗弃罪判处刘某某有期徒刑一年四个月。

在其他案例中，父亲将未成年子女的款项作为首付款购买房屋，但未按照约定登记在子女名下，侵害子女的财产权益，人民法院依法判令父亲向子女返还财产；初中学生因亲生父母信息不明，中考报名遭遇阻碍，人民法院与多部门沟通协调，及时依法为其确定监护人……

最高法表示，人民法院将充分发挥审判职能作用，以司法裁判推动家长依法履行监护职责，推动“六大保护”协同联动、融合发力，为未成年人健康成长建造温暖的港湾。