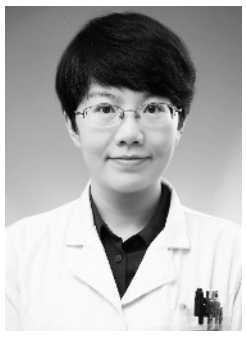
甲状腺是人体最重要的激素分泌腺，人体的生长发育代谢等都与甲状腺有密切相关。有个说法，患上甲状腺结节的人，尽量不要吃富含碘的食物，如加碘盐、海带、紫菜等。事实果真如此吗？我们请首都医科大学附属北京康复医院肾内及内分泌科副主任医师高杰清给大家介绍一下。

# 学“碘”知识 远离甲状腺疾病

□本报记者 陈曦



本期专家

**首都医科大学附属北京康复医院肾内及内分泌科副主任医师 高杰清**

**记者：**甲状腺的主要功能是什么？

**高杰清：**甲状腺是一个非常重要的器官，呈蝴蝶形趴在我们颈部的前方，它产生的甲状腺素为人体生长、发育所必需。倘若幼儿出现甲状腺功能低下，不仅不长个儿还会影响智力发育，俗称“呆小症”。倘若成人出现甲状腺功能低下，会出现嗜睡、反应迟钝、水肿，甚至粘液性昏迷影响生命。

反之，当甲状腺功能亢进产生甲状腺素过多，可出现易饥、心慌、消瘦等症状，甚至诱发心脏病。所以甲状腺功能正常是保证身体健康的前提。

**记者：**碘和甲状腺有什么关系呢？

**高杰清：**碘是甲状腺合成甲状腺素的主要原料成分，碘摄入不足是世界范围内引起甲状腺肿、甲状腺功能减退症以及智力缺陷的最常见原因。上世纪80年代，我国甲状腺肿大却“大脖子病”非常多见，部分碘缺乏严重地区患病率超过80%。

因此，1995年政府开始全面实施加碘盐政策，5年后，2000年我国总体水平上消除了碘缺乏病。

**记者：**人体每天需要多少碘是合适的？

**高杰清：**碘在自然环境中含量很少，人体也不能自行合成，所以必须通过饮食供应。世界卫生组织、联合国儿童基金会、国际控制碘缺乏病理事会等国际组织对膳食碘推荐标准为：婴儿、幼儿和学前儿童每日为90微克，12岁以下学龄儿童（包括12岁）每日为120微克，健康成年人（包括12周岁以上儿童青少年）每日摄入150微克，孕妇和哺乳期妇女膳食碘摄入量更高，250微克为宜。

我国推荐成年人每日碘摄入量为120微克，孕妇和乳母分别增加110和120微克/日。根据目前市面上加碘盐的碘含量，如果用加碘盐来补充碘，成人每天摄入标准碘盐6—8克即可获得120—150微克碘，能满足大多数成年人的生理需要量。

**记者：**摄入碘过量会引起甲状腺疾病吗？

**高杰清：**一般情况下，单纯碘摄入过量，在无基础甲状腺疾病者中很少会诱发甲状腺功能亢进。然而对于缺碘地区的地方性甲状腺肿患者，大量补充碘会迅速增加甲状腺激素的产生，而导致甲状腺功能亢进，且常伴发甲状腺结节。

**记者：**目前市面上有加碘盐和无碘盐，什么样的人需要无碘盐？

**高杰清：**研究数据显示，碘过量与甲状腺功能低下有关，所有对于已经出现甲状腺疾病的患者需要注意：比如：甲亢患者、慢性自身免疫性甲状腺炎患者、甲状腺部分切除患者、有放射性碘治疗史患者、无痛性甲状腺炎患者、产后甲状腺炎患者、亚急性肉芽肿性甲状腺炎患者、结节性甲状腺肿含自主功能性组织的患者等。以上患者最好和内分泌医生沟通后再确定是否需无碘盐或者低碘饮食。

**记者：**医生告诉我要低碘饮食，什么是低碘饮食？

**高杰清：**医生一旦开具“低碘饮食”，就意味着希望达到近乎“无碘饮食”的标准。首先，禁用加碘食盐，建议购买无碘盐。其次，严格避免富碘食品：所有海产品，如海带（干、鲜）、紫菜、海鱼、干贝、墨鱼、虾皮、虾仁（米）等；高盐食品：熟食、熟肉。

另外，还有一些药物含碘也需要避免，如：胺碘酮、X线摄影造影剂。

**记者：**近年，体检中我们很多同事发现有甲状腺结节，是否与加碘盐吃多了有关？

**高杰清：**滕卫平教授为首的专家组一直在做这方面的调查研究，该研究是覆盖全国31省市的大样本的流行病学调查，结果显示：我国实施长期的食盐加碘政策并及时调整食盐加碘浓度，不仅有效地控制了碘缺乏病，也证明食盐加碘的益处远大于其所带来的风险。

目前我国碘盐含碘的浓度为1.8%，居民的碘营养处于适宜状态。当然，如果食用过多的碘盐，每天超过8克，不仅会引起碘过量，还可能因钠摄入过量引起高血压、心脏病多种疾病。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

### 骑车上下班的人心脏好

一项针对10万人的研究表明，骑车上下班有助降低冠心病和中风风险，而步行上下班有助于降低冠心病风险。研究人员在调整了性别、生活方式、体脂等因素后，与非主动通勤者相比，走路的人患上缺血性心脏病的风险降低了10%，骑车的人这一风险下降了19%，患上缺血性卒中的风险也降低了8%。

### 车厘子有个“3步清洗法”

一般来说，车厘子颜色越深花青素含量越高。花青素是一种强抗氧剂，能保护人体免受自由基伤害，还可降低血液中胆固醇水平。建议最好买表皮无破损、硬度好、新鲜的车厘子。清洗时可先冲洗一遍，再在淡盐水中浸泡30分钟，最后用流水冲洗干净即可。需要提醒的是，清洗时不要去掉果梗，以免造成二次污染。

### 红灯

### 饿肚子时更容易暴躁

一些人可能会发现，一接近吃饭时间，自己就会感觉无心做事，甚至有些暴躁？研究人员表示，这种“饿极成怒”情绪是一种生存机制。当肚子饿了却没有食物吃时，大脑便会缺少葡萄糖，进而降低血糖水平。此时大脑会触发释放应激激素，产生令人沮丧的生理反应，使得人更易怒并且很难控制愤怒的情绪。

### 常吃4种菜离肥胖不远了

“水煮”类：这类菜需要大量油，常吃容易能量超标，增加肥胖危险。“干锅”类：长时间加热导致糊锅，易产生致癌物质；含盐量较高，吃多了容易增加高血压风险。“干煸”类：大部分餐馆为省事直接油炸。除脂肪含量超标，很多维生素在油炸过程中会被破坏。“咸蛋黄焗”类：脂肪超标、维生素损失。

# 母乳不足怎么办？

母乳喂养是每个有娃家庭十分关心的问题。世界卫生组织(WHO)推荐，为了保证最佳生长、发育和健康，婴儿在生命的最初6个月应完全接受母乳喂养，即仅食用母乳，在6个月大时开始接受除母乳之外的辅食，尽可能持续母乳喂养至2岁。

但不少新手妈妈发现，喂着喂着，自己的奶水就不够了。“全国母乳喂养宣传日”之际，来和大家说说出现母乳不足这个问题该怎么办。

导致产后乳少主要有两种情况：乳汁化源不足和乳汁运行不畅。要注意以下几个方面：

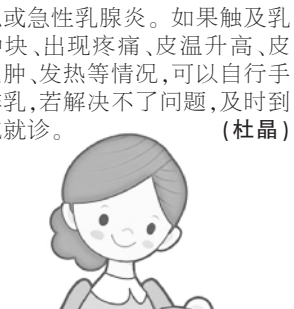
勤喂亲喂：增加泌乳反射刺激，有助于增加乳汁。

保证足够的睡眠：保证8个小时以上睡眠，充分休息。

多吃多喝：吃好主食和菜。多喝催乳汤（鲫鱼汤、猪蹄汤、丝瓜汤、羊肉汤、牛肉汤等）和白开水。

保持心情舒畅。

增加乳汁的同时要预防乳汁淤积或急性乳腺炎。如果触及乳房肿块、出现疼痛、皮温升高、皮肤红肿、发热等情况，可以自行手法排乳，若解决不了问题，及时到医院就诊。　**（杜晶）**



健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院


·广告·

**遗失声明**

北京海通嘉华科技有限公司（注册号：911010953053598L于2020年5月10日开具北京增值税专用发票15份顶天。发票代码：1100194130,发票号码：02225936-02225939,02225941。特此声明作废。

北京邦盛装饰工程有限责任公司（注册号：110105012073530）不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本（税号：110105691652541）及组织机构代码证正、副本（组织机构代码：69165254-1）丢失，特此声明作废。

北京冠美时尚商贸有限公司（注册号：110204204193）不慎将营业执照正、副本，税务登记证正、副本（税号：110204175224411）及组织机构代码证正、副本丢失，组织机构代码：75822441-1，特此声明作废。

北京福来好客文化发展有限公司，注册号：110224264193，不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人人名章、发票专用章，特此声明作废。

北京同舟教育信息咨询有限公司不慎将营业执照副本遗失，统一社会信用代码：91110111MA01FXQ9A。特此声明作废。

北京建鑫焱达科技有限公司不慎遗失公章、财务专用章、合同专用章、法人代表人名章、发票专用章，特此声明作废。

北京盛敏嘉高文化发展有限公司不慎将银行开户许可证遗失，核准号：J1000117445202，基本账户开户行：平安银行股份有限公司北京关亭路支行，基本账户账号：1101366438110，特此声明作废。

北京亚盛深洋德易商贸有限公司（统一社会信用代码：91110110634434912363）不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废。

北京市龙泽园林有限公司（注册号：110108000560693）不慎将营业执照正本遗失，特此声明作废。

北京众诚时代科技有限公司不慎遗失营业执照副本，统一社会信用代码：91110112306768450D。特此声明作废。

北京天子百年餐饮管理有限公司（统一社会信用代码：91110105318329148C）不慎遗失营业执照正本，特此声明作废。

北京中金科艺艺术设计有限公司（注册号：1101160073673101）不慎将营业执照正本及税务登记证正本遗失，京税证字：110227765524158号。特此声明作废。

北京国粮满仓农业科技有限公司（统一社会信用代码：91110105399185443X）不慎遗失公章、人名章各一枚。特此声明作废。

北京泰足永康科技有限公司（统一社会信用代码：91110229MA01QBA543）丢失公章一枚，特此声明作废。

北京全国粮满仓农业科技有限公司不慎遗失公章及食品经营许可证正本，许可证编号：JY11112081590702。特此声明作废。

北京市朝阳区十八里店乡英军餐饮中心（统一社会信用代码：92110105MA01KWCW23）不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废。

北京新衔刘氏商贸有限公司（统一社会信用代码：92110211MA00LNQ85B）不慎遗失营业执照正本，特此声明作废。

北京银讯景投资管理有限责任公司（统一社会信用代码：91110105567490573W）不慎遗失营业执照正本，特此声明作废。

北京市怡然餐饮有限公司（统一社会信用代码：91110115071671098W）不慎遗失公章，特此声明作废。

北京万科世纪科技有限公司（统一社会信用代码：91110116MA007KH67Q）不慎遗失营业执照正、副本，特此声明作废。

中国建筑一局（集团）有限公司不慎丢失食品流通许可证正、副本，许可证编号：JY31108240194333，特此声明作废。

北京卓美国际知识产权代理有限公司（统一社会信用代码：91110105799005725J）不慎遗失营业执照正本，特此声明作废。

北京研易通医药科技有限公司（统一社会信用代码：91110106606423286B）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：于淑琴、清算组负责人：于淑琴。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京十分无法文化传播有限公司（统一社会信用代码：91110102MA00441KXJ）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：陈鹏辉、清算组负责人：江新冷。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京市东泰帐篷网络技术有限公司（注册号：110108013772020）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：王生威、刘振。清算组负责人：王生威。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京霍家餐饮管理有限责任公司（统一社会信用代码：91110105MA00LNQ85B）不慎将食品经营许可证副本丢失，许可证编号：JY21105331611625，特此声明作废。

北京兴兴会议服务有限公司（统一社会信用代码：91110304MA01FE54ZD）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：梁世东、清算组负责人：梁世东。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京东辰科技有限责任公司（注册号：110108016829346）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：陈静、李满。清算组负责人：陈静。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京海淀区锦宸贸易有限公司（统一社会信用代码：91110108MA01D91R0N）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：李林春、清算组负责人：李林春。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京华德信息咨询服务有限公司（注册号：110108010846094）经股东决定，拟向个人独资企业登记机关申请注销登记。清算组成员：张泽永、张强、张强清算组负责人：张强。请债权债务人于公告之日起45日内向本公业登记机关申报债权债务，特此公告。

北京中西商医文化宣传有限公司（注册号：110106018734988）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：陈静、李满。清算组负责人：陈静。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京梅源特科贸有限责任公司（注册号：110105019580538）经股东会决议，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：王君、王廷林、王君。清算组负责人：王君。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京金鼎国庆门窗有限公司（注册号：110109017831151）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：梁象棋、清算组负责人：梁象棋。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

北京天子百年餐饮管理有限公司（统一社会信用代码：91110105318329148C）经股东决定，拟向公司登记机关申请注销登记。清算组成员：刘海鹏、清算组负责人：刘海鹏。请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

**个体工商户转变企业组织形式公告**

北京市通州区梨园镇商业街，注册号为：110116024074073。现规变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，变更后企业名称为：北京市通州梨园镇商业街有限公司。本人承诺变更后有效存续个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户变名：北京市通州区梨园镇商业街。个体工商户变名：北京市通州区梨园镇商业街。个体工商户变名：自变量2020年5月21日

北京市通州区梨园镇中心街，注册号为：110116024074073。现规变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，变更后企业名称为：北京市通州梨园镇中心街有限公司。本人承诺变更后有效存续个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。个体工商户变名：自变量2020年5月21日

北京市东城区北新桥街道中医药研究所（统一社会信用代码：91110101MA00Q2KEG6）经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，由原注册资本500万元人民币减少至100万元人民币，减资比例：80.37%，债权人于规定期限内通知公司减资事项，特此公告。

北京市东城区北新桥街道中医药研究所（统一社会信用代码：91110105MA0020QKE06）经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币100万元减少至人民币80.37万元，债权人于规定期限内通知公司减资事项，特此公告。

北京市丰台区丰台街道中医药研究所（统一社会信用代码：91110106MA0020QKE06）经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币100万元减少至人民币80万元，债权人于规定期限内通知公司减资事项，特此公告。

北京市丰台区丰台街道中医药研究所（统一社会信用代码：91110106MA0020QKE06）经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币100万元减少至人民币80万元，债权人于规定期限内通知公司减资事项，特此公告。

北京市海淀区学院路中医药研究所（统一社会信用代码：91110108MA0020QKE06）经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币100万元减少至人民币80万元，债权人于规定期限内通知公司减资事项，特此公告。

北京市海淀区学院路中医药研究所（统一社会信用代码：91110108MA0020QKE06）经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币100万元减少至人民币80万元，债权人于规定期限内通知公司减资事项，特此公告。

北京市东城区北新桥街道中医药研究所（统一社会信用代码：91110101