

关于碘缺乏病,这份“应知应会”请收好

□新华社记者 黄凯莹 帅才

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。

新华社南宁5月15日电

盐城经济技术开发区人民法院 拍卖公告

(2025)苏0991执2384号

盐城经济技术开发区人民法院对胡银玉名下坐落于盐城经济技术开发区天山南路8号悦达天山水岸花园82幢109室的不动产进行拍卖。上述不动产将于2025年6月16日10时至2025年6月17日10时止(延时除外)(一拍);2025年7月7日10时至2025年7月8日10时止(延时除外)(二拍);在淘宝网司法拍卖网络平台上(网址:<http://sf.taobao.com/0515/10>)进行拍卖。若第一次拍卖成交,则取消第二次拍卖。详细信息请登录上述网址浏览查询,有意者请按网站公布要求参加竞买。

二〇二五年五月八日

盐城经济技术开发区人民法院 拍卖公告

(2024)苏0991执恢544号

盐城经济技术开发区人民法院对王书浩名下坐落于盐城市锦江冠城21幢407室的不动产进行拍卖。上述不动产将于2025年6月10日10时至2025年6月11日10时止(延时除外)(一拍);2025年6月26日10时至2025年6月27日10时止(延时除外)(二拍);在淘宝网司法拍卖网络平台上(网址:<http://sf.taobao.com/0515/10>)进行拍卖。若第一次拍卖成交,则取消第二次拍卖。详细信息请登录上述网址浏览查询,有意者请按网站公布要求参加竞买。

二〇二五年四月二十九日

盐城经济技术开发区人民法院 拍卖公告

(2025)苏0991执1289号

盐城经济技术开发区人民法院对董洪、孙利民名下坐落于盐城市亭湖区长亭路9号力拓倾城花园21幢904室及41室的不动产进行拍卖。上述不动产将于2025年6月10日10时至2025年6月10日10时止(延时除外)(一拍);2025年6月30日10时至2025年7月1日10时止(延时除外)(二拍);在淘宝网司法拍卖网络平台上(网址:<http://sf.taobao.com/0515/10>)进行拍卖。若第一次拍卖成交,则取消第二次拍卖。详细信息请登录上述网址浏览查询,有意者请按网站公布要求参加竞买。

二〇二五年四月二十九日

盐城经济技术开发区人民法院 拍卖公告

(2025)苏0991执2381号

盐城经济技术开发区人民法院对胡银玉名下坐落于盐城市潘黄街道跃进居委会月湖花城26幢1504室的不动产进行拍卖。上述不动产将于2025年6月16日10时至2025年6月17日10时止(延时除外)(一拍);2025年7月7日10时至2025年7月8日10时止(延时除外)(二拍);在淘宝网司法拍卖网络平台上(网址:<http://sf.taobao.com/0515/10>)进行拍卖。若第一次拍卖成交,则取消第二次拍卖。详细信息请登录上述网址浏览查询,有意者请按网站公布要求参加竞买。

二〇二五年五月八日

北京: 逛市集 品书香

5月15日,观众在图书市集上观看书籍。

当日,2025“做书图书市集·北京”在北京时代美术馆举办。作为2025年“书香海淀 阅享青春”世界读书日系列活动之一,活动汇聚170余家来自全国各地的参展商,观众在参观、购书的同时,还可参与文化沙龙等活动。

新华社记者 任超 摄



准备法考请注意! 2025年考试大纲即将出版

据新华社电 记者5月15日从司法部获悉,司法部制定的《2025年国家统一法律职业资格考试大纲》将于近日出版发行。

据悉,考试大纲立足法律职业的实践导向和法学理论通说观点,继续以现行法律法规、司法解释及“马工程”法学类教材为依据,适应

加强涉外法治人才培养需求,全面考查从事法律职业所应具备的政治素养、业务能力和职业操守。

2025年法律职业资格考试大纲在保持各考试科目考查知识点及考试要求总体稳定的基础上,根据立法、执法、司法等法治实践领域的最新成果,对民法、民事诉讼

法、环境资源法等部分科目考查知识点修订完善,将全国人民代表大会和地方各级人民代表大会代表法、民营经济促进法、矿产资源法和民法典侵权责任编、婚姻家庭编解释,以及有关涉外法治等新制定或修订的法律法规和司法解释纳入考试大纲附录法规。 齐琪