

懂“碘”知识，吃出健康

如何科学补碘、远离碘缺乏病，听听专家怎么说

碘是合成甲状腺激素的重要角色

“说起碘，就不得不提到甲状腺激素。因为它如同身体的‘总调度’，时刻调控着人体的新陈代谢和生长发育。从维持身体正常温度，到促进肌肉收缩，再到调节脂肪、蛋白质、碳水化合物的代谢，甲状腺激素无时无刻不在发挥作用，而这一切都离不开碘的参与。作为人体必需的微量元素，碘堪称合成甲状腺激素的基石。它在人体各系统中穿梭，为生命活动注入源源不断的活力。”邓康表示，甲状腺是人体最大的内分泌腺，也是碘的“储存仓库”和“加工厂”，它分布在咽喉两侧，形似蝴蝶。“碘进入人体后，在甲状腺中聚集并被利用，生成甲状腺激素，再输送到身体各处。”邓康说道。

缺碘将影响发育或引发代谢紊乱

碘与人体健康的关系，从生命伊始便紧密相连。据管雯雯介绍，人类在胎儿时期，大脑便开始发育，神经细胞如同等待指令的战士，蓄势待发。而碘就是开启大脑发育的关键钥匙。在妊娠至出生后的两年内，大脑发育的速度惊人，神经元数量迅速增长并开始分化。碘元素在此时扮演着不可或缺的角色，它能够协助神经元完成增殖、迁移和分化，为未来的认知、记忆和运动能力奠定基础。“一旦碘供应不足，神经元的发育就会受到阻碍，可能导致胎儿出生后出现智力障碍、生长迟缓等问题。”管雯雯说道。

□本报记者 龚鹏

今年5月15日是全国第32个“防治碘缺乏病日”，今年活动的主题是“持续科学补碘 推动健康发展”。为唤起群众对碘与健康关系的重视、提升全民健康素养，近日，记者走进西海岸新区中医医院，请外一科副主任医师管雯雯就“碘与人体健康的关系”“如何科学防治碘缺乏病”等给出一份健康指南。

现智力障碍、生长迟缓等问题。”管雯雯说道。

对于儿童和青少年而言，碘是他们成长路上的“能量助推器”。“在生长发育的关键时期，碘的充足供应能确保甲状腺激素正常合成，从而促进骨骼的发育和身体的生长。”邓康表示，“即使进入成年，碘依然在人体健康中扮演着重要角色。如果碘摄入不足，甲状腺功能会受到影响，可能导致甲状腺肿大，即俗称的‘大脖子病’。”此外，缺碘还可能引发代谢紊乱，使人容易感到疲劳、精神不振，甚至影响心血管系统和消化系统的正常功能。

食用碘盐可补碘 含碘食物适量吃

那么在日常生活中，我们应如何适量补碘呢？邓康给出了他的意见。

“合理食用碘盐可有效预防碘缺乏病。”邓康表示，碘盐将碘巧妙

地融入日常饮食，为人体提供稳定的碘来源。然而，食用碘盐也需讲究方法。烹饪时，碘盐不宜过早加入，以免碘在高温下挥发损失。建议在菜肴快出锅时再加入碘盐，这样可以最大程度地保留碘的含量。

“除了碘盐，大自然还赋予了我们许多富含碘的食物。”管雯雯补充道，“海带、紫菜、海苔等是碘的天然宝库，它们生长在海洋中，吸收了大量碘元素。在日常饮食中适量食用这些海产品，可有效补充碘摄入。此外，菠菜、芹菜等蔬菜也含有一定量的碘，也可作为碘的补充来源。”

孕产妇碘需求大 盲目补碘不可取

需要注意的是，不同人群对碘的需求各不相同。管雯雯表示，普通成年人每天摄入120微克的碘即可满足身体的基本需求，但孕妇和哺乳期妇女对碘的需求量显著增加，因为她们需要为胎儿和婴儿的发育提供足够的碘。其中，孕妇每日需摄入约230微克的碘，哺乳期妇女需摄入约240微克。

在补碘过程中，需警惕碘过量的问题。“高碘地区的人群无需额外补充碘。盲目补碘可能导致甲状腺功能亢进等问题，对人体健康造成不良影响。因此，在补碘时应根据自身所处的环境和身体状况，合理调整碘的摄入量，同时要均衡饮食，这样才能更好地守护自己和家人的健康。”管雯雯说。



医讯速递

家医签约进机关 健康服务零距离

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，长江路街道社区卫生服务中心组织家医团队、红十字会志愿者走进青岛自贸片区，开展“家医签约进机关·健康服务零距离”活动。

活动现场，长江路街道社区卫生服务中心家庭医生团队成员向青岛自贸片区广大机关干部职工，详细介绍了家庭医生签约服务的内容、优势及重要意义，并设立签约台，根据干部职工健康需求制定个性化签约服务包。随后，家庭医生团队成员进行了八段锦、颈椎保健操的现场教学，运用穴位按摩、艾灸等中医适宜技术为职工们疏通经络、缓解肌肉僵硬，得到职工们的一致好评。

下一步，长江路街道社区卫生服务中心将继续加强家庭医生签约服务的宣传推广力度，提高服务质量，努力让更多辖区居民享受到家庭医生签约服务带来的便利和实惠。

防控食源性疾病 严把舌尖安全关

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为提升辖区食源性疾病预防工作质量，近日，西海岸新区疾控中心采取一系列措施防控食源性疾病，守护群众舌尖上的安全。

区疾控中心通过举办专题培训班，全面复盘2024年食源性疾病监测工作情况，对食源性疾病的诊断要点、监测报告流程、报告规范及2025年食源性疾病监测工作要求等进行详细解读，重点讲解了食源性疾病流行病学调查的步骤、方法和技巧。

此外，区疾控中心还采取查阅资料、现场检查指导等方式，查看辖内各哨点医院食源性疾病监测组织管理情况，评估医院监测系统的运行情况，进一步推动了疾控机构和医疗机构的协同联动，共同为新区居民健康保驾护航。

2754名适龄儿童 接受免费窝沟封闭

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前，青岛宝岛吾同口腔医院启动2025年儿童口腔疾病基本预防项目，为新区实验二小、新区实验二小凤凰山路校区以及隐珠小学的学生提供窝沟封闭服务，有效降低儿童龋齿发病率，提高口腔健康水平。

活动中，青岛宝岛吾同口腔医院的医生为学生们进行了免费窝沟封闭，并为大家提供颌面管理、刷牙指导、牙菌斑检测等口腔健康服务，帮助孩子们养成良好的口腔卫生习惯。

现场，医生还开展了口腔卫生知识宣教，不仅教孩子们如何正确刷牙，还帮助他们消除对看牙的恐惧心理，同时向家长普及口腔健康知识，共同呵护孩子的口腔健康。

AI助手上岗，精准高效揪病灶

区中医医院利用AI技术赋能影像检查，提升医疗服务质效

□本报记者 龚鹏

精准医疗，影像先行。影像检查是临床医生的“眼睛”，医学影像科医生则是治病救人的“幕后英雄”，他们每天要在数万幅图像中揪出病灶，工作量巨大且烦琐。

今年以来，西海岸新区中医医院医学影像科运用AI助手，在肺结节筛查、肋骨骨折检出、骨龄测定、骨密度测量、血管斑块分析等方面进行辅助，大大提升了影像科医生的工作效率，减少了漏诊，缩短了患者取报告的时间。

据介绍，肺结节是早期肺癌的重要表现之一，很多毫米级的微小结节藏在数百幅图像中，找寻起来费时费力。AI助手能够快速处理海量的肺部CT影像数据，全面分析整个肺部影像，将所有可疑结节识别出来，并精确描述肺结节的位置、大小、形态等特

征，大大提高微小肺结节的筛查效率。影像科医生会据此进行核对、甄别，分析良/恶性程度，为医生制定后续诊疗方案提供参考。

肋骨骨折是常见的胸部创伤，但由于肋骨结构复杂，对于一些隐匿性骨折或细微骨折，肉眼观察十分有限，人工诊断难度较大。AI助手可快速观察肋骨的形态、连续性等特征，能精准识别细微的骨折。在此基础上，影像科医生会对检出的病变肋骨及邻近肋骨作进一步观察，排除伪影导致AI错误判断的可能后，再对骨折的时期及程度做出诊断，为临床诊断提供可靠依据。

骨质疏松是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏为特征，导致脆性增加、易发生骨折的全身性骨骼疾病，早期筛查对预防骨折至关重要。AI助手可对QCT（指在常规CT扫描的基础上，通过QCT分析软件定量测量体

积骨密度、肝脏脂肪、肌肉脂肪、体质脂肪含量的技术）影像进行智能分析，准确测量骨密度值，并根据标准数据库对骨密度结果进行评估，判断患者是否存在骨质疏松以及骨质疏松的程度，为骨质疏松患者的早期干预和治疗提供有力支持。

血管斑块的形成是心脑血管疾病发生发展的重要病理基础，早期识别对预防心肌梗死、脑梗等严重疾病至关重要。AI助手通过分析CT血管成像（CTA）数据，能够自动检测血管斑块的位置、大小、形态及斑块成分，影像医生据此再对责任血管进行进一步观察、诊断，为临床医生制定个性化治疗方案提供参考。

区中医医院医学影像科医生凭借扎实的理论基础和丰富的临床经验，结合AI助手的辅助，能够让影像检查更精准、更便捷，进一步提升医疗服务质效。