

# 第29个 全国碘缺乏病防治日 来临之际,市疾控中心提醒 智慧人生健康路 科学补碘第一步

2022年5月15日是第29个 全国碘缺乏病防治日。今年 全国碘缺乏病防治日 的宣传主题是 智慧人生健康路 科学补碘第一步,旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人,普及碘缺乏病防治和科学补碘相关知识,进一步增强全社会对碘缺乏病防治工作的认识。

碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而引发的一系列疾病的总称。碘是人体合成甲状腺激素的主要原料,而甲状腺激素有参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体尤其是大脑的生长发育的作用。孕妇缺碘会导致胎儿大脑发育落后、智力低下,严重者会患克汀病(呆小症),造成不可逆的损伤;儿童和青少年

缺碘会导致体格发育迟缓,成人缺碘会导致患地方性甲状腺肿、甲状腺功能低下等疾病,精神不集中、容易疲劳。地方性甲状腺肿是碘缺乏病最明显的表现形式,而克汀病是碘缺乏病最严重的表现形式。

我市曾是碘缺乏病重病区,通过多年以食盐加碘为主的综合防治措施,防治取得了较大成果,达到了消除碘缺乏病的目标。但我市外环境缺碘情况始终存在,外环境缺碘最终殃及人体缺碘。因此,我们要连续不断地补充碘食品。而碘盐就是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的碘食品,符合微量、长期及生活化要求,每天坚持食用合格碘盐,即可满足人体对碘的需求。备孕育龄妇女、妊娠期和哺乳期妇女、新生儿、嬰

幼儿、学龄前及学龄儿童是补碘重点人群,可食用海带、紫菜、海苔等富碘食品补碘。

近年来,高分辨率B超的广泛应用,使人群甲状腺结节检出率明显增多,以致居民误认为甲状腺结节是由于食用碘盐引起。结节产生虽与碘含量有关,但也应正确对待。相关资料显示:甲状腺结节的发生率与尿碘水平呈U型关系,甲状腺结节患病率在尿碘浓度每升246.01-329.00微克之间最低。也就是说,缺碘与高碘都会使甲状腺结节的发生率增高。由缺碘引起的结节应加强补碘,由高碘引起的结节就应停止补碘。高碘是指生活在高碘地区的人群,居民饮用水碘含量超过每升150微克。而我们饮用水的碘含量中位数只有每

升2.21微克,根据国家碘含量中位数小于每升10微克为碘缺乏地区的标准判断,我市是缺碘地区,而目前食用的碘盐都在安全范围内,不存在碘过量情况。除了碘的问题,甲状腺结节的发生还和情绪波动、吸烟饮酒、放射线接触、炎症、遗传等因素有关。为此,不能一发现有结节就不用碘盐。但若存在甲状腺功能亢进或碘过敏的人,就不宜食用碘盐。

通讯员 应金枝 周春洁



**疾控视线**  
2022  
市疾控中心 主办  
市健康教育所  
敬请关注永康市卫健局 健康永康 微信公众号



## 童心巧手 逐梦航天

连日来,市机关幼儿园以“飞呀飞”为主题开展了中国航天日系列活动。该园中班段的教师们除了教授相关航天知识外,还让幼儿们设计出自己心中的飞行器。随后,幼儿们利用从家里带来的废旧材料,制作出飞机、火箭、飞船等模型。

通讯员 程燕静 摄

## 正确应对孤独症 很重要

孤独症(自闭症)儿童,人们常常把他们称为“星星的孩子”。每个星星的孩子背后,就必须有一个大人在家中全天候照顾。面对经济和精神双重压力,逃避、消极、悲观是孤独症儿童家长最容易出现负性情绪。且家长的负性情绪和消极心态不仅会影响自身的生活状况,还会影响孤独症儿童的发展,因此家长的心理调节尤为重要。

什么是儿童孤独症?儿童孤独症又称儿童自闭症,是一类起病于3岁前,以社会交往障碍、沟通障碍和局限性、刻板性、重复性行为为主要特征的心理发育障碍。流行病学调查数据显示,中国孤独症人士超过1000万人。孤独症儿童经过特殊的教育训练,可以促进其恢复社会功能,因此要早发现、早干预、早治疗。

儿童孤独症的表现有以下几个方面:一是回避目光接触,不愿与人亲近,缺乏社会交往的兴趣和技能;二是语言和非言语交流障碍,说话晚,会说话后言语进步也很慢,言语理解受损,刻板重复言语,常常自言自语及出现一些难听懂、无意义的语言;三是兴趣狭窄,与众不同,对玩具、动画片等正常儿童感兴趣的事物不感兴趣;四是行为重复刻板,坚持用同一种方式做事,拒绝日常生活规律或环境的变化。

如果你发现孩子有以上情况,请一定要及时就医。

如果孩子得了孤独症,家长该如何应对负性情绪呢?有以下七点:一是正确认识孤独症,从多种渠道多了解孤独症的知识信息;二是学会接纳自身负性情绪,坦然接受现实,积极就医,寻找帮助和支持;三是提高生活质量,扩大社交圈,积极参与各种有趣的活动,不能因为孩子有病就不参加社交活动;四是参加相关的孤独症家长微信群和活动,分享成功经验,彼此鼓励和支持;五是坚定信心,保持乐观向上的心态;六是适宜的期望值,孤独症儿童需要进行长期的康复训练,家属需要有足够的耐心,不能急于求成;七是如果通过自身努力还是难以调节自己的心理压力及负面情绪,可以寻求专业人士的帮助。

通讯员 魏锦璐 施丽娟

## 永康二中召开高一期中表彰暨选科动员大会

本报讯(通讯员 姚铁城)近日,永康二中召开高一期中表彰暨选科动员大会。

该校高一年级部主任徐建良宣读学习标兵和单科之星名单,号召全体高一学生向受表彰的学生学习。他还总结了半个学期以来学生整体学习及生活情况,指出在学习方法、课堂学习状态以及学生相处等方面的不足。

该校副校长施锡桂从高校招生专

业选科基本情况、近三年选科高考成绩两方面入手,就选科误区、学科特点和自我认识等方面进行分析。他建议高一学生不要盲目追求专业覆盖率,要根据课业安排,以高分数为目标合理选择;面对高校招生专业选科的重大变化,要提前了解相关信息并做好规划。

该校副校长姚德良在学习方法和考试反思等方面入手,强调初中阶段和

高中阶段在学习和管理方面的区别,并分享了四部分内容:一是要结交两个朋友,即能运用好运动场和教室,做到劳逸结合;二是要乐于吃两样东西,即鼓励学生要乐于吃亏,不怕吃苦;三是具备两种力量,即思想的力量和利剑的力量,因为一个人的思想能走多远,他就有可能走多远;四是插上两只翅膀,即理想和毅力,如果有了这两只翅膀,他就能飞得更高更远。

## 人民幼儿园开展防拐骗教育

本报讯(通讯员 应炉敏)近日,市人民幼儿园开展防拐骗教育,旨在通过实践演练方式向幼儿普及防拐骗知识,增强幼儿的安全意识。

在活动中,大灰狼运用的骗术多样,在大灰狼花言巧语及好吃的

零食、好玩的玩具等引诱下,绝大部分幼儿的安全意识高,坚决不跟大灰狼走,但还是少数幼儿没抵住诱惑,主动跟大灰狼走。

防拐骗演练活动结束后,各班教师根据演练的实际情况,结合不跟陌

生人走、不吃陌生人给的食物、不接受陌生人给的东西等进行安全教育。

教师们认为提高幼儿自我保护意识,任重道远,但他们相信在一次次潜移默化的演练中,幼儿们防拐骗意识会有所提高。

## 比一粒盐还小的电池

生活中我们都离不开电池。电池尺寸也各异,有可以支撑电动车行驶的大电池,也有能塞进手表里的纽扣电池。你见过最小的电池有多大?

近日,德国开姆尼茨工业大学和中国科学院的研究团队合作研制出迄今最小的微型电池,比一粒盐还小,可为世界上最小的计算机芯片供电大约10小时,并且能够反复充电。

据了解,研发微型电池的关键有两点:小而精。小,指尺寸小;精,指电池具有足够的能量,这对制作工艺的

要求特别高。

微型电池的生产技术与日常使用的电池制造技术截然不同。

具有高能量的纽扣电池是使用湿化学制造的,电池的电极材料和添加剂涂覆在金属箔上,电解质膜夹在电极之间,电极厚度达到100微米。这种制造方法生产的电池电极太厚,而芯片允许的电极厚度是几微米,可容纳的电荷量也有限。这对微型电池的工艺和性能提出了巨大的挑战。

为了实现微电池小而精的目标,

该团队采用瑞士卷工艺,将电池像瑞士卷一样层层卷起,通过不同薄膜的涂覆来创建具有张力的分层系统。这种张力像钢卷尺里面的弹簧带来的能量一样,张力会通过薄膜自动弹卷成瑞士卷结构来释放,因此不需要外力来建造这种自发卷绕式的圆柱微型电池。

(市科协供稿)



**走近科学**  
- 市科协主办 -

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通