

今天是全国第20个防治碘缺乏病日。碘缺乏病对健康的危害是巨大的,专家建议,正确认识碘缺乏的危害,科学补碘。



碘是人体“智力元素”

众所周知,碘有“智力元素”之称,碘和蛋白质、脂肪、糖类、维生素等一样,作为一种营养素,存在于人体,为身体重量的两百万分之一,属于70余种微量元素的一种,尽管含量极低,却是人体各个系统特别是神经系统发育所不可缺少的。

市中心医院同济咸宁医院甲状腺科医生陈利琴说,碘是合成甲状腺激素不可缺的重要原料。甲状腺激素具有影响机体代谢、生长发育,特别是脑发育的生理作用。因此,如果甲状腺功能异常,分泌激素过量或不足,势必对机体的代谢、生长发育和智力发育造成很大影响,导致种种疾病的发生。

人体内具有足够的碘元素,才能保证正常的甲状腺功能,碘在人体内每天都在进行代谢,在停止碘摄入的情况下,体内储备的碘仅能维持2个月。人体的碘完全依赖自然环境的供应,而且必须每天摄入。

可见维持人体必要的碘量非常必要,它是维持甲状腺功能正常、促进代谢过程、

—“碘”不能少

记者 刘漾

保持机体正常生长发育、神经系统功能和智力发育正常,实现人体健康的保证。碘在人体的作用不容忽视,当机体缺碘时,将出现一系列障碍。

碘缺乏对婴幼儿危害最大

“我妈这几天下颌下面有点疼,我怀疑是甲状腺肿大,也就是缺碘,我妈平常饮食特清淡,我挺担心的!”12日,市民黄威担心不已地说。当天下午,他带着母亲去医院一检查,果然印证了自己的猜测。

陈利琴介绍,碘缺乏病是指自然环境缺碘而对人体所造成的损害,可表现出各种疾病形式,地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚克汀病及影响生育而出现的不育、早产儿、死产、先天畸形儿等这些病统称为“碘缺乏病”。

据了解,我国是碘缺乏病流行最为严重的国家之一,全世界约有16亿人生活在碘严重缺乏地区。孕妇缺碘会引起胎儿流产、早产、死产、先天畸形、先天聋哑等;胎儿期和婴幼儿期缺碘可造成克汀病,患者成为矮、呆、聋、哑、瘫的病人;青少年及成人缺碘可引起甲状腺肿大;但是影响最大、后果最严重却又常常容易被人忽视的是轻微缺碘造成的大量人口智力不足和智商低下。

“我们知道,食物是身体内碘的主要来源。如果我们生活环境的土壤含碘少,生

长在这种土壤上的植物含碘也少,吃了低碘饲料的各种动物,如羊、牛、狗和兔等,也会碘营养不足。”因此,陈利琴说,身体的碘营养状况是同环境密切相关。如果人们长期以含碘低的粮食和肉类为食品,就会出现碘营养不足,健康就会或多或少受到影响,所有的人都不能幸免,特别是儿童和妇女。虽然大多数人看上去似乎很“正常”,只有部分人会表现出明显病态——地方性甲状腺肿和地方性克汀病。但实际上,这种“正常”是一种隐藏的病态。

食加碘盐预防碘缺乏病

陈利琴说,碘缺乏病的病因十分清楚,是碘缺乏造成的,预防是最重要的措施。只要正确地食用碘盐,就可以预防碘缺乏病。预防碘缺乏病最重要的对象是婴幼儿、儿童,以及准备做母亲或正在给宝宝喂奶的妇女。只要这些人的碘营养水平能够满足生理需要,下一代人的智力发育才能得到基本保障。

补碘最基本的方法是食盐加碘,碘油等其它手段只能起到补充作用。只要我们能够吃到合格碘盐,就能够保证我们的碘营养,不需要再吃任何含碘保健品和碘强化食品。

盐是我们每个人每天都必须吃的一种调味料,把一定数量的碘加在食盐里,便能确保每人每天都能吃得到一定数量的

碘。

为此,陈利琴介绍了一些补碘的小窍门:

每天多吃点加碘盐:国家规定在每克食盐中添加碘20微克,可通过食用加碘盐这一简单、安全、有效和经济的补碘措施来预防碘缺乏病。越是精制的食盐,含碘量越少。

加碘盐烹饪有技巧:碘比较活泼,易挥发,加碘盐在贮存期间可损失20%至25%,烹调方法不当又会损失15%至50%,所以需要正确使用加碘盐。不能放在温度较高、阳光直射的地方,贮存容器要加盖严,快取快盖,应在菜即将出锅时加盐,防止高温挥发减少含碘量,降低效果。

孕妇要预防碘缺乏:女性在计划怀孕的时候,在孕前就要预防碘缺乏。孕前孕中期都应坚持食用加碘盐,从计划怀孕时开始至孕期就要每周加食一两次海带,每次20至40克。

婴幼儿可食用加碘奶粉:婴儿主要以乳制品为主要食物,因此用加碘的奶粉及其他类型的加碘乳品,都可预防婴幼儿的碘缺乏症。



生活顾问

sheng huo gu wen

老少皆益的佐餐饮料

佐餐饮料,顾名思义,是在吃饭时一边享受美食一边喝的饮料。在国外,红酒被公认为西方首选的佐餐饮料,有句谚语说:“打开一瓶红酒,就像打开一本书。”在中国,我们的餐桌亦有许多饮品,果汁、碳酸、牛奶、茶等等。但也有专家指出,其实这些都不是真正意义上的佐餐饮料,真正的佐餐饮料不仅要适合大众的口味,要适合国人的体质和脾胃健康,还要融合历史与底蕴的文化资产。

如今,我们在超市和商场可以看到形形色色的各种饮品,随着季节和流行趋势的变化,饮料的种类和口味也在不断地推陈出新。然而,快销品如同它的名字,几乎没有一种饮料能够长期受到消费者的青睐,而醋饮料在兴起之后则有望打破这一陈规。

醋饮料的个性在于关注不同人群的饮料需求,更关注人体生理的健康。其口味酸中有甜,甜中带酸,既消解了纯醋的涩味,还带有果汁的甜香,喝起来清新爽口。据营养学家介绍,常喝醋酸饮料可以使消化器官分泌大量消化液,有助于消化功能的增强,因此能起到开胃、增进食欲的作用,是难得的老少皆宜饮品。(凤凰)



护士节最可爱的人

5月12日,国际护士节,赤壁市人民医院给30年护龄的护士送去鲜花,表达对她们辛勤工作的敬意,收到鲜花的护士喜笑颜开。

通讯员 陈影 摄



孕妇多食含碘食品

记者 刘漾

准妈妈缺碘除了会造成自身甲状腺肿大及甲状腺机能减退外,对胎儿造成的影响更为严重,因为胎儿时期大脑及全身的生长发育,都与甲状腺素的影响息息相关,因此,市中心医院专家提醒,孕妇要特别注意补碘,预防碘缺乏症。

怀孕早期,妈妈体内的碘,一方面要合成更多的甲状腺素来应付自身的需要,另一方面还要通过胎盘输送给胎儿,构建其体内的甲状腺组织。一些年轻女性怀孕前为保持身材,或因工作繁忙,常常不好好吃饭导致营养欠佳,为孕期缺碘埋下隐患。

而孕期的呕吐反应、食欲低下,也会造成人体对碘元素的摄入少、流失多。所以,准妈妈对碘的需要量比不怀孕时增加三分之一左右。

胎儿时期大脑及全身的生长发育,都与甲状腺素的影响息息相关。在胚胎时期如果缺乏甲状腺素,会影响胎儿大脑的发育,出生后成为一个呆傻、聋哑、身材矮小的克汀病患者。更有准妈妈缺碘严重时,胎儿会生长停滞或出现异常,发生死胎、畸形,引起流产。

在妊娠期,专家推荐的补碘方法是多

进食一些含碘的海藻类食品,如花菜、紫菜、海带、海白菜等。但准妈妈切不可擅自补碘,高碘的危害一点不亚于缺碘。最佳办法是怀孕后的前3个月到医院检测体内的碘含量水平,如有需要可在医生的指导下按需补碘。



咸宁市公安局“转变作风、优化环境”公开承诺书

为深入开展“转变作风、优化环境”活动,促进公安机关面貌大改观,民警作风大转变,进而推进环境大改善,社会治安大改进。咸宁市公安局向社会各界郑重承诺:

一、严厉打击犯罪,维护社会正义

1、严厉打击黑恶势力犯罪,暴力犯罪以及“两抢一盗”多发性犯罪,群众安全感、满意度力争达到95%以上。

2、严厉打击侵害企业合法权益的盗窃抢劫、诈骗等违法犯罪,以及针对企业负责人的故意伤害、非法拘禁、敲诈勒索,诬告陷害等违法犯罪,维护正常的工作、生产、经营秩序。

二、加强治安防控,严防违法犯罪

3、加强社会治安巡逻,屯警于路,设立流动警务室,提高见警率,降低发案率。

4、完善安防视频监控系统,全面落实人防、物防、技防措施,增强防控效果。

5、开展“平安校园”、“平安社区”创建工作,提高群防群治水平。

6、加强娱乐公共场所治安管理,消防管理,严厉查处“黄赌毒”等违法行为,严防火灾和意外事故发生。

三、创新社会管理,确保安定有序

7、围绕实有人口管理,社会矛盾化解,社会组织监督,虚拟社会管理,积极创新便民利民措施。

8、开展“千名民警联企业”活动,安排副科级以上民警“一对一”联系企业,定期上门服务,主动征

求意见,帮助解决问题。

9、创新交通管理,预防减少交通事故,公平正义处理交通事故,全力治堵保畅,创建优良的交通环境。

四、规范行政管理,提高服务水平

10、擦亮公安服务窗口,在110、户籍室、出入境、车管所等部门,全面推行微笑服务,延时服务,上门服务,预约服务,网上服务。

11、实行首问负责制,按规定权限、时限和程序办理公安业务,对报警、求助、扭送犯罪嫌疑人等紧急情况,一律先处警,再移交,查处结果及时回告。

12、接待群众主动热情,文明礼貌,杜绝冷硬推、吃拿卡要现象。

13、实行警务公开,坚持以民为本,对于人民群众生产生活密切相关,法律规定可以公开的项目程序和收费标准,按规定向社会公开,接受监督。

五、加强队伍建设,树立良好形象

14、开展人民警察核心价值观教育,纪律作风教育,认真贯彻落实中央“八项规定”、“省委六条意见”、“市委七条要求”,全面转变工作作风。

15、严格执行咸宁市公安局《五要二十不准》规定,对民警违法违纪行为,不包庇,不袒护,依法依规严肃查处。

市公安局全体民警将认真履行承诺,真诚欢迎社会各界和广大群众予以监督。

监督投诉电话:0715-8172028

二〇一三年五月七日

湖北省赤壁市国有建设用地使用权挂牌出让公告

经赤壁市人民政府批准,现委托赤壁市土地储备交易中心挂牌出让以下国有建设用地使用权,现就有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求

宗地号	用地位置	面积(亩)	规划设计条件	土地出让用途	约定土地条件	竞买保证金(万元)	竞买备用地(万元)	挂牌起始价(万元)	增价幅度(万元)
G(2013)17号	赤壁市中伙铺镇中伙铺和赤港办事处夏龙铺社区社区	32273.84	<1.240%容积率,建筑密度<20%,限高18米	工业用地	50年,现状土地条件	150	155	605	10

备注:出让地块的详细规划条件以赤壁市城市规划管理局出具的《规划设计条件通知书》为准。

赤壁市土地储备交易中心,地块挂牌时间为:2013年6月4日9时至2013年6月14日9时。

七、其他需要公告的事项:挂牌时间截止时,有竞买人表示愿意继续竞价,转入现场竞价,通过现场竞价确定竞得人。

八、本公司如有不详之处详见湖北省赤壁市国有建设用地使用权G(2013)17号挂牌出让文件。

九、联系方式与银行账号

赤壁市土地储备交易中心 联系地址:赤壁市赤壁大道559号

联系电话:0715-5359806

联系人:林先生

开户单位:赤壁市非税收入财政专户

开户银行:吴江农村商业银行赤壁支行

账号:0706678611120100001466

湖北省赤壁市国土资源局

二〇一三年五月十五日

咸宁日报 3版

健康资讯

jian kang zi xun

赤壁医师卢建华

获评“全省群众满意的医务人员”

本报讯 通讯员陈影报道:赤壁市人民医院医师卢建华荣获2013年湖北省“群众满意的医务人员”称号。近日,赤壁倡导广大医务人员向他学习,做病人的“贴心人”。

湖北省“群众满意的医务人员”是全省范围内的医务人员评选,咸宁市唯此一名,“服务好、质量好、医德好”是“群众满意的医务人员”的评选标准。赤壁市人民医院普外科副主任卢建华,以病人为中心,急病人所急,想病人所想,爱岗敬业,乐于奉献,以高尚的医德、精湛的医术、良好的医风荣获了此项殊荣。

通城人民医院

成功实施腹腔镜取胆结石

本报讯 通讯员吴林艳报道:日前,通城县人民医院外一科成功开展腹腔镜下胆总管切开胆道镜探查取石术,患者愈后效果良好。

通城县地处湘鄂赣交界,为有效满足三地广大患者需要,该院在鄂南地区率先开展了该项手术,填补了胆总管结石手术无法微创治疗的空白。

据悉,该项技术推广以来,已成功实施手术近5例,患者均已治愈出院,无一例并发症发生。

人口与计生

ren kou yu ji sheng

“四转变”“四坚持”

北港加大计生工作力度

本报讯 通讯员周子逸报道:5月8日,通城县北港镇召开人口与计划生育工作会,着力围绕“四个转变”、“四个坚持”,推进计生工作上水平。

该镇明确“要我抓”转变为“我要抓”、“突击抓”转变为“经常抓”、“事后抓”转变为“事前抓”、“领导抓”转变为“基层抓”的工作要求,坚持计生月例会不动摇、坚持奖惩制度不动摇、坚持严格督办不动摇、坚持结果兑现不动摇的工作方法,加大计生工作力度,成立了13个工作专班,抓好各项工作落实。据了解,该镇已对上季度人口计生工作的示范村、落后村实行了奖惩。

因计生工作不力

官桥一村支书被诫勉谈话

本报讯 通讯员熊铁山、高通报:5月9日,赤壁市官桥镇对计生突击月活动开展情况进行核查汇总,对综合考评前3名的村给予奖励,对考评靠后的朱砂村党支部书记予以诫勉谈话。

自3月29日开展计生突击月活动以来,该镇通过信息比对、现场核查、座谈了解等方式,做好总人口、出生人口、流动人口的清理。截至4月30日,该镇共完成上环115例,结扎对象落实长效节育措施84例。