

浅谈碘盐与碘缺乏病

碘是我们人类大脑发育所必需吸取的元素，得不到足够供给，轻者会出现智力损失，重者会造成痴呆。碘缺乏病的病因十分清楚，是碘缺乏造成的，虽然补碘的措施有很多种，但是经过反复实验证明，碘盐是最有效、最长久、最简便、最经济实惠的补碘措施。普及碘盐，做好碘缺乏病防治工作，对于提高人口素质、实现优生优育、维护人民群众身体健康以及和谐社会的构建意义重大，也是关系国计民生、民族兴盛的重大问题。

关键词：碘盐 与 碘缺乏病

一、碘是人体必需的微量元素

医学上有个有趣的实验：蝌蚪切除甲状腺后，无法变成青蛙。但是，在水中加入甲状腺激素后，切除甲状腺的蝌蚪都变成了青蛙，这个例子生动地说明了甲状腺对动物发育的决定性作用。碘和我们每天食入的蛋白质、脂肪、糖、维生素一样是作为一种营养素而存在于体内的，在甲状腺激素合成的过程中必须有碘元素参加，否则甲状腺激素就不能合成。那么，让我们了解一下甲状腺激素对身体主要有哪些生理作用呢？

(1) 它能维持机体能量代谢和保持体温，它的缺乏会导致基本生命活动受损和体能下降。

(2)生长发育期儿童的骨发育、性发育、肌肉发育及身高体重的发育都要受它的调控。

(3) 在胎儿期或婴幼儿脑发育的一定时期内（最关键时期）必须依赖甲状腺激素，它的缺乏会导致不同程度的脑发育落后，生育后会有不同程度的智力障碍。这种障碍基本上是不可医治的。

因此，可以这么说，碘在体内的含量虽然极微，但它却是维持生命活动必不可少也不可多的元素。

二、缺碘的危害及防治措施

碘缺乏病是自然环境缺碘导致的地球化学性疾病，让我们了解一下碘缺乏会造成哪些危害呢？

(1) 对智力的影响

正常人的智商为 100 左右，重度碘缺乏者，智商低于 50，呈白痴状态，生活不能自理；轻度碘缺乏者，智商在 50-69 之间，呈弱智状态，生活基本能自理。在碘缺乏地区，有相当数量的人们体内缺碘程度相对较轻或者他们身体对缺碘不敏感，这些人群平均智商约低于不缺碘人群的 10-15%。

(2) 引发的其它疾病

碘缺乏对人类的危害还表现为地方性甲状腺肿、克汀病、单纯性聋哑、流产、早产和先天性畸形等，最主要的危害是缺碘影响胎儿的脑发育，导致儿童智力和体格发育障碍，造成碘缺乏地区人口的智力发育、智能损害。

在我国缺碘危害普遍存在，1993 年估计约有 7 亿多人生活在缺碘病区，涉及 30 个省 1726 个县，正是由于碘缺乏病分布广泛，受害人群众多，严重危害人口素质和社会经济发展，因此，碘缺乏病目前已从一个单一的疾病上升为严重的公共卫生问题，它的预防和治疗措施就是对病区人群进行补碘。众所周知，碘缺乏病是自然环境缺碘导致的地球化学性疾病，专家预测至少要一万年以上才能改变贫碘环境。这一残酷的时限，迫使人们丢掉“自然”补碘的幻想而采用人为补碘，目前主要补碘的措施有：

碘盐：适用全民长期补碘。特点是：价格低廉易得，使用方便，安全可靠，这种补碘办法易于推广也容易长期坚持，是非常有效的方法。碘盐是全世界、全中国进行防治碘缺乏病的最终手段。

碘油：分为注射和口服二种。注射用为针剂，通常肌肉注射，成人剂量为每次 1 毫升（含碘 475 毫克），一般注射一次，有效期为 23 年，而后可重复注射。另一种为碘油丸，即口服碘油胶丸（或胶囊），其剂量为注射剂量的 1.4 倍，即成人一次服 665 毫克，有效期为一年左右。碘油不宜作为长期补碘的措施，只能作为碘盐推广的辅助措施，以确保胎儿、儿童的智力发育和体格发育正常。注射碘油比口服碘油丸的补碘效果更可靠，但群众更乐于接受口服法。目前，碘油的使用要经卫生管理部门批准。

碘化水：在饮水中加碘，例如把碘放在水泥砖中，或放在一个可以缓慢释放的特制的塑料管中。把碘砖或碘管放入水缸中，供饮水碘化达到补碘作用。

碘茶：少数民族地区有每日饮茶习惯，把碘化物放在茶砖内，达到补碘效果。

碘化食品：进食含碘食物，食物中含碘较多的有各种海鱼、海贝、海带、海藻等，还有含碘的强化食品。

碘盐做为全民长期补碘的主要措施，是因为：①食盐是生活化的方式，任何人每天都必需吃盐，此类补碘方法简便、易行，不但使人人受益，而且终身受益；②在食盐中加入的碘量只要符合人体供给量标准，一般不会产生副作用；③适于集中生产加工，使用方便且价格低廉。正因如此，1948年联合国组织和世界卫生组织都积极倡导使用碘盐防治碘缺乏病，至1998年，全世界有碘缺乏病流行的129个国家中，已有86个国家实施了全民食盐加碘，有62个国家已取得显著的防治效果。

三、高碘的认识及应对措施

早些年，国内部分地区掀起了一股“补碘热”，不少群众误认为似乎碘补的越多越好，其实不然，高碘同低碘一样会危害人体健康，如引起高碘甲状腺肿、碘致甲亢或甲低、桥本氏甲状腺炎等。有些同志担心高碘地区如果也食用碘盐岂非雪上加霜？这非常有道理。据专家报道，我国高碘甲状

腺肿流行区分布于 8 个省的 91 个县市，其流行呈灶状分布，侵害的人数相当众多，所以，高碘也是一个不容忽视的问题，《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》第 20 条规定“因治疗疾病，不宜食用碘盐的，应当持当地县级人民政府卫生行政部门指定的医疗机构出具的证明，到当地人民政府盐业主管机构指定的单位购买非碘盐，对于高碘省区，各级盐业公司应积极支持，设立非碘盐专卖柜台，加强对无碘食盐的供销管理，积极稳妥地采取措施，并谨防高碘地区供销的无碘食盐向低碘地区扩散。

四、人体正常的含碘量及碘盐的普及

碘做为人体必须的微量元素之一，过高过低都会引起疾病，那么，人体每日需要补充多少碘含量才算适宜？世界卫生组织、国际控制碘缺乏病咨询委员会和联合国儿童基金会曾制定了不同人群每人每日需要的摄碘标准：成人为 100—150 微克，青少年 60—100 微克，儿童为 50—80 微克，孕妇、哺乳期妇女为 180—200 微克，碘在人体血液中以碘化物的形式存在，一个正常成人，每天只需从外界获得 100 微克左右的碘就足够了，当人体较长时间生活在缺碘环境中，每天摄入的碘量不足 50 微克时，就可能患碘缺乏病。既然碘盐做为防治碘缺乏病的主要方式，关于碘盐的加碘量多少才算合格呢？根据中华人民共和国 GB5461—2000《食用

盐》标准，食用盐中碘含量为 20~60mg/kg 为合格碘盐，小于 5mg/kg 为非碘盐，其它含量均视为不合格碘盐。

为实现 2000 年在我国消除碘缺乏病的目标,全国各地正在认真贯彻落实国务院颁发的《食盐加碘消除碘缺乏病管理条例》,全面实施国家对消除碘缺乏病所做的一系列部署，一个全社会关注，人人参与，消除碘缺乏危害，提高民族素质的群众性活动正在全国兴起，食盐专营作为代表政府贯彻落实食盐专营政策的主体，各级部门要以高度的政治责任感和历史使命感，切实承担起党和人民赋予的神圣使命。为普及碘盐供应，使合格碘盐走进千家万户，当前，应着重做好以下工作：

1、国家有关部门的重视

一项工程的展开和进行没有国家的支持和重视，要想真正的得到落实那是一个很难想象的事，要想真正的做好碘盐普及这项强国工程，国家的重视和参与是不可缺少的。

2、人民的支持

任何政策都必需由人去执行，任何工作的进行都要取得大众的支持，失去广大人民群众的支持，就象建立在空中的楼阁，是很难长久的事情，普及碘盐获得人民支持应做好：

a、广泛的宣传和发动。

我国自 1993 年初步实施全民食盐加碘以来，全国大多数人群的缺碘问题得到了缓解，这时就有人提出是否还需要

补碘的问题，对于这些人要耐心引导，使其认识到补碘需长期坚持，不能一劳永逸，一旦停止补碘，碘缺乏的危害就会卷土重来。各级盐政部门应充分利用报刊、网络、广播、电视等新闻媒体，采取现场咨询以及发放宣传资料等多种形式，深入基层，结合实际，讲求实效，组织开展形式多样、内容丰富和群众喜闻乐见的宣传活动，提高人民群众的自我保健意识。

b、 典型地区的实效性。

要在一些较为典型的缺碘地区先期展开碘盐的普及工作，在取的实效后，再向全民推广。

3、 盐业主管部门至关重要

普及碘盐，盐业部门是最终的实施者，他们的供给和管理是碘盐普及的重要关口，他们管理的成败直接关系到碘盐普及的成功与否，在这种形势下盐业主管部门应做到：

a. 维护食盐专营。

始终坚持打击私盐，抓好食盐专营政策的落实，以高度的政治责任感和历史使命感，做好碘盐普及，使合格碘盐走进千家万户。

b. 加大执法力度。

要加大打击私盐贩销力度，对危害严重、影响恶劣的大案要案，依法严肃处理，并予以公开曝光，切实起到警示社会、震慑违法分子的作用。盐业、工商、公安、卫生、食品

药品监管、技术监督等部门要加强沟通和协作，建立资源共享机制和协同作战机制，发挥整体效能，形成执法合力，共同打击私盐贩销行为。

c. 建立长效机制。

食盐专营、消除碘缺乏病危害是一项长期而艰巨的工作，这就要求我们要善于对食盐市场管理中出现的新动向、新特点、新问题进行研究和分析，从中发现规律性的管理手段和方法，以此建立健全盐政宣传长效机制、盐业市场日常巡查机制、重大案件移送机制、联合执法机制以及行业自律机制等各种有效机制，对私盐的打击要做到稳、准、狠，实现标本兼治，努力为人民群众营造安全、健康、放心的消费环境。

近年来我国碘缺乏病防治取得了举世瞩目的进展，特别是1993年国务院召开“中国2000年实现消除碘缺乏病目标动员会”以来，在各级党和政府的领导、支持下，各有关部门密切配合、协作，通过社会组织、民间团体、有关企业及各阶层群众的广泛参与，已初步形成了防治碘缺乏病的有效的工作机制，我国绝大多数人群的碘营养状况得到了很大改善。但全民加碘是一个长期性的工作，如果能长期有效的坚持碘盐普及措施，我们国人的智力就一定会得到充分的发展，我们民族的素质也会有一个质的飞跃，因此，为了国家的强盛，为了人民身心的康健，为了让每一个孩子都能成为明天的骄

阳，我们就必需脚踏实地的在碘盐的普及上做好文章。

新疆和布克赛尔县
宏达盐业有限责任公司
宋新菊
二〇〇九年四月十六日

作者简介

宋新菊，女，1991年毕业于新疆轻工业学院88盐化班，1991年至今在新疆和布克赛尔县宏达盐业公司工作，期间从事食用盐的生产加工、质量检验与质量管理及人力资源管理工作，在制盐企业工作近二十年之久，现任宏达盐业有限责任公司人力资源部副部长。曾撰写的论文《推进资源节约发展循环经济》《在标准化潮流中打造科技创新》《以标准化构建节约社会》分别收录于第三届中国标准化论坛、第四届中国标准化论坛、第五届中国标准化论坛暨“施耐德电气杯”全国标准化优秀论文集。

电话：0990---6722506（办）

13899577456（手机）

邮箱：6722505@sohu.com

QQ:409205128 明月清泉