

# 甲状腺出问题 应该吃无碘盐还是加碘盐

贾晓玲

## 碘的重要性

碘就是元素周期表中 53 号元素,需要大家了解的是“碘是人体必需的微量元素”,是甲状腺素合成的必需元素。甲状腺素的生理功能非常广泛及重要,是机体生长、发育、脑发育、代谢及重要器官正常运转必不可少的激素。健康成人体内的碘总量为 20~50mg,平均为 30mg。

碘不足或碘过量,均可导致甲状腺疾病,从而引起全身机体功能的异常,尤其是妊娠妇女碘缺乏,可导致其患儿大脑发育落后,智力低下,反应迟钝等,即呆小症。碘在自然界含量稀少,除在海水中含量较高以外,在大部分土壤、岩石和水中的含量都很低。所以在沿海地区较为丰富,山区及内陆地区比较贫乏,由于碘的缺乏,这些地方的甲状腺肿的发病率相对来说更高。

## 碘的建议摄入量

人体中的碘 80% 以上来自食物,10%~20% 来自饮水,0%~5% 来自空气。就碘来讲,世界卫生组织的建议成人的碘摄入量是:150ug/日,孕妇及哺乳期母亲分别为:220ug~290ug/日。

饮食中碘含量的高低与甲状腺疾病的发生成一个两面派,就是 U 形关系,也就是说“吃多了不好,吃少了也不好,不吃更不行”。人们有时候经常问一句话就是,医生我到底应该是多吃碘还是少吃碘?这个问题,大家千万不要走两个极端。在安全情况下,每天可以摄入的最高量,西方国家的研究一般认为每日摄入不超过 1000 微克应当是安全的。



## 服用这五种药别喝茶

王雅丽

在平时的用药咨询中,总会有患者问:“我平时很喜欢喝茶,但是最近在服药,喝茶会不会影响疗效呢?”有以下情况的患者应避免喝茶。

## ◆贫血病人服用含铁的药物

茶叶中的鞣质与铁反应,会生成不溶性沉淀,不仅会影响药物的吸收,使药物失去疗效,还会刺激胃肠道,引起不适。因此在补铁的同时饮茶,铁就“白”补了,缺铁性贫血也就得不到纠正。

## ◆服用以生物碱为主成分的中药

如麻黄、黄连、黄柏、百部时,应当避免饮茶。茶叶中所含的鞣质易与生物碱反应,生成不溶性沉淀,影响药物疗效。

## ◆服用补益类中药

如党参、黄芪、何首乌、补骨脂等,这时也不宜饮茶,茶叶中的鞣酸具有收敛作用,会妨碍人体对蛋白质等营养物质的吸收,减弱补益作用。

## ◆心悸、失眠、多梦患者服用宁心安神类药物

因茶叶所含的咖啡碱、茶碱等成分,具有兴奋神经中枢的作用,会降低安神药的疗效,失去治疗目的。

## ◆治疗脾胃病尤其是活动性消化性溃疡

这类患者服药期间不宜饮茶,尤其不宜饮浓茶,因为浓茶中咖啡因含量高,而咖啡因能增强胃液分泌,影响溃疡的愈合。

此外,尿酸偏高或者痛风的患者、醉酒者、儿童及青少年,以及生理期、孕期或哺乳期的女性等人群也不宜饮茶,特别是浓茶。

饮茶时应避免空腹,饭前饭后避免饮茶,避免饮用隔夜茶,茶的温度以不超过 65°C 为宜。

近年来,患甲状腺疾病的人群不断增加,甲状腺出问题,应该吃无碘盐还是加碘盐?这个疑问困扰着这些人群。



## 加碘盐不会影响健康

《2018 中国居民补碘指南》指出“中国是世界上碘缺乏病分布广泛,病情较严重的国家之一”。全球有 120 个国家和地区实行食盐加碘政策。上世纪 50 年代,在我国抗碘缺乏病第一人朱宪彝教授及其团队的推动下,防治地方性甲状腺病列入了我国第一个农业发展纲要,开启了我国食盐加碘政策的实施,使我国人群碘的整体情况逐渐好转,到现在基本上是一个比较好的碘充足状态。

2012 年我国颁布了新的《食用盐碘含量》标准,规定食用盐碘含量的平均水平为 20~30mg/kg。因碘酸钾比碘化钾稳定,我国及世界上大部分国家采用碘酸钾代替碘化钾作为食盐的碘强化剂。

对于加碘盐,因为一些错误言论导致人们不知所从,纠结于加碘盐能不能吃。需要说明的是,对于普通人,一般食盐的摄入量为 3~6 克左右,山西地区的食盐加碘量是 25mg/kg,再加上烹调损失率按 20% 计算,每天从加碘盐中摄入的碘 100ug 左右,即便是口味很重的人,食盐摄入量也很难超过 10 克。换句话说,普通人每日通过碘化盐摄入的碘不会超过 200 微克,离安全上线还有一段距离。也就是说,通过加碘盐摄入的碘不会造成对健康不利的影响。

## 甲亢患者:可以吃含碘盐

碘对甲亢的发病有一定的影响,碘的摄入可以抑制甲状腺激素释放,从而使抗甲状腺药物作用减弱,疗程延长,从而使病情不易得到控制,因此甲亢患者应该限制碘的摄入。但是,任何人都离不开碘,即使

甲亢患者仍然离不开基础的碘营养。加碘盐内含碘量是基本需要量,加上饮食碘,一般不会超量,即便是甲亢患者,加碘盐仍然是可以正常吃的。但是不宜额外补充含碘量高的食物,比如海带、紫菜、海产品等。另外甲亢病人在用抗甲状腺药物治疗的时候,应当不用或少用含碘的药物,包括含碘多的西药和中药。

## 甲状腺功能减退症:宜补碘

对甲状腺功能减退症的患者,如果因碘缺乏导致的甲减,补充一定量的碘是必须的,不仅要正常食用含碘盐,同时饮食补充含碘高的食物,如海带、紫菜、海产品等。如果为甲状腺全部切除的患者,使用加碘或未加碘盐,无明显影响。如果为部分切除,则可以正常碘饮食。

## 桥本甲状腺炎:应限碘

桥本甲状腺炎是自身免疫甲状腺炎主要类型,很多桥本甲状腺炎的患者,被医生要求避免吃高碘的食物和药物。对于桥本甲状腺炎患者,如果甲状腺自身抗体很高,应适当限碘,但是可以食用加碘盐。不过不宜过多食用海带、紫菜等含碘量高的食物,因为高碘可以加重患者的自身免疫功能紊乱。

## 甲状腺结节或甲状腺肿:要适碘饮食

甲状腺结节的病因不清,碘摄入量过多或不足都能使结节的患病率升高,所以要适碘饮食。根据甲状腺功能的情况,如果没有合并甲亢,可以使用加碘盐,但要限制高碘食物的摄入。如果合并有甲亢,需

要较严格限制碘的摄入,包括尽量避免使用含碘的药物。

## 甲状腺癌:因病情而定

目前没有证据显示补碘与甲状腺癌发病率升高之间的相关性。甲状腺癌患者可以正常碘饮食,对于甲状腺癌术后患者如何补碘,具体要根据术后是否需要放射性碘行清甲治疗而定。如果需要接受放射性碘治疗,则应该低碘或无碘饮食,否则会影响放疗效果。如果不需要接受放射性碘治疗,则可以正常食用含碘盐,但是应限制高碘食物的摄入。

## 特殊人群补碘建议

妊娠妇女、哺乳妇女、婴幼儿等人群是碘的特需人群,在日常生活中尤应注意充分补碘。尤其是孩子从胎儿到出生后及三周岁以内,是脑发育的关键时期,如果发生碘缺乏,会影响大脑发育。妊娠妇女孕期碘的推荐摄入量,从非孕时的 120ug/日增加到 230ug/日,哺乳期妇女推荐碘的摄入量达到 240ug/日。

所以,准备妊娠、已经妊娠或正在哺乳的人群,吃碘盐是必不可缺的。同时需要适量补充富含碘的食物,如海带、紫菜等,每周 1~2 次。儿童和青少年处于生长发育快速增长的关键时期,对碘的需要量增加,因此,儿童青少年时期应食用加碘盐。

(作者单位:山西省中医院代谢病科)

## 误区警示

## 身体异常莫大意

周海德

儿子是个外科医生,目前在一家体检机构工作。近 20 年的工作经历,使他养成了对工作极其细致认真的习惯。

去年 12 月的一天,儿子在为一位客户进行检查时,一边检查,一边交流,客户告诉他:“最近一段时间,大便变细了。”这句话引起了儿子的注意和警惕,便决定对其进行肛诊。开始,客户不太乐意,觉得自己才 40 岁,也没有什么不适,应该不会有病。他便耐心地对客户说:“大便变细,我怀疑与肠道病变有关,肛诊一下,就可以知道其中的原因。”客户同意了。在做肛诊的过程中,发现其直肠壁有一个菜花样的肿物,他便意识到这可能是直肠癌了。自己这个判断准不准呢?他又请门诊部的刘主任来会诊,刘主任检查后,也认为不排除直肠癌的可能。

于是,他对客户说:“你的直肠壁上有一个肿物,建议尽快去大医院做一次肠镜检查,以便确定是一个什么样的瘤,然后才好采取相应的治疗措施。”

由于疫情原因,回去后,客户没有及时去做肠镜检查,做事认真的儿子又连着催了三次,客户终于在今年 3 月去省人民医院做了肠镜检查,确诊为直肠癌。遗憾的是,发现得晚了,已到中期。

这件事告诉我们:中老年人一旦发现身体有变化,尤其是体内出现异常情况,应及时去医院检查,把隐患排除在萌芽状态。否则,留下隐患,小问题会拖成大问题,错失治疗时机。

## 教你一招

## 观舌自查健康状态

范恒

中医认为,观舌色可知疾病性质,通过观察舌头的颜色、形态、裂纹等,可以初步判断健康状态,必要时可前往医院就诊。

## ◆舌头胖有齿痕——水湿重

舌头虚浮胖大多与水湿停留有关,往往有脾胃虚亏、脾湿或肾阳虚问题。胖舌头的边缘经常与牙齿摩擦,还会出现齿痕。

这类人群平时可以多吃一些茯苓、山药、大枣、山楂等健脾利湿的食物。

## ◆舌体发白——气血虚

舌体发白、血色很少,主要是气血两虚的问题,其中最常见的是脾虚,多表现为浑身无力、胃有胀满感、贫血。

这类人群平时可以吃当归炖鸡汤,或者红枣乌鸡汤,有助于益气补血。

## ◆舌侧发红——肝火旺

中医认为舌头的两侧与肝对应,有肝火时,舌质会发红,但两侧红得更明显。这类人群可能不仅口干,还发苦,眼睛发红,都属于肝火旺的表现。

建议平时可以喝药茶泄肝火,比如用苦丁茶加上菊花、蔓荆子沏水等。

## ◆舌前发红——心肺火

如果舌头偏红,尤其是舌尖发红,主要是心火上炎的表现,可能出现口干、烦躁、口舌生疮、睡眠不好、小便发黄、大便偏干等症状。

这类人群平时可以用玉米须煮水喝,或用金盏花、白茅根煮水饮用。

如果舌头前半部分发红,还伴随

咳嗽、鼻干、咽干等不适,属于肺火旺的问题,治疗时需要清肺热、通腹泻。

## ◆舌质发紫——有血瘀

如果舌头呈绛紫色,晦暗不润泽,紫中略带灰色,伴有口干口臭、大便干燥、小便短赤、情绪暴躁、失眠等,主要与血瘀、脾胃湿热有关,治疗方面需要清散热气、化瘀利湿。

这类人群平时可以经常吃冬瓜、大白菜、苦瓜以及绿豆汤等,性凉又利湿。

## ◆舌苔黄腻——肝脾湿热

舌苔黄腻是肝脾湿热的表现,这类人群往往情绪急躁、容易口渴、口苦口臭等。如果口臭、爱喝凉水,多是湿热影响了脾胃的升降,消化不良,导致胃火旺。

如果湿热影响了胆汁的排泄,则会口苦。另外,中医讲“肝开窍于目”,肝脏功能不调容易出现两目干涩、视力减退等眼部不适。

建议调节日常饮食,食用清淡的、易消化的食物,少吃油炸、辛辣食品。可在医生指导下吃一些滋阴健脾养肝的药,调理脾胃和肝。

## ◆舌苔白厚——脾胃不好

健康的舌头表面只有一层薄薄的白苔,可以隐约看见下面的舌头,但若舌苔过于白厚,直接把舌头盖住了,这种舌象多提示脾胃不好,消化不良,经常容易出现腹泻、胃疼等问题。

这类人群平时可以多吃一些冬瓜、薏苡仁、怀山药等,有助于健脾养胃。