

山东14个地市处于碘缺乏地区

普通人每天仍需吃5克加碘盐

专家介绍

曾庆东, 山东大学齐鲁医院普通外科主任医师、教授、硕士生导师。从事普外科专业30年, 擅长甲状腺疾病、胰腺疾病以及直肠恶性肿瘤的诊治...

蒋玲, 山东大学齐鲁医院内分泌科主任主任医师, 教授, 医学博士, 博士生导师。从事临床工作、教学及科研工作30余年, 始终处于学科的前沿...

记者 刘一梦

5月15日是我国第25个“防治碘缺乏病日”, 宣传主题是“碘”亮智慧人生, 共享健康生活。而每年5月25日所在的这个周, 还是全球范围内的甲状腺健康知识宣传活动周...

不同甲状腺疾病患者碘营养建议

- 甲状腺亢进: 不能补碘, 并且尽可能忌用高碘食物。
甲状腺减退: 接受甲状腺激素替代治疗的患者, 食用碘盐或非碘盐对甲状腺无明显影响;
甲状腺自身免疫疾病: 可正常食用碘盐, 适当限制海带、紫菜等富碘食品。
甲状腺结节: 碘摄入不足和过量均可导致甲状腺结节, 需适碘饮食。
甲状腺癌: 一般可正常饮食, 若甲状腺癌术后行放射性碘清甲或清灶治疗, 则治疗前需低碘饮食。
妊娠期甲状腺疾病: 妊娠前有甲亢并低碘饮食的患者, 应在妊娠前至少3个月食用加碘盐...



制图/王宁

山东省名医联盟 网上就医平台发布

5月18日, 山东省名医联盟网上就医服务平台正式发布。名医联盟是经省卫生计生委批准, 由省医学会、山东中医药学会共同成立...

在这一平台上, 通过检索疾病标签、科室、专家名字等方式, 经由后台在线分诊, 即可找到对症专家...

全国首个血友病诊疗示范中心落户省千医

近日, 全国首个由中国血友病协作组官方授权的血友病多学科诊疗示范中心落户省千佛山医院...

山东碘缺乏地区名单

济南市: 历下区、市中区、槐荫区、天桥区、历城区、长清区、章丘区、平阴县;

青岛市: 市南区、市北区、四方区、黄岛区、崂山区、李沧区、城阳区、胶州市、即墨市、平度市、胶南市、莱西市;

淄博市: 淄川区、张店区、博山区、临淄区、周村区、桓台县、沂源县;

枣庄市: 市中区、薛城区、峄城区、台儿庄区、山亭区、滕州市;

东营市: 东营区、河口区、垦利区、利津县、广饶县;

烟台市: 芝罘区、福山区、牟平区、莱山区、龙口市、莱阳市、莱州市、蓬莱市、招远市、栖霞市、海阳市、长岛县;

潍坊市: 潍城区、寒亭区、坊子区、奎文区、青州市、诸城市、寿光市、安丘市、高密市、昌乐县、临朐县、昌乐县;

济宁市: 市中区、任城区、曲阜市、兖州市、邹城市、汶上县、泗水县、嘉祥县;

泰安市: 泰山区、岱岳区、新泰市、肥城市、宁阳县、东平县;

威海市: 环翠区、文登市、荣成市、乳山市;

日照市: 东港区、岚山区、五莲县、莒县;

莱芜市: 莱城区、钢城区;

临沂市: 兰山区、罗庄区、河东区、沂南县、郯城县、沂水县、苍山县、费县、平邑县、莒南县、蒙阴县、临沭县;

滨州市: 邹平县、博兴县。

据新锐大众

碘的摄入来源主要是水, 是否补碘需看地区

“除了海鲜、盐、粮食外, 碘摄入的主要来源是水, 而我国绝大部分地区目前仍为碘缺乏地区, 山东有14市100个县仍属于碘缺乏状态。”

缺乏地区。济南只有商河县属于高碘地区, 其他大部分地区外环境几乎都缺碘...

“除了甲亢等特殊病人外, 普通人都需要吃加碘盐, 每天5克盐就可以保证正常的碘摄入量。”

甲状腺癌、甲状腺结节和食用碘盐没关系

甲状腺结节、甲状腺癌, 是不是食用加碘盐过量导致的? 曾庆东表示, “尚无证据表明食盐加碘与甲状腺癌高发的现象有关联...”

自身免疫损伤、甲状腺手术切除、放射性碘破坏、外照射、碘缺乏或碘过量等; 至于甲状腺癌, X射线的伤害是最重要的致病因素...

“甲亢、甲减都属于自身免疫性疾病, 并不是吃食用盐导致的, 很多人对这个都有误解。”

碘摄入不足可引起碘缺乏病, 如地方性甲状腺肿(俗称“大脖子病”)、地方性克汀病等。那碘过量有什么危害?

查“尿碘”不太准, 看甲状腺功能查“甲功”最靠谱

WHO推荐普通成人碘中位数100-199 μg/L为碘充足指标, 妊娠妇女150-249 μg/L为碘充足指标。济南市儿童尿碘中位数为193.10 μg/L左右...

“相比尿碘检查来说, 定期做B超和甲状腺功能检查更准确也更有价值。”蒋玲介绍, 甲状腺的B超检查是形态学的检查...

如何判断自己的碘含量是否超标? “可以去医院做尿碘检查, 但目前的试纸检测变异性非常大...”

“检查出甲状腺结节不需要惊慌, 绝大多数的结节是良性的, 恶性仅占10%-15%左右, 并且只要早发现早切除, 术后的恢复效果非常好。”曾庆东说。

山东大学齐鲁医院 引入共享按摩椅

近日, 山东大学齐鲁医院在华美楼内投放了共享按摩椅, 这是省内首家投放使用按摩椅的医院。

共享按摩椅扶手处贴有二维码, 患者及家属可以通过微信或支付宝扫码享受服务, 无需预存费用。收费分为6.88元、8.88元、11.88元三个档次...

在青累计献血超一千毫升可终身报销用血

近日, 青岛市卫计委下发《无偿献血者及其亲属用血费用报销管理办法》, 自今年6月14日起施行。

《办法》规定, 献血者累计献血量≥1000毫升的, 本人终身可享受报销全部的医疗用血费用, 并且不受其亲属用血报销的影响...