

健康提醒

# 适量吃碘盐 预防碘缺乏

## 专家建议每人每天大约一啤酒盖的量

大脖子病、呆小病……这些都是缺碘导致的疾病，碘缺乏病是一种世界性地方病，中国是世界上碘缺乏危害最严重的国家之一，为了提高人们对防治碘缺乏病的认识，每年5月15日被定为全国碘缺乏病防治日。那么，到底该如何补碘，补多少为宜？

### 碘是人体必需的微量元素

碘是影响智力发育的重要微量元素之一，人体缺碘会造成不同程度的损害，导致发生碘缺乏病，乃至残疾。我国由于自然环境中的水、土壤等含碘量不足，通过正常饮食进入人体的碘不能满足身体生长发育，因此，早些年我国是碘缺乏危害比较严重的国家。

为消除碘缺乏病，从1994年开始，国家专门设立“全国碘缺乏病防治日”，借以大力宣传，提高国民认识。

而防治碘缺乏病最有效的方

法，就是食用碘盐。

专家介绍，虽然海带、海蜇、紫菜等海产品中也含有碘，但研究表明，通过食物消化来补碘，仅能摄取到人体所需碘的不到10%，所以，食用碘盐才是最经济、有效的补碘方法。事实上，在目前碘盐普及情况下，人们只要正常饮食，即可满足人体对碘的需求。

每人每日盐量为一啤酒瓶盖，碘盐对人的健康有很大好处，但一定要把握碘盐的使用量，否则效果可能适得其反。甲状腺功能亢进(即为甲亢)的人群身体处于高代谢的状态，他们在日常生活中心率易加快，情绪易激动，血压易升高，当这类人群碘盐食用多了，可能会引起甲亢性心脏病，从而引发头昏、心慌等症状。

随着人民生活水平和膳食营养状况的变化，食用碘盐是否会引起碘过量，逐渐成为人们普遍



关注的问题。虽然通过食盐补充碘重要，但食盐的摄入量也需要控制。专家建议每人每天的食盐摄入量为6克，大概是一啤酒瓶盖

的量。孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿等特需人群，除正常食用碘盐外，可常吃些海带、紫菜等海产品来辅助。

### 相关链接

如何保证食盐中碘不流失？

1、注意保存，尽量将碘盐装在有盖的容器中，避免高温及阳光直射。

2、烹调方法要得当，由于食盐中的碘遇热会挥发，所以烧菜时要等菜熟了再放盐。

3、碘盐存放时间过长也会导致碘流失，为此，最好是随吃随买，不要囤积。

健康美牙

## 鹏爱口腔为您量身定制美牙



提到“回眸一笑百媚生”这样的诗句总会让人联想到一个微启朱唇、浅笑如兰的女子，但若没有一口美牙相衬，岂不是会当即坏了意境？针对现代社会很多人备受各种牙齿问题困扰的问题，鹏爱口腔为港城市民奉献经典美牙“盛宴”，掀起港城新一轮美牙新风暴。

**技术优势:数码冠,七天拥有明星笑容不再是梦!**

烟台鹏爱美容整形医院口腔中心是国内最具规模和影响力的美容整形医院之一。其独家引进

的数码冠技术能根据每位顾客的脸形、肤色、唇形、牙齿形态、排列状态等进行个性化综合设计，不仅考虑咬合关系，更注重兼顾整口牙齿的美观、面部的整体协调。独特的3D可视设备，整个过程完全可视，现场即可看到制作后的效果。美牙步骤严谨、构造精密、外形精确、与牙体高度密和、7天即可让您终生拥有珠贝靓齿。

**技术链接:**告别传统美牙,五大优势得天独厚!

**观念不同:**数字口腔创新了美牙观念,秉承看牙是快乐的,舒

适的,无痛、无菌、无障碍的。

**设备不同:**数字化口腔多采用智能化的设备系统,以检查、扫描、定位、设计、及时加工,一气呵成。

**技术不同:**科学专业的技术,与高端设备无缝对接,有效保障原牙不伤周围牙,数字智能技术在口腔修复中的成功运用,以手工技术时代至数字智能化实时成型技术时代。

**效果不同:**数字智能扫描精准技术,实时制作,方便快捷,修复体精准合体,舒适牢固,生物相容性高且整体性好,形态逼真,完全看不到修复痕迹。咬合自如,舒适稳固,整体性好、美观。

**服务不同:**数字化口腔采用的美牙管家体系,采用独特的“一站式”服务,并采用记忆化服务,将您的牙齿状况记录归档并保存20年以上。我们将终身代理您的牙齿健康和美丽,享受终身质量保障。

**美牙对象:**暴牙、虎牙、老鼠牙(个小牙)、地包天、前牙拥挤、前牙稀疏、牙列不齐、牙齿缺损、烤瓷牙失败、氟斑牙、错过矫正黄金期的成年人以及重度四环素牙等。

**美牙贴士:**如果您还有其他方面的牙齿问题,请及时拨打美牙热线:13954555093。

健康资讯

烟台新安男科医院“五一”优免仅剩最后两天

## 近千名劳动者 分享健康大礼

五月是劳动者的节日，关爱劳动者是不变的主题，而由烟台新安男科医院举办的男性健康五一优免活动也将于5月15日结束。据悉，在不到20天的时间里，已经有893名劳动者获得了医院的健康大礼。

据烟台新安男科医院业务院长赵万友教授介绍，近年来随着人们生活和工作压力加大，男性健康问题日益严峻，男科疾病已成为21世纪威胁人类健康的三大疾病之一，是继癌症和心脑血管疾病之后，严重危害人类健康的杀手。

最新调查显示，我国目前包括生殖健康在内的男科疾病正向低龄化发展。男性中25%有性功能障碍；50岁以上男性40%患有不同程度的前列腺疾病，并且该病在青年男性中发病率呈明显上升趋势。全国男性不育症患者约有6000万人。另外，男性的衰老年龄比上个世纪80年代末大大提

前，原本应该在60岁以上才出现的更年期症状，开始在40岁左右的男性身上出现。随着男性群体生活工作压力加大，越来越多的男性早早便进入更年期。

另有调查表明，在罹患男科疾病人群中，体力劳动者的比例大大低于脑力劳动者，普通工人、农民等大大低于坐办公室的“白领”阶层。男科疾病正一步步逼近更多的青壮年男性。

作为烟台唯一的专业男科医院维护男性健康是义不容辞的责任，本次“五一”优免活动一方面让大家提高男性健康意识，另一方面，力所能及为劳动者做一点事情，表达医院对劳动者的敬意。谈及本次活动的初衷，赵院长如是说。同时，赵院长呼吁全社会、家庭应给予男性更多的关爱，以减轻他们的精神和心理负担，消除障碍，感受幸福。



福田体检  
FUTIAN CHECKUP  
只为健康

## 哪些细节避免体检误差

主持人:于建立

嘉宾:王建利 院长

人们对健康越来越重视，定期体检也成为非常关注的话题，为了确保体检结果准确，避免一些不必要的心理恐慌，一定要做好准备，不要因为一些小细节，导致体检误差。那么，哪些细节避免体检误差呢？

下面请福田体检中心的专家为您介绍一下：

### 拍胸片加拍一个侧位

由于现在的常规体检只是拍正位胸片(正面对拍片机)，一点小阴影都可能会让体检医生提高警惕，怀疑是肿瘤。为了确诊，医生会建议体检者去做复查，这样的结果无形中会给体检者带来心理压力。所以体检时可以加拍一个侧位，确保体检精准，免去内心的慌张。

### 女性晨起不要排尿

妇科B超体检是女性朋友最重视的体检之一，这项体检必须憋足了尿，但是由于普通的腹部B超(肝、脾、肾等)又必须得在空腹情况下做，所以为了不影两次B超的检查结果，经常见到女性朋友们体检时空空腹查完普通B超，再捧着杯子站在其他体检队伍中不停地灌水，等到“灌”得差不多了又去排一遍B超队做妇科检查。有时候从喝水到憋够尿还有很长一段时间，所以比较麻烦。

### 一秒后的尿就算中段尿

尿液检查是很重要的检查项目，可能有些人不知道，取尿样最好是中段尿才最为稳定。所谓中段尿，就是在一次排尿的中途时间里取尿。有的人即使知道中段尿这个概念，却苦于不够“眼疾手快”，不知道自己最终取的算不算合适。如果取的尿不是中段，最明显的误差就是会让尿液的PH值偏高或者偏低，还有一些数据也会有轻微的浮动。但这种影响不会有“质”的变化，比如没有炎症会测出炎症来，或是有炎症测不出来。

以上是介绍的一些体检中心

需要注意的小细节问题，还有很多小的方面或许会对体检结果产生误差，所以即使是体检出现一些异常数据也不要慌张，认真听取专家意见，需要复查的就复查，没事的也不要心里别扭。内心有什么疑问，随时要与专业医生交流，确保身体健康。

健康热线：6872222