



健康专刊



找记者 上壹点

B03

齐鲁晚报
齐鲁壹点

2022年5月17日
星期二

关
注
健
康
生
活

□ 美编：赵秋红
□ 编辑：徐良

德州市疾病预防控制中心

德州人需要食用碘盐吗?答案是肯定的!

记者 徐良

2022年5月15日为我国第29个“全国防治碘缺乏病日”，今年的宣传主题是“智慧人生健康路，科学补碘第一步”。什么是碘缺乏病?碘缺乏有哪些危害?如何预防碘缺乏病?德州人需要补碘吗?齐鲁晚报·齐鲁壹点邀请德州市疾控中心慢性非传染性疾病与地方病防制科科长魏新梅为您一一解答!

什么是碘缺乏病?

碘和蛋白质、脂肪、糖类、维生素一样，作为一种营养素存在于人体内。它在人体的含量仅有20-50毫克(平均30毫克)，约为身体重量的二百万分之一，尽管含量极低，却是机体各个系统，特别是神经系统发育所不可缺少的。碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组疾病的总称，包括地方性甲状腺肿、克汀病(以痴呆、矮小、聋、哑、瘫痪为主要

特征)和亚临床克汀病(以智力低下为主要特征)、单纯性聋哑、胎儿流产、早产、死产和先天畸形等。

碘缺乏有哪些危害?

大脑的生长发育需要甲状腺激素的参与，而碘是合成甲状腺激素的原料。不同发育时期缺碘，其相应的危害也不同。胎儿期碘缺乏的危害主要包括流产、早产、死产、先天性畸形、克汀病及亚临床克汀病;新生儿碘缺乏主要会引起先天性甲状腺机能低下症检出率的升高;儿童青少年对碘缺乏比较敏感，可影响智力发育、身体发育，造成运动、视觉、听觉障碍，突出的表现是甲状腺肿大。碘缺乏最主要的危害是影响胎儿和0-3岁婴幼儿的脑发育和体格发育，造成不可逆的损伤。

胎儿期严重碘缺乏若延续到婴儿期，势必发展为典型的克汀病患者。如果婴幼儿碘缺乏程度较轻，将可能成为亚临床克汀病或仅

有轻度智力低下，可表现为对周围的人和事物的反应、自身运动能力、智能和生长发育落后。

如何预防碘缺乏病?

碘缺乏病是可以预防的，最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。防治碘缺乏的重点人群是育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、0-3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童。孕妇对碘的需要量远高于非孕妇，孕妇摄入的碘除了满足本身生理需要外，还要把碘提供给胎儿，以确保胎儿生长发育的需要。自然环境碘缺乏、孕妇的妊娠反应、忌盐等都会导致孕妇碘摄入不足。婴幼儿的碘供应主要来自母乳，乳腺具有浓集碘的功能，哺乳妇女摄入的碘需要同时供给自己和婴幼儿，也是缺碘的敏感人群，一旦缺碘会影响婴幼儿的生长发育。此外，学龄前及学龄儿童均处在生长发育十分迅速的时期，对碘的需要量明显增加，极易遭受碘缺乏危害。

德州人需要食用碘盐吗?需要!

以前德州市农村饮用当地地下水，高碘地区和非高碘地区的划分是以当时居民饮用水的水碘值来确定的，有高碘地区也有非高碘地区。但近年来，随着城乡供水一体化建设的深入开展，我市通过兴建“平原水库、置换地下水源”的方式，改为饮用以黄河水或长江水为水源的集中供水，消除了水源性氟中毒，达到了《生活饮用水卫生生活饮用水标准》(GB5749-2006)，但水中碘含量偏低，不能满足需要，所以德州人需要食用合格的碘盐，以预防碘缺乏病。



北京专家实时指导!

德州市中医院

成功救治多位危重患者

德州市立医院转运专班驾驶员

日夜兼程的生命“摆渡人”



不是医生、护士，却一直冲锋在前，直面疫情危险——他们是德州市立医院转运专班的驾驶员。连日来，他们身着防护服，步履匆匆，无数次往返于医院、隔离点、社区、车站之间，只为了能第一时间将转运人员安全送到目的地，为疫情防控贡献力量。

陈然 >>

坚守到胜利的最后时刻

3月31日晚11点，已经在高速上开了一天车的陈然回到家，来不及洗漱，他必须要抓紧休息。疫情防控正处于关键期，两个小时，新的转运任务即将开始。

作为德州市立医院转运专班的驾驶员，陈然的生物钟早就“重置”了，疫情之下，24小时待命，他必须练就随时随地都能休息的本领，因为工作随时会来。

驾驶员是转运工作中的重要一环，也是与潜在传染源距离最近的人之一，这是一项危险活，也是一项精细活。“转运工作不仅要求迅速高效，还必须准确无误，因为一旦一个环节疏忽了，就会造成感染。”深感责任之重，所以陈然格外小心谨慎，严格按院感防控要求安全转运。这也就意味着，如果接到其他城市的转运任务，往返需要几个小时，陈然将被密闭在防护服里，全程不喝水、不上厕所，还要全神贯注，避免交通意外。

“全副武装”开车的滋味并不好受，除了憋气，热是最难克服的。“带着手套，下班脱下防护服的时候，手经常被汗水泡得起皮，短袖拧一把都是水。”陈然说，为了避免交叉感染，车内不能开空调。

陈然的乘客从来都是新闻上的“高频词汇”，包括密接、中高风险区返德人员等。任务特别危险的时候，陈然甚至不敢接近妻儿，他会独自到次卧休息，再独自启程工作。一次，孩子的学校要统计家长的行程情况，正巧这一天，陈然刚刚从中高风险区结束转运任务，因而行程码带着“星

号”。“根据疫情防控要求，学校安全起见，让孩子在家休息了几天。”陈然说，自己知道这件事的时候，心里五味杂陈——愧疚、遗憾，却唯独没有后悔。

自2021年11月加入转运专班以来，陈然累计转运600余人次。4月1日，在仅休息两小时的情况下，陈然持续工作超20小时，单日完成40人次的市内转运，行驶路程超200公里。“只要身体允许，一定坚守到胜利的那一刻。”陈然说。

戴诚德 >>

德城需要咱，不能往后退

5月8日晚11点，一辆负压救护车缓缓驶入德城区一处隔离点。停车、交接乘客身份信息、消毒、返程……驾驶员戴诚德正在有条不紊地进行返德人员的转运工作，整个过程一气呵成。

戴诚德今年56岁，是德城区年纪最大也是德州市立医院在岗时间最长的转运驾驶员。连日来，他在自己的岗位上辛勤耕耘，无私奉献，为疫情防控贡献着自己的力量。转运司机的辛苦远超普通驾驶员，他们的工作时间随疫情而动，从凌晨至深夜，时刻准备着，这对于年轻人来说都不轻松，然而已经56岁的戴诚德却从未有一丝一毫抱怨。“德城需要咱，咱绝不能往后退。”戴诚德的话格外朴实。

许多驾驶员都有腰椎间盘突出突出的毛病，戴诚德也不例外。作为120司机，他在急诊科工作了30年，早就落下了腰疼的毛病，而加入转运专班以来，由于长时间在高压状态下保持坐姿，其病情不断加重，严重时，只能靠吃止痛药来减缓。

“那次出车时就感觉腰疼得很，但当时班次已经安排好了，如果我不去，刚刚结束任务的同志就要顶上，我不能临阵脱逃。”戴诚德口中的“那次”指的是今年4月9日的一次长途任务，往返超过12小时的车程，他身着防护服全程保持坐姿，N95口罩下的脸庞疼得咬牙咧嘴。到达折返地点后，戴诚德紧急到药店购买了止痛药，服用后咬紧牙关，双手紧握方向盘，坚持着，最终圆满完成了出车任务。

因腰痛急需治疗，4月10日，戴诚德提出休假申请，5月5日他情况好转返回工作岗位，领导体恤他年纪大了又身体不好，并未打算让他再上前线。可回到办公室，他说的第一句话却是：“我还能干，出车找我。”

深夜，忙碌了一天的城市沉沉睡去，戴诚德驾驶的负压救护车却仍旧闪烁在街道上。而他本人，亦如这明亮的车灯一般，在暗夜中闪耀着光芒。

为做好疫情防控重点人员的接驳转运工作，德州市立医院在保证日常诊疗、急救、公务用车的同时，又成立转运专班，集结人力、运力，承担入境人员、密接人员、中高风险地区返德城人员以及医务人员的转运与接驳任务。2021年9月以来，德州市立医院共计转运出车1700余次，其中长途转运200余次，9名驾驶员先后参与其中。

他们挺立前行，从行车安全、自身防护，到人员交接，再到车辆消毒、通风，无一疏漏。用实际行动书写着一名医务工作者的责任和初心，成为日夜兼程的生命“摆渡人”，也成为“战”疫路上最美的“逆行司机”。

(侯进 徐良)

5月6日，德州市中医院介入放射科通过视频连线北京阜外心血管病医院主任医师毛懿，成功为两名病情复杂、危重患者实施手术，既避免了患者外出就医的舟车劳顿，又为患者节省了费用。目前两位患者恢复良好，已顺利出院。

患者李女士，73岁，冠心病病史多年，合并2型糖尿病、高血压、脑梗死等疾病，德州市中医院为其行冠脉造影显示：三支病变，且狭窄程度均超过90%，其中右冠状动脉狭窄99%。由于患者右冠状动脉狭窄严重，介入放射科主任袁峰带领医护团队立即给予心脏支架治疗。而左侧冠状动脉的两只血管病变弥漫，血管细小、迂曲，伴有血管壁钙化，病变处还有重要分支发出，如果手术不顺利，会给患者带来不良后果。

5月6日，经与患者及家属充分沟通，袁峰通过全国心血管远程医学会北京围术期专业委员会，请到了北京阜外心血管病医院主任医师毛懿参与线上会诊。依靠影像资料的无延迟高速传输，毛懿对患者病情有了全面了解，并迅速制定出手术方案。术中发现，患者主动脉瓣异常狭窄，手术入路途径血管迂曲畸形，在毛懿的实时指导下，德州市中医院介入放射科手术团队密切配合，经过1个多小时的紧张操作，成功完成手术。“由于患者年龄较大且患有糖尿病，植入的支架越少就越能降低术后血管的再狭窄率，为此，术中我们‘精雕细琢’，仅用一枚支架和一个药物球囊就完美解决了患者两只病变的血管，不仅能够改善症状，还可保证患者的远期疗效。”袁峰介绍。

同日，德州市中医院介入放射科还邀请毛懿为53岁急性心肌梗死患者张先生的手术进行了线上实时指导。

日前张先生经急诊入院，来院时血压降到了60/30mmHg，心率降到了40次/分，病情危重。德州市中医院介入放射科为其行冠脉造影，结果显示右冠完全闭塞，给予血栓抽吸后仍有严重狭窄，植入一枚支架后患者转危为安。而患者左冠前降支弥漫病变重度狭窄，血管迂曲、钙化，病变处血管直径落差大，支架型号、大小选择不便，且难以输送至病变部位。另外，患者合并有高血压、糖尿病等基础病。为取得良好治疗效果，得到患者和家属同意后，毛懿对患者手术进行线上实时指导。最终，短短半小时手术便顺利结束，患者现已康复出院。

袁峰介绍，近一年来德州市中医院介入放射科已通过远程医学会诊、手术实时指导，成功为30余位复杂、危重患者实施手术。此方式打破了时间、空间、地域上的限制，不仅能够应对疫情期间患者外出看病难的问题，而且可以有效地发挥各层次医学专家的作用，使患者得到高水平、高质量的医疗服务，为患者节省了开支，赢得了宝贵的就诊时间。

(徐良)