

2013年我市碘盐监测结果公布,超九成碘盐合格

孕妇容易缺碘,城市孕妇更甚

轻度缺碘可吃海带等富含碘的食物和新鲜果蔬,远离辐射



□记者 李砾瑾 通讯员 梁秀梅

昨日,市疾控中心公布了2013年我市碘盐监测结果,其中包括碘盐质量、覆盖率和合格碘盐食用率等,另外对于大家关心的与碘盐有关的问题,市疾控中心专家也为您一一解答。

超九成碘盐合格,7个区县碘盐覆盖率达到100%

从今年开始,市疾控中心工作人员在全市各县(市、区)共定量检测4200份居民盐样。

从碘盐质量来看,盐碘含量为27.3毫克/千克,碘盐合格率为94.17%。各县(市、区)碘盐合格率均在91.11%以上。

从碘盐覆盖率来看,各县(市、区)碘盐覆盖率均大于97%,其中吉利区、老城区、西工区、瀍河回族区、洛龙区、宜阳县和洛宁县碘盐覆盖率为100%。

从居民合格碘盐食用率来看,在4200户居民食用盐中,合格碘盐3926份,合格碘盐食用率为93.48%。各县(市、区)居民合格碘盐食用率均大于90%,其中吉利区合格碘盐食用率100%。

市疾控中心地方病防治所所长康建山说,我市从20世纪70年代就开始补碘盐,过去对碘缺乏监测的重点是甲状腺肿

大疾病的发病情况。历史上我市居民甲状腺肿大率在20%至30%,个别村庄甚至达到60%;2000年时,对我市8岁至10岁的小学生甲状腺肿大情况进行监测,发现当时甲状腺肿大率已经降到了10%;2010年,该人群的甲状腺肿大率降到了5%以下。

五类人群易缺碘,食补或药补要分情况

随着居民生活条件的改变,如今碘缺乏的防治重点已经在对甲状腺肿大疾病的监测,转为对新婚育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、0岁至2岁婴幼儿和8岁至10岁儿童这五类重点人群的碘缺乏情况监测。

康建山说,孕妇、哺乳期妇女和新婚育龄妇女受碘缺乏危害最大,因为她们的碘营养情况将影响到婴幼儿的脑发育。

在监测过程中,市疾控中心工作人员发现,有约10%孕妇的尿碘含量低于100微克/升(正常为150微克/升至249微克/升)。同时,城市孕妇比农村孕妇碘摄入量更低。

康建山推测,也许这与城市、农村的饮食习惯有关,另外如果孕妇大量补钙,钙的摄入也会在一定程度上抑制碘的吸收。

不过这并不意味着缺碘的

孕妇就要加大碘盐的摄入量。康建山说,尿碘含量在100微克/升至200微克/升的,每周可以吃一次海带、海鱼或者紫菜等富含碘的食物,低于100微克/升的,则需服用碘油胶丸等药物。

远离甲状腺疾病,多吃新鲜果蔬

近年来,甲状腺结节及甲状腺癌的发病率明显增加,全国肿瘤登记中心发布的中国恶性肿瘤2009年的统计数据显示,甲状腺癌已经排在城市高发癌症的第四位。其中女性发病率和病死率分别为男性的3.38倍和1.75倍,城市人口发病率和病死率均高于农村。

甲状腺结节及甲状腺癌高发是否与食盐加碘防治碘缺乏有直接关系?补碘过量是否会诱发甲状腺结节及癌症的发生?这些问题已经引起了越来越多人的关注。

康建山说,补碘过量 and 碘缺乏都会引起甲状腺疾病,为了预防或减少甲状腺结节和甲状腺癌的发生,大家要避免电离辐射,尤其在胎儿、婴幼儿和儿童期尤要注意,除此还要避免碘缺乏,并选择多种食物,增加新鲜水果和蔬菜的食用量等。

想开平价商店 今明两天抓紧报名

□记者 韩铁栓

近日,本报报道了我市近期平价商店建设的情况,引起了市民的关注。(详见14日A08版《市区平价商店新增12家》)

市发改委价格调控科负责人表示,按照相关工作部署,今年下半年我市还将建设约20家平价商店。今后,我市的平价商店建设将主要依托在本市行政区域内具有合法经营资格、自愿承担保供稳价责任的农副产品生产企业、

流通企业及农民专业合作社进行,并以连锁方式布点。

想申请开设平价商店的企业,可于今明两日携带书面申请书(可从市发改网上下载)、公司营业执照、法人身份证以及相关供销合同,到市发改委价格调控科进行申请、登记。收到申请后,相关部门将进行审核,对符合条件的企业予以认定。

报名咨询时间:今明两日8:30至12:00、15:00至18:00。联系电话:63913027。

涂防晒霜后 咋让脸恢复清爽 答:先用卸妆油再用洗面奶

□记者 范瑞

炎炎夏日,防晒霜成了爱美女性的必备之物。涂了防晒霜后如何进行清洁?记者就此进行了调查。

近日,记者在南昌路一家百货商场化妆品柜台看到,有不少顾客正在挑选防晒霜。

记者随即采访了几名顾客,她们中的多数都表示,平时涂完防晒霜后,会用洗面奶洗,还有少数人表示会用清水或卸妆油清洗。

从事6年化妆品销售的化妆师刘女士介绍,目前,市场上的防晒霜主要是物理型防晒霜和化学型防晒霜。物理型防晒霜的防晒原理是在皮肤上形成一层保护膜,从而把紫外线折射出去。这种防晒霜涂上去感觉比较厚重和油腻,涂抹一段时间后,防晒霜会逐渐氧化掉;化学型防晒霜则是通过某些化学物质和细胞相结合,在细胞受损之前,先将

紫外线中可能对肌肤产生伤害的物质吸收掉,以达到防晒的目的。

“一般,化学型防晒霜在皮肤上残留会比较多,建议用卸妆油清洁后再用洗面奶洗。”刘女士说,如果长时间清洁不干净,皮肤很容易出现红肿、过敏、发痒等问题。

用卸妆油清洁与用洗面奶清洁的效果有区别么?记者就此进行了简单实验。

第一步:记者在胳膊上涂抹了一层防晒霜,用洗面奶清洁后,用清水清洗。最终看到,胳膊上好像覆有一层膜,还有水珠残留。

第二步:记者又重新在胳膊上涂抹了防晒霜,这次先用化妆棉沾上卸妆油擦拭后用清水洗净,再用洗面奶清洁,最后用清水清洗后,胳膊上留下的不再是水珠,而是一层薄薄的水膜。

“只用洗面奶清洁,无法将残留在皮肤上的防晒霜彻底清洗干净,所以才会上留下附着的水珠。”刘女士说。

洛阳人看 洛阳手机报

1. 权威、专业、及时、准确,洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,萃取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。
定制方法:
移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。