



科学补碘 健康生活

通讯员 杨晖

2020年5月15日是全国第27个“防治碘缺乏病日”，今年的活动主题是“众志成城战疫情，科学补碘保健康”。昨日，市疾病预防控制中心对今年活动主题的相关内容进行了解读。

碘是新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素。

1.碘是新陈代谢和生长发育必不可少的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料。

2.甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持所有器官的正常功能，促进人体尤其是大脑的生长发育。

3.孩子大脑发育从母亲怀孕就开始了。胎儿期和婴幼儿期(0-3岁)是孩子大脑发育的关键时期。如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等。

4.胎儿所需要的碘全部来自母亲，因此，孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形。

5.妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量明显多于普通人群，需要及时补充适量的碘。

6.成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

人为什么会缺碘？

人体需要的碘绝大部分来自日常生活的饮食之中。然而，世界上很多地区，尤其我们中国的大片国土上的土壤、江河、湖泊及空气中的碘含量都很低，这些地方出产的粮食、蔬菜、水果以及其他植物的碘含量也很少；饲养出来的家畜、家禽乃至野生动物，体内的碘含量也不多，如果人民长期生活在这样的缺碘环境，又只吃当地的食物，当然就不能得到足够的碘供应，而人体内碘储存非常有限，如果3-6个月内又得不到足量碘的补充，就会出现碘缺乏的症状，继而导致碘缺乏病。

食用碘盐是防治碘缺乏病的最好方法。

预防碘缺乏病的最根本措施是食盐加碘，这是被许多国家近一个世纪的防治工作所证实的，它不仅最安全、有效、经济和容易推广，又符合微量、长期及生活化的要求。自2000年以来，我国完成的各类监测或调查(碘缺乏病监测、碘盐监测、高水碘地区调查和高危地区调查)结果显示，人群碘营养总体处于适宜范围。

目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。

1.近年来，全球主要国家无论是否采取补碘措施，无论碘摄入量增加、稳定或下降，甲状腺癌的发生率都增加，并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。

2.相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点，恶性度低，预后良好，患者要听从临床医生意见，进行正确治疗或跟踪观察。

3.甲状腺微小癌在人群中患病率较高，隐匿性大，且不容易被发现，可能陪伴终身。据很多发达国家的尸检报告，生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%-35.6%，其中微小癌占67%。

4.有研究提示，当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查，并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。



邵阳卫生与健康

最美时刻

5月11日下午，邵阳学院附属第二医院举办了“星护士、新媒体、心创作”为主题的庆祝“5·12”国际护士节暨优秀护理人员表彰大会。

王青、刘凤平、刘雪琴、陈雅兰等41位优秀护理人员上台领奖。“以后我会更加努力工作，提高专业技能，更好地服务病人，为医院发展一如既往地贡献自己的力量。”获奖护士长刘凤平说。

会上，护理前辈还为新护士戴上象征着圣洁天使的洁白燕尾帽。

邵阳日报记者 陈红云 通讯员 申伟红 摄影报道

掌声和鲜花送给“抗疫天使”

我市抗疫护理团队和个人受省级表彰

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵) “5·12”国际护士节前夕，湖南省卫生健康委、湖南省中医药管理局联合下发文件，表彰一批“湖南省新冠肺炎疫情防控护理工作先进集体”和“湖南省新冠肺炎疫情防控护理工作先进个人”，我市1家抗疫护理团队及9名护理工作者优先上榜。

新冠肺炎疫情发生以来，全省护理工作以维护人民群众生命安全和身体健康为最高使命，不计报酬、不惧生死、不辞辛劳，勇当抗

“疫”逆行者，义无反顾冲在疫情防控一线，用生命和汗水守护人民群众生命安全和身体健康，用实际行动诠释了“终身纯洁，忠贞职守，勿谋病者之福利”的南丁格尔誓言和“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神。在抗击疫情期间，涌现出一大批感人肺腑、催人奋进的先进集体和个人，其中包括我市多家集体和多名个人。

其中，市中心医院抗疫一线护理团队荣获

湖南省新冠肺炎疫情防控护理工作先进集体，邵阳学院附属第一医院主管护师曾磊、市中心医院副主任护师刘平姣、市中心医院主管护师周立涛、市中医院主管护师邹小凤、邵东市人民医院主管护师封敏、武冈市人民医院主管护师王叶玲、隆回县人民医院副主任护师苏晓玲、洞口县人民医院主管护师向纪红、新邵县人民医院主管护师刘岚荣获湖南省新冠肺炎疫情防控护理工作先进个人。

与危险相伴 用责任坚守

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 苏鸿洲) 5月12日，市宝庆精神病院举行庆祝5·12国际护士节暨表彰大会。伴着激昂的音乐，颁奖仪式开始，获奖优秀护理工作者优先走上领奖台。

“在精神病院从事护理工作，挨病人打是家常便饭，我也曾被病人咬伤过，被病人吐口水……我希望更多的人像我们一样，对精神障碍患者不抛弃不放弃……”男性社会护理二科的护士长余丽霞作为优秀护理管理者代表发言。她分享了在精神病院护理工作过程中的一些感人故事，其中有充满辛酸泪水的故事，但她更多的让现场观众看到的是她对护理工作的热情和坚持以及她对护理事业的热爱。



绕绳圈一周行走。

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵 通讯员 肖向荣) 5月12日下午，市脑科医院的护士们收到了一份特别的节日礼物：她们通过破冰游戏、压力评估、爱的传递、正念减压等团体心理辅导活动放松了身心，缓解了工作和心理压力。

护士每天穿梭在病房的各个角落，不仅要应对各种患者喜怒哀乐等情绪变化，按时按量地完成病人的治疗和护理，而且应对各种考试检查，经常超负荷工作，还常常受到患者和家属的责难和不理解、不配合，所以他们身上背负着巨大的精神压力。为了有效地帮助护士去疏导自身的身心压力，让她们更好地去应对工作和生活中的各种压力和挑战，当天，市脑科医院工会与护理部共同策划开展了“关爱护士身心健康、减轻护士职业压力”护士节活动。

破冰游戏中，护士们围成一个大圈，在主持人的指挥下，大家手握动力圈，在欢快的音乐声中，整齐划一地做着划圈运动。随着划圈频率越来越快，体能消耗越来越大，但护士们激情不减、动作并未减缓，大家配合得十分默契，最终坚持了4分多钟。随后，游戏难度升级，队员们往后将绳圈绷直，并从中挑选一名队员在绳子上完成绕绳圈一周行走的挑战。在大家的配合下，这名队员成功完成了挑战。

团体心理辅导活动开始前，市脑科医院举行“5·12”国际护士节表彰大会。陈志英、钟月文、何园园、刘珈琪四名抗疫护士身披“最美逆行者”的绶带，精神抖擞、英姿勃发地走上台，接受鲜花和掌声的拥戴。市脑科医院支援武汉心理医疗队队员、男护士刘珈琪深情讲述了他在武汉抗疫一线的真实瞬间和感人场景。

你们都是最美的天使

邵阳日报讯 (记者 刘敏 通讯员 姚昱) 5月12日下午，邵阳学院附属第一医院召开庆祝“5.12”国际护士节表彰大会。

作为我市定点救治医院，在抗击新冠肺炎疫情中，邵阳学院附属第一医院全体护理人员积极响应医院党委号召，不畏艰险、主动请缨，有8名优秀护士出征湖北。在邵阳主战场，上百名坚守临床一线的护理人员辛勤付出默默奉献，从防疫、抗疫到参与救治工作，无一不是在践行全心全意为人民服务的誓言。

大会现场颁发了“三十年护理奉献奖”“优秀护士长”“优秀护士”“优秀工作者”等奖项，对92名优秀护士进行了集体表彰。

从事护理工作三十余年的护士代表徐亚莉回顾了自己在临床一线的心路历程，以一次急救经历，阐述了护理职业的荣光，传递了职业带来的快乐。因耳濡目染受其影响，徐亚莉的女儿如今也是一名护士。她说，护理工作没有惊天动地的事迹，但每一天都在践行天使的誓言。

优秀抗疫护士蒋玉莲分享了自己在湖北黄冈抗疫一线医疗救治工作中的学习与成长，她感恩医院给了她这次锻炼的机会。她说，她将更加努力工作，提高专业技能，更好地服务病人，以实际行动为医院发展贡献自己的力量。



▲护士在展示手持病例夹的礼仪。