

# 认清这些“碘”，甲状腺病患者无需“谈碘色变”

碘是人体不可缺少的微量元素，碘摄入不足或过量都可能对甲状腺产生不良影响，甚至导致甲状腺病变的发生。

5月15日是全国第30个“防治碘缺乏病日”，今年的活动主题是“科学补碘三十年，利国利民保健康”。专家建议，应根据个人情况，适量摄入碘，以防治相关疾病。甲状腺病患者也无需“谈碘色变”，应及时到正规内分泌专科就诊，从而进行合理治疗，避免误诊误治或过度治疗。

“人体碘的来源主要由食品供给，占每日摄碘量的80%至90%。”中国科技大学附属第一医院（安徽省立医院）内分泌科主任叶山东说，碘在人体内每天都进行代谢，在停止碘摄入的情况下，体内储备的碘仅够维持两

三个月的时间。世界卫生组织建议，成人的理想摄碘量为每天150微克左右，孕妇和哺乳期妇女为200微克，儿童摄碘量相应减少。

“绝大多数甲状腺病人在治疗期间可正常地摄入碘盐，尽量避免碘摄入不足或过量。”叶山东说，患者也不能过度焦虑，应保持健康的心理状态。

“临床中，很多患者对自己是否需要特殊的碘饮食有困惑。其实，不同的甲状腺病病因不同，需要不同的碘饮食。”浙江大学医学院附属第一医院内分泌科主任沈建国表示。

他举例说，如果患有甲状腺功能亢进症，应限制碘摄入，尽可能忌用富碘的食物和药物。而患有甲状腺功能减退症，则需

视情况而定。对甲状腺全部切除或完全破坏所致甲状腺功能减退症，食用加碘食盐或未加碘食盐对甲状腺无明显影响；对甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留所致甲状腺功能减退症，可以正常碘饮食；碘缺乏所致甲状腺功能减退症，需要适当增加碘摄入；碘过量所致甲状腺功能减退症程度较轻，需查找碘过量原因，限制碘摄入。

“目前尚无证据证明碘摄入量增加与甲状腺癌的发病率相关，甲状腺癌患者一般可以正常碘饮食。碘摄入量过多或不足都能使甲状腺结节患病率升高，所以要适碘饮食。对于甲状腺结节有自主功能并伴有甲亢患者，则需限制碘摄入。”沈建国说。（据新华社）

## 让居民生活尽快恢复正常

### 新西兰将拨款7亿美元用于灾后重建

新西兰政府14日说，将拨款11亿新西兰元（约合7亿美元）帮助受飓风“加布丽埃尔”和洪灾重创的灾区重建。

今年1月，新西兰最大城市奥克兰遭遇强降雨所致洪灾；次月，飓风“加布丽埃尔”袭击奥克兰所处的新西兰北岛，导致11人死亡。据新西兰政府估算，两场灾害所致损失可能高达145亿新西兰元（90亿美元），为2011年第二大城市克赖斯特彻奇大地震以来最为严重的自然灾害损失。

新西兰总理克里斯·希普金斯说，政府拨款将用于修复受损的基础设施，让社区生活尽快恢复正常，同时为今后的灾害应对做好准备。

“加布丽埃尔”飓风迫使新西兰宣布进入国家紧急状态。这是该国历史上第三次进入国家紧急状态，先前两次原因分别是克赖斯特彻奇大地震和2020年新冠疫情暴发。（据新华社）

## 估算韩国约5%年轻人处于社会孤立状态

韩国近日发布的一份报告估算，韩国约有5%的年轻人几乎不与他人交际，处于社会孤立状态。韩国政府打算年内对此展开首次全国普查，以便向这类青年提供援助。

韩联社14日援引韩国保健社会研究院《保健福利论坛》5月刊发的一份报告报道，2021年，韩国19岁至34岁青年中，约有5%、即53.8万人处于社会孤立状态，而2019年这一比例为3.1%。

报告提及的社会孤立状态指除共同生活的家人以及工作接触外，与他人基本无交流，遇到困难时没有求助对象。

依照韩国保健社会研究院解读，这类青年整体上感到不幸福，说明他们社会生存能力较弱。

随着越来越多的青年处于社会孤立状态，韩国政府决定将他们视为需要给予援助的新的福利需求对象，将在全国范围内开展普查，以掌握确切数据，了解原因。韩国保健福祉部说，争取年内完成普查，明年上半年发布结果。

韩国首尔市政府今年初发布的一项针对首尔市19岁至39岁年轻人的调查结果显示，造成年轻人处于社会孤立状态的三大原因分别是失业或找工作困难、心理问题以及人际关系问题。处于社会孤立状态的调查对象中，超过62%在成年前经历过家庭情感问题，近58%所在家庭遭遇过突发经济问题，约57%遭遇过校园欺凌。（据新华社）



观众在长沙国际工程机械展览会上观看工程机械装备展演（5月12日摄）。在湖南长沙举办的第三届长沙国际工程机械展览会上，机手们驾驶挖掘机和装载机进行整机漂移、“空中漫步”等，并摆出各种造型、秀“舞技”。新华社记者 陈泽国 摄

## 全时“云监管”保障校车安全

教育、公安等部门数据互联互通，近2000辆校车行车轨迹、车内实况可实时调阅，驾驶员接打手持电话、抽烟等危险行为自动触发预警……湖南省常德市校车安全智能监管平台今年正式运行以来，当地校车交通违法行为总量同比大幅下降，监管成效初显。

5月4日下午，孙某驾驶校车在常德市澧县复兴厂镇接送学生。15时42分，孙某拿起手机通话。车载监控自动识别出这一高危行为，车内响起语音警告，相关图片、视频证据随后被推送到澧县公安局交警大队。最终，孙某受到罚款200元、扣3分的处罚。

这是常德市通过校车安全智能监管平台保障校车安全的

一起典型案例。

2021年，常德市校车违法行为数量、违法校车数量、违法校车数占比等多项指标不佳，被全省通报。

近两年，常德市探索改进校车安全管理工作，推出多项举措。特别是在今年初，正式启用常德市校车安全智能监管平台，将全市23家校车企业的1986辆校车全部纳入平台施行全时“云监管”。

常德市教育局局长胡祖国介绍，这一监管平台能识别并记录驾驶员抽烟驾驶、驾驶员未系安全带、偏离路线行驶、学生未系安全带等13类风险行为，通过车内语音自动提醒驾驶员。此外，市、县校车办和校车企业的工作人员还会通过人工提醒、

监督复核等方式，确保有关危险行为被及时制止、录入系统、依法追责。

“监管平台的规范运行，有力提高了校车司机规矩意识，纠正了校车司机不良驾驶习惯。”胡祖国说，常德市还将依据平台生成的校车上线率、企业处置率、校车办复核率等数据，对校车企业严格实施奖惩。

在交警路面执法、电子抓拍等基础上，常德校车监管平台的数据为交警处理涉校车违法行为提供了有力支撑。“一季度，全市校车交通违法行为总量比去年同期减少37.9%，校车监管平台的作用明显。”常德市公安局交警支队支队长戴林忠说。（据新华网）



5月12日，在黎巴嫩阿尔库卜关爱与发展中心，参加义诊活动的中国第21批赴黎巴嫩维和医疗分队医护人员为当地病人测量血糖。

新华社发 李承君 摄