



人体从碘盐中摄入的碘 占总摄入量的75%

人体摄入碘主要有三个主要来源：

1、从膳食中摄入的碘占人体碘摄入量的80%~90%，海带、紫菜等中的碘含量都比较丰富。

2、从水及空气中摄入的碘含量分别占10%~20%、5%。

3、人体从碘盐中摄入的碘占人体摄入碘含量的75%，因此，如果不食用含碘盐，很难满足人体对碘的需求。

对成年人来说，碘的人体耐受摄入量为10微克/公斤体重。以成年人平均体重为60公斤计算，每天的摄入量为600微克，但调查发现，近些年北京平均碘摄入量不到400微克。

如果每天摄入量低于150微克，会影响人体的生长发育，尤其是对胎儿来说，即使是轻微的碘缺乏就可以造成智力损伤，这种损伤具有不易发现（不影响日常工作生活，但会限制孩子未来从事高智商活动与学习的机会）和损伤发生后不可治愈的特点；严重缺乏可能会导致呆小症，患者不仅个头较小，而且智力水平较低，智商会低于50。

图/CFP

甲状腺癌&碘摄入 碘摄入与甲状腺癌无必然联系

专家提醒

“碘摄入量过高可能也是影响甲状腺癌患病率增高的因素之一。部分流行病学调查资料发现，高碘摄入与甲状腺癌发病风险增高之间存在一定的关联性。然而，目前我国碘摄入水平对甲状腺癌患病率的影响还有待于进一步研究。”洪天配解释。

一位不愿透露姓名的碘研究专家称，碘是人体必需的微量元素，其主要作用是合成甲状腺激素，甲状腺激素可以调节人体的代谢并产热，还可促进人体神经系统和体格的发育，除此之外，还可以调控神经系统兴奋性、维持人体垂体形态。人体摄入碘过量会引起一些甲状腺疾病，但目前从相关监测情况来看，除个别

对海带紫菜有特殊饮食偏好以及长期使用高碘含量药品（如华素片、胺碘酮等）的个体外，我市广大居民不存在碘摄入过量的问题。

纪立农表示，碘摄入轻度过量，不会造成太大的危害，因为人体自身具有调节功能，在碘摄入过多时，人体会自动代谢掉过多的碘，从而保持人体内碘摄入的总体平衡。只有少数人会在碘摄入明显增多时出现甲状腺疾病，如甲亢。

国家二级公共营养师张玲也表示，对于生长发育的儿童来说，碘摄入不足会影响其体格和智力的发育，严重缺乏的孩子会又呆又小。对成年人来说，碘摄入过多或过少都会引起甲状腺肿大。

甲状腺癌&辐射 辐射为重要致病因素

随着生活方式的改变，人们越来越多地使用手机、电脑等，辐射是否是甲状腺癌的致病原因？

洪天配对记者说，其实我们生活环境中的电离辐射无处不在。现在人们越来越多地暴露在辐射的环境中，接受辐射的频率也比以前明显增高，譬如，放射性检查和治疗的放射线暴露，自然界天然的辐射源，高压电线的放射线，电脑、手机等电子产品的辐射源，经常乘坐飞机接受的辐射等等。

然而，在日本3·11大地震引起核泄漏之后，辐射问题才引起广泛的关注。在核事故发生后，很多实体肿瘤的发病率都会明显增高，其中包括甲状腺癌。最为典型的例子是，前苏联切尔诺贝利核电站爆

炸所致的核泄漏之后，核事故周围的白俄罗斯女性甲状腺癌患者的数量增加了12倍。这或许是由于甲状腺属于浅表器官，更易受到辐射的影响。然而，辐射引起甲状腺癌的具体发病机理目前还没有完全阐明。

袁凤兰也说，甲状腺癌的发病与辐射也有一定的关系，随着生活习惯的改变，人们现在接触各类辐射的机会也大为增加，如手机、电脑等荧幕微量放射。甲状腺属于浅表器官，可能更易受到辐射的影响。

但母义明认为，辐射可以算作引起甲状腺癌的一个因素，但只有在发生核泄漏或接触超大剂量的同位素碘等情况下才有可能增加甲状腺癌的发生。

甲状腺癌早期无明显症状

专家提醒

不少市民在体检时会检出甲状腺结节，也会误以为这是甲状腺癌的前期症状。对此纪立农表示，甲状腺癌在早期并没有明显的症状，只有在转移后或晚期才会出现脖子较粗、肿及感觉到异物等。如果体检中发现甲状腺结节，不需要紧张，因为绝大多数甲状腺结节都是良性的，市民可以到医院进一步检查明确诊断。

母义明进一步解释，甲状腺癌引起的病变大多都是非功能性的，所以人们并不能明

显地察觉。这一点与甲亢、甲状腺有所区别，一般颈部不会有压迫感或吞咽时出现不舒服。甲状腺结节包括良性肿瘤、恶性肿瘤及囊肿等多种情况，但总的来说，95%以上的甲状腺结节都不是甲状腺癌，只有极个别的结节才会形成甲状腺癌。

洪天配表示，甲状腺癌在发病早期一般并无明显的症状，只有在肿瘤明显增大或出现癌转移时才会出现疼痛及吞咽困难、声音嘶哑

等压迫症状。仅在超声波检查时发现甲状腺结节。甲状腺结节有良性和恶性之分，但绝大部分结节是良性的。有经验的超声波医师一般能够从甲状腺结节患者中及时发现甲状腺癌。

袁凤兰提醒说，不少市民在体检或其他检查中被查出甲状腺结节，结节有良性与恶性之分，而且绝大部分的甲状腺结节都是良性的，市民不必恐慌，可到专科医院进行进一步治疗。

40岁以上女性需定期检查

热点问题

Q 甲状腺癌的高发人群都有哪些？

洪天配：甲状腺癌的高危人群包括放射性职业暴露的人、有甲状腺癌家族史的人、接受过放射性治疗的患者、甲状腺结节患者等。对于上述人群，应该注意定期进行甲状腺超声检查，因为甲状腺癌的发生是遗传因素与多种环境因素交互作用的结果，目前还不能通过基因检测对甲状腺癌进行筛查和诊断。

母义明：包括有甲状腺癌

家族病史或出现甲亢、甲状腺结节的市民，另外，40岁以上的女性也应注意定期检查甲状腺，因为大量的数据调查表明，40岁以上人群中，甲状腺癌的发病率女性为男性的4~6倍。如果市民感觉颈部不舒服，出现疼痛或能够自己摸到肿块等，都应及时进行检查。

Q 甲状腺癌早期没有症状，那如何进行预防呢？

袁凤兰：包括甲状腺癌、前列腺癌、乳腺癌、卵巢癌及

宫颈癌的内分泌肿瘤具有遗传性，因此，有甲状腺癌家族病史的市民一定要定期检查，建议每年1~2次为宜，每年可进行一次彩色B超检查，这对甲状腺癌的筛查比较有效，而且不会对人体造成伤害，因为甲状腺癌在早期并无明显症状，触摸等普通手段很难检测到。普通市民也应定期进行体检，尤其是一些防癌项目的检查。在吃含碘食物或使用含碘药物等时，一定要在医生的专业指导下食用和使用。

甲亢并非甲状腺癌早期症状

Q 有不少市民被检查出甲亢，甲亢是否为甲状腺癌的早期症状？

母义明：甲亢是指甲状腺功能亢进，是由于甲状腺激素分泌过多引起的，属于自身免疫性疾病，主要表现为心慌、手抖、消瘦等，并非甲状腺癌的早期症状，跟甲状腺癌没有

直接关系，甲亢可以通过药物、碘131或手术部分切除的方式治疗。

Q 既然辐射与甲状腺癌的发病有相关性，那我国目前是否有对辐射的监管体制？

洪天配：对于民用核设施（如核电站）、医疗机构辐射源的管理，我国政府近年

来已经非常重视，并且出台了相关的管理规范。此外，我国部分地区开始对环境辐射水平进行监测，但目前的重视程度和常态机制构建仍待加强。

D02-D03版采写
新京报记者 张秀兰