



加碘盐吃了20年,效果如何?

近8万份调研结果显示:显性甲状腺疾病未增加,碘缺乏是结节高发元凶

2015年6月至2017年9月,受国家卫生部门委托,中华医学会内分泌学分会组织了甲状腺疾病与碘营养全国31省份流行病学研究,对全国随机抽样的78470例大样本人群进行调研。调研结果显示:

- 01 我国目前是碘营养充足国家,已达到控制目标。应充分肯定全民食盐加碘政策的成果。
- 02 30年的食盐加碘没有增加我国显性甲状腺疾病的发病率。
- 03 目前尚未发现甲状腺结节患病率增高与碘过量之间的关系,相反碘超足量和碘过量是甲状腺结节的保护因素。
- 04 没有发现碘摄入增加与自身免疫性甲状腺炎、临床甲减的关系。
- 05 碘缺乏与大多数甲状腺疾病相关。碘缺乏的危险超过碘过量。

自1995年起,为了减少碘缺乏病,我国开始推行全民食盐加碘行动。与加碘盐政策并行的,是我国不断攀升的甲状腺疾病发生率,亚临床甲减、甲状腺结节、甲状腺癌等的发生率也在迅速增长。这除了与诊断技术和水平提高相关之外,不少人也提出疑惑:甲状腺疾病和碘营养状况有无关联?每天食用碘盐和碘过量会导致甲状腺疾病吗?在8月23日~25日于杭州召开的中华医学会第十七次全国内分泌学学术会议暨第十届华夏内分泌大会上,近8万份调研数据让这些问题有了最新、最权威的答案。

【详见A1·04版】

优质中医培训 为确有专长人员通过考核助力

【详见A1·07版】

社交网络里的健康流言 ③

一位女医生,也曾被“健康谎言”击中

□ 首席记者 刘永生

什么样的人最易被“健康谎言”蒙骗?你会说,当然是那些不懂科学的人,但答案并非这么简单。

我有一个朋友,女性,学预防医学专业,上大学时是个优秀的学生,工作几年后被评为主任医师(在大学里相当于教授)。

女性都爱美,都梦想有个好身材,这位女医生也不例外,对各种减肥偏方情有独钟。听说喝普洱茶能减肥,她就喝普洱茶;听说穴位针刺效果好,她就去做穴位针灸治疗;听说某种“保健品”能减肥,她也愿意试试。

肥胖的成因、减肥的机理,这是大学医学专业的

基础知识,她作为一位主任医师能倒背如流。她比普通具有更全面的医学知识,也有扎实的理性分析能力,她能轻易地识别哪些消息符合医学原理,哪些传闻是荒诞不经的谣言。可是,在各种减肥产品、减肥偏方面前,她的那些医学素养统统归零,完全丧失理性分析的能力。

某一天,一个卖保健品的女孩在朋友圈里“晒”她的“减肥药”,一篇图文并茂、信誓旦旦的小广告让这位女医生动了心,她与卖家电话沟通,这个卖保健品的女孩口才极好,几番话下来就把她的货卖给了女医生,3盒“减肥药”,共900多元。其间,这位女医生给我打电话征求意见,我坚决反对她购买,但最终没拦住。

一周后,这女医生给我打电话说,她吃了这种“减肥药”,头晕、恶心,根据症状这位女医生自己也能判断出这里面有某种西药成分,这种成分属于违禁成分。她十分后怕,立即“停药”,给我打电话,是希望我通过采访,揭露这种害人的减肥药。我听了这一通“控诉”,哭笑不得。

生活中,我们经常要做出决策。在有限的时间内利用有限的信息做出正确决策,这本身就是个高难度的事情。普通人没有时间像一个研究者那样,静静地坐在案头研究,穷尽所有证据,从从容容地论证一件事情,那该怎么办?有人说,科普应该普及的是逻辑、是精神,而不是知识。科普就是叫醒那些愿意醒来,和指引刚刚醒来的人。对装睡的人和昏倒的人,微笑就好了,不要幻想世界上都是清醒人。

懂科学、懂专业就能轻易识破伪科学吗?高学历的人就能不被谣言蛊惑吗?科普工作该如何做才能尽量避免人们被“健康谎言”击中?为什么总有一些人接受科学观念,却对健康流言深信不疑?这确实是不容易回答的问题。

■ 导读

“木耳打药”视频疯传,木耳还能不能吃了?专家说——

木耳种植 通常无需农药和激素

【详见A1·12版】

治疗颈椎腰椎病: 松筋、正骨、束骨

【详见A1·09版】

阑尾发炎 和饭后运动没直接关系

【详见A1·05版】

快速去除青春痘 试试自制面膜

【详见A1·16版】



健康话题
中国新闻奖名专栏