

青岛人这“碘”事得重视

青岛仍属于碘缺乏地区 市疾控中心呼吁市民坚持食用加碘盐科学补碘

本报5月16日讯 5月15日是全国第31个“防治碘缺乏病日”，记者从市疾控中心获悉，尽管青岛人常吃海鲜，但市民的碘营养水平仍需通过食用加碘盐来补充。市疾控中心呼吁市民坚持科学补碘，以保障身体健康。

碘是人体合成甲状腺激素的重要原料，甲状腺每天都需要碘合成甲状腺激素。在碘摄入停止的情况下，体内储备的碘仅够维持2~3个月。人体的碘完全依赖自然环境供应，一旦缺乏，就会导致一些临床或亚临床症状，如无力、精力(体力和脑力)不足、精神不集中、易疲劳、工作效率下降等。碘缺乏最主要的危害是影响胎儿和0~3岁婴幼儿的脑发育和体格发育，造成不可逆的损伤。

青岛地处沿海，海岸线狭长，海产品种类繁多，但并不意味着青岛人就能通过日常饮食满足碘的摄入需求。根据最新数据，青岛仍属于碘缺乏地区，饮用水碘含量中位数仅为 $8.1\mu\text{g/L}$ ，远低于碘缺乏地区的划分标准(水碘中位数 $<40\mu\text{g/L}$)。这意味着在缺碘环境中生长的植物和动物同样缺碘，即使常吃海鲜，青岛人的碘营养水平也可能不足。

值得注意的是，并非所有海产品都富含碘。含碘丰富的主要有海带、紫菜等植物性海产品。按照

中国营养学会推荐的每日碘摄入量，14岁以上每人每天需摄入120微克碘。要满足这一需求，仅靠日常食用海鲜是远远不够的。此外，海带等富碘食物在上餐桌前如被长时间浸泡，碘损失较快，5分钟后75%以上的碘就已经流失。

市疾控中心指出，人体对碘的需求是持续的，一旦停补，就会处于缺碘状态，补碘应遵循长期、微量、日常和生活化原则。而食用加碘盐则是最好的补碘途径，既方便又有效。通过科学测算，每公斤盐里添加了18~33毫克的碘，每摄入1克盐，就相当于摄入了18~33微克碘。如果每天摄入6克盐，就相当于摄入了108~198微克碘，完全能够满足普通人群身体所需。

此外，根据青岛市近三年的居民碘营养监测数据显示，虽然总体处于适宜范围，但孕妇的碘营养水平逐年下降，已低于标准值。这一数据再次提醒我们，即使身处沿海城市，也不能忽视碘的摄入问题。因此，市疾控中心呼吁青岛市民继续坚持食用加碘盐，科学补碘，保障自身和家人的健康。同时，也建议市民在烹饪时，为防止碘丢失，不宜过早放入碘盐，宜在食物快熟时放入，以免碘受热失效而失去补碘的作用。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 瑛璐儒)

惊险！蜱虫“藏进”4岁孩子后脑勺

专家提醒：已到毒虫出没季，小心被偷袭



▲“藏”在乐乐后脑勺的蜱虫。



▶ 取出的蜱虫。

本报5月16日讯 “医生在蜱虫头部涂抹石蜡油，隔绝蜱虫周围空气后用镊子将其拔出，”回忆起带孩子去医院处理蜱虫的过程，张女士仍心有余悸。近日，4岁宝宝乐乐(化名)连续几天头部与身体出现瘙痒症状，父母撩开孩子头发后，竟然在孩子后脑勺上发现一只蠕动的“小黑虫”。

5月13日，乐乐在父母的陪伴下来到青岛市第六人民医院就医。经诊断，乐乐头发里的“小黑虫”

就是春夏季节活跃于户外的蜱虫。感染性疾病诊疗中心主任段建平提醒，现已进入毒虫高发季，如在户外被蜱虫附着皮肤，一定不要拍打，应及时就医。

据乐乐父母回忆，被叮咬前，孩子在农村的奶奶家待了一段时间。奶奶家养有宠物狗，且周围环境植被丰富。返回城市后，乐乐出现身体不适，尤其是头部瘙痒症状明显。父母发现后，立即带其前往附近医疗机构求助。由于蜱虫叮咬的特殊性和潜在风险，当地医务人员并未贸然拔出蜱虫。随后，张女士带着孩子来到青岛市第六人民医院，经过专业医生的诊断和处理，成功将蜱虫取出。“乐乐应该是在户外活动时被蜱虫叮咬的，幸好家长及时发现并送医治疗，目前孩子身体状况良好。”

段建平介绍，蜱虫，是隐藏在春夏户外的隐形杀手。这个季节，草木茂盛，是蜱虫的繁殖高峰期。蜱虫常常趁人不备，悄无声息地一头扎进皮肤里，并顺势往里钻。如果未能及时发现并处理，它们会长时间停留在皮肤内，贪婪地吸血。值得注意的是，蜱虫所携带的病原体，其潜伏期可能长达一个月之久。即使被咬看似并无大碍，后期仍有可能出现相关症状。

随着气温持续升高，蜱虫进入了活动的高峰期。段建平指出，蜱虫通过吸食人和动物的血液来完成其生长繁殖。被蜱虫叮咬或接触携带病毒的动物，可能引发一种名为“发热伴血小板减少综合征”的严重疾病，若不及时治疗，严重的可能导致患者死亡。此外，蜱虫叮咬还会引起皮肤炎症和过敏性休克等健康问题。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 瑩璐儒)

■相关链接

专家支招：如何避免被蜱虫叮咬

如何避免被蜱虫叮咬？专家提醒，首先，市民在春夏季节外出游玩或进行野外作业时，应尽量避免在树荫、草丛、凉亭等蜱虫常出没的地方长时间逗留，减少在野外的坐卧时间，并避免露宿。其次，穿着上应选择浅色、光滑、紧口的长袖上衣和裤子，以及可以遮盖整个足部的鞋子，将裤腿塞进袜子或鞋子里，以减少皮肤暴露面积。同时，使用驱蚊液等防护产品喷涂身体外露部位，增强防护效果。离开野外

时，市民应仔细检查头皮、腰部、脚踝等容易附着蜱虫的部位，确保没有蜱虫附着。同时，家中有宠物的市民也应对宠物进行仔细检查，防止将蜱虫带回家中。

如果不幸被蜱虫叮咬，不要自行拍打或拔取蜱虫，以免引发更严重的感染。可先用酒精或食用油点在蜱虫周围，待其自行退出后再及时就医。即使蜱虫已经退出，也应尽快前往医院接受专业医生的检查和治疗。

一周健康资讯

教育部拟同意设置康复大学 系我国第一所以康复命名的大学

5月15日，教育部发布《关于拟同意设置本科高等学校的公示》，拟同意设置康复大学等24所学校。据悉，康复大学是我国乃至世界第一所以康复命名的大学。教育部表示，根据有关规定以及第八届全国高等学校设置评议委员会考察评议结果，经教育部党组会议审议，拟同意设置康复大学等24所学校，公示时间为2024年5月15日至5月21日。

拟同意设置本科高等学校名单显示，拟同意在山东省设立康复大学。据康复大学(筹)官网显示，该校是由中国残疾人联合会、国家卫生健康委员会与山东省共同建设，是我国乃至世界第一所以康复命名的大学，驻地为青岛市国家高新技术产业开发区。

据康复大学(筹)官网，该校坚持以本科生教育为基础，以研究生教育为主体，以留学生教育和继续教育为补充，规划招生规模10000人，其中本科生5000人，研究生5000人，培养具有先进康复理念和自主创新精神，能够引领康复事业发展的复合型拔尖创新人才。

动态完善 更科学合理 医保支付方式改革在全国展开

近日，医保支付方式改革已在全国大部分地区展开，主要采取DRG(按病组)和DIP(按病种分值)付费方式。此次改革旨在引导医疗机构合理诊疗，避免过度医疗，并非简单“控费”，国家医保部门从未设定“单次住院不超过15天”等限制，并反对将医保支付标准“均值”变为“限额”的做法。

对于新药新技术的使用，此次改革也进行了相应考虑，符合条件的新药和新技术可按实际费用结算，以确保重病患者得到充分治疗，同时不影响医务人员的绩效收入。国家医保部门还建立了意见收集机制和分组规则调整机制，以动态完善医保支付方式，确保其科学性和合理性。

@DMD患儿，进口治疗药来了 北京协和开出杜氏肌营养不良进口药首方

本周，北京协和医院举行罕见病杜氏肌营养不良(DMD)临床急需药品地夫可特临时进口交接仪式，随后，神经科副主任戴毅在罕见病联合门诊为患者开出该药品的我国内地首张处方。

2017年2月，地夫可特在美国获批用于治疗DMD。相较其他糖皮质激素类药物，其优势在于对患者疾病所处阶段无限制，适用人群更广泛，体重增加等不良反应的发生率更低，患者依从性更好，整体治疗效果更为显著。为解决我国DMD患者的用药需求，协和按照临床急需药品的相关要求，向国家药品监督管理局提出临时进口地夫可特片在北京协和医院定点使用于DMD患者的申请，项目仅用62个工作日即获批准并实现临床应用，药品于5月11日9时送抵北京协和医院。5月13日，从全国各地赶来的8位儿童患者顺利拿到了药品。

推动公立医院高质量发展 让群众在家门口享受优质医疗服务

日前，国家卫生健康委举行新闻发布会，介绍推动公立医院高质量发展的相关情况。会上提到，重点推动构建公立医院高质量发展新体系，包括设置13个国家医学中心、125个国家区域医疗中心和114个省级区域医疗中心，大幅降低了跨省、跨区域就医需求。同时，在81个城市开展紧密型城市医疗集团建设试点，推进县域医共体建设，为群众提供一体化医疗卫生服务。

为引领公立医院高质量发展新趋势，各级临床重点专科建设项目获得支持，多项便民惠民措施得到推广。此外，公立医院经济管理年活动陆续开展，实施绩效考核，建立医疗服务价格动态调整机制，超过90%的统筹地区已进行医保支付方式改革。在国家卫健委发挥示范试点引领带动作用下，各示范城市和试点医院正形成各具特色的经验做法。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 实习生 丁俊竹 整理)