

2025 年“防治碘缺乏病日”宣传核心信息

一、碘是人体必需的微量元素，是合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢，维持机体的正常功能，促进人体生长发育。

二、采取普遍食盐加碘为主的综合防治措施对消除碘缺乏危害作用显著。监测数据显示，我国 B 超甲肿率从 1997 年的 9.6% 下降至 2023 年的 1.6%；自 2010 年以来，我国处于持续消除碘缺乏病状态。

三、充足的碘营养对儿童智力发育至关重要。如果在胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，造成地方性克汀病、听力障碍、智力损伤等，因此妊娠期和哺乳期妇女需要及时补充足量的碘。

四、儿童和青少年处在生长发育关键时期，碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害，应保证充足的碘摄入。

五、成年人碘缺乏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，因此成年人也要保证充足的碘摄入。

六、我国大部分地区外环境缺碘且很难改变，如果停止补碘，人体内储存的碘最多能维持 3 个月，以普遍食盐加碘为主的综合防治措施可以保护大多数人免受碘缺乏危害，是提高人口素质、利国利民的重要公共卫生举措。

七、根据居民碘摄入来源和食盐摄入量的变化，我国先后

3次调整食用盐碘含量。目前，我国居民食用盐碘含量包括20mg/kg、25mg/kg和30mg/kg，各地区应根据本地区人群实际碘营养水平选择食用盐碘含量。

八、在充分考虑碘缺乏地区居民每日膳食碘摄入量、食用盐碘含量和食盐摄入量的情况下，普遍食盐加碘在碘缺乏地区不会引起人群碘摄入过量。自2000年以来，我国碘缺乏病相关监测结果显示，人群碘营养总体处于适宜范围。

九、甲状腺疾病的成因复杂，与环境、遗传、免疫等多种因素相关。没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生相关。

十、我国存在少部分水源性高碘地区，在这类地区主要采取改水降碘、供应未加碘食盐的防控措施，以保障人群碘营养处于适宜状态。