

全国第30个“防治碘缺乏病日”

我市开展主题宣传活动

本报讯(记者朱传胜)“扫描这个小程序,是否缺碘一目了然。”5月15日是我国第30个“防治碘缺乏病日”。当天,市卫生健康委、市疾控中心联合市残联、市妇联、市市场监管局、市盐业公司及部分医疗机构举办的“科学补碘三十年,利国利民保健康”大型主题宣传活动在市龙源湖公园举办。

活动现场,各单位摆放宣传展板,工作人员组成宣传队绕龙源湖公园健康步道进行现场宣传,向过往群众讲解碘缺乏病防治知识、发放科学补碘宣传彩页,引导市民经常使用“我缺碘吗?自测”微信测碘小程序,看自己是否缺碘。

除了现场宣传活动外,我市还通过多种宣传方式,向公众宣传碘缺乏病防治知识。

学校宣传。各县(市、区)疾控部门与教育部门联合组织每所中心小学五年级学生上一节碘缺乏病防治健康教育课、写一篇碘缺乏病相关作文或画一张碘缺乏病相关手抄报;利用校园固定宣传栏宣传碘缺乏病防治知识;组织大学、中小学、托幼机构学生开展“小手拉大手”活动,让更多的家长经常性使用“我缺碘吗?自测”小程序,

人人做到科学补碘;利用校园广播、班会、校讯通、钉钉在线课堂等扩大宣传面;组织印发《焦作市中小学生地方病防治健康教育教材》,保证每所小学五年级教师授课和学生使用。

医院门诊宣传。各县(市、区)卫生和卫生健康委组织辖区医疗单位开展“防治碘缺乏病日”现场宣传活动,每个医疗单位张贴一张主题宣传页,所有村卫生室以及各级医疗卫生单位相关科室特别是儿童保健科、孕产妇保健科室内张贴《科学补碘、保护智力、健康一生》提示贴图,指导孕妇、哺乳期妇女经常使用“我缺碘吗?自测”小程序,做到科学补碘。

媒体融合宣传。走进主流媒体开展专家访谈,讲述科学补碘的重要性,回应媒体和公众关切。安排播放科普片《碘贝贝》、“防治碘缺乏病日”公益广告以及刊登科普文章或相关新闻稿件。另外,充分利用新媒体平台,扩大宣传阵地。

据介绍,“防治碘缺乏病日”活动期间,市疾控中心还联合相关部门举办了第九届碘缺乏病防治知识有奖答题活动,并向获奖者颁发奖品。



↑参观宣传展板。

←向市民介绍科学补碘知识。

本报记者 宋崇飞 摄

科学补碘 预防碘缺乏病

——访市疾控中心地病科科长许小利

本报记者 朱传胜

2023年5月15日是我国第30个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“科学补碘三十年,利国利民保健康”。市疾控中心地病科科长许小利接受采访时指出,我市80%的行政村属于缺碘地区,18%为适碘地区,2%为高碘地区,我市的外环境普遍还是缺碘状态。因此,他呼吁公众一定要坚持科学补碘,预防碘缺乏病。

许小利介绍,碘是人体必需的微量元素,是合成甲状腺激素必不可少的重要原料,而甲状腺激素在促进人体生长发育、脑发育、调节新陈代谢方面发挥着重要的作用。碘缺乏病与维生素A缺乏、缺铁性贫血并列为世界卫生组织重点防治的三大营养不良疾病。

“碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组疾病的总称,包括地方性甲状腺肿、克汀病和亚临床克汀病,单纯性聋哑,胎儿流产、早产、死产和先天畸形等。育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、0~3岁婴幼儿、学龄前及学龄儿童是最容易受碘缺乏危害影响的高危人群。”许小利说,“碘素有‘智力元素’之称,碘缺乏的最大危害是对儿童造成不可逆转的智力损害,并具有隐蔽性、广泛性和轻度碘缺乏足以损害智力的特点,这对社会发展是极大的潜在隐患。”

许小利称,碘缺乏病预防控制的根本措施就是补碘。由于自然环境中碘是长期存在的,人体对碘的储存能力有限,因此补碘应遵循长期、微量、日常和生活化的原则。人每天离不开食盐,通过食用加碘食盐补碘,符合长期、微量、日常和方便的原则。经实践证明,食盐加碘具有安全、有效、简单、易行、价廉、能够长期坚持的优势,是补碘的最佳途径。对于孕妇和哺乳期妇女,建议在食用加碘盐的同时,每周再食用1~2次海带、紫菜等。

“加碘盐是将碘以碘化物的形式添加到食盐当中,但碘化物在食盐中不能稳定存在,碘盐如果保存和使用不当可能会造成食盐中碘的流失,如光照、高温等因素都可能会造成碘的挥发,从而失去补碘效果。”许小利提醒,日常生活中可通过以下几种方法减少碘的挥发,保证碘盐的补碘效果:一是盛放碘盐的器皿应为棕色遮光瓶或陶瓷罐并有盖;二是碘盐应存放在阴凉、干燥、远离炉火处,避免潮湿、日晒和受高温影响;三是碘盐存放时间不宜过长,应随用随买,适当储存;四是炒菜时在菜即将出锅时再加入碘盐,可以有效减少碘的挥发。

近年来,甲状腺疾病患病率逐年上升,许多人认为与食用碘盐相关,是碘过量导致的。“这个锅让碘盐背是不对的。”许小利说,“目前并没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。近年来,全球很多国家无论是采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定还是下降,甲状腺癌的患病率都在增加,并且主要以直径小于1厘米的微小结节增加为主。相当一部分甲状腺微小结节具有惰性进展特点,恶性程度低、预后良好。患者要听从临床医生要求,进行正确治疗或跟踪观察。”

许小利表示,我市的碘缺乏病防治已经历了近70年。目前,我市碘缺乏病监测重点开展防治措施监测和病情监测工作,在县级层面达到了监测全覆盖,主要监测生活饮用水碘、食盐碘、孕妇和8~10岁儿童尿碘以及儿童甲状腺肿大情况。目前,加强监测还是工作重点,能够及时为调整防控措施提供依据。

“现在,我们和省疾控中心共同研制了一款小程序,名字就是‘我缺碘吗?自测’,可以测算每天个体碘摄入量,并进行简单评价和建议,真正做到科学补碘,在国内、国际上属于首创。”许小利说,“自2020年上线以来,实时点击量最高达到5万多人次,累计使用人数65万,受到广泛关注和好评。”



全国防治碘缺乏病宣传大使 邓亚萍

国家疾病预防控制中心

《职业病防治法》普法宣传十一问

一、什么是职业病?

职业病,是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中,因接触粉尘、放射物质和其他有毒、有害因素而引起的疾病。

二、什么是职业病危害?

职业病危害,是指从事职业活动的劳动者可能导致职业病的各种危害。职业病危害因素包括:职业活动中存在的各种有害的化学物质、物理因素以及在作业过程中产生的其他职业有害因素。

三、职业病危害因素有哪些?

职业病危害因素,包括职业活动中存在的各种有害的化学物质、物理因素以及在作业过程中产生的其他职业有害因素。根据原国家卫生计生委等四部委印发的《职业病危害因素分类目录》(卫疾控发[2015]92号)的规定,共有六大类456种,其中粉尘52种、化学因素375种、物理因素15种、放射性

因素8种、生物因素6种。

四、我国的职业病有哪些?

共计十大类132种。详见原国家卫生计生委等四部委《关于印发〈职业病分类和目录〉的通知》(国卫疾控发[2013]48号)。

五、新入职的劳动者拟从事接害岗位,用人单位要准备做什么?

一是订立劳动合同:用人单位与劳动者订立劳动合同(含聘用合同,下同)时,应当将工作过程中可能产生的职业病危害及其后果、职业病防护措施和待遇等如实告知劳动者,并在劳动合同中写明,不得隐瞒或者欺骗。

二、进行职业健康检查:对从事接触职业病危害作业的劳动者,用人单位应当按照国务院卫生行政部门的规定组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查?

从事接触职业病危害作业的劳动者,用人单位应当对劳动者进行上岗前的职业卫生培训,普及职业卫生知识,督促劳动者遵守职业病防治法律、法规、规章和操作规程,指导劳动者正确使用职业病防护设备和个人使用的职业病防护用品。

六、如何确定哪些劳动者是从事接触职业病危害作业的?

主要是依据每年的《工作场所职业病危害因素定期检测报告》确定。

七、用人单位应当对哪些劳动者,按照国务院卫生行政部门的规定组织其进行上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查?

从事接触职业病危害作业的劳动者,用人单位应当对劳动者进行上岗前的职业卫生培训,普及职业卫生知识,督促劳动者遵守职业病防治法律、法规、规章和操作规程,指导劳动者正确使用职业病防护设备和个人使用的职业病防护用品。

八、什么是职业健康检查?

职业健康检查是指医疗卫生机构按照国家有关规定,对从事接触职业病危害作业的劳动者进行的上岗前、在岗期间、离岗时的健康检查。

九、职业健康检查与普通体检有什么区别?

职业健康检查不同于普通体检。普通体检是根据个人身体健康情况而设定体检项目进行的体检,有一定的随意性。

十、用人单位组织安排劳动者职业健康检查时,最易出现哪些问题?

主要有两个方面:一是在参检人员范围方面出现漏检,如一名统计员,其办公室设在噪声作业场所内,办公室同为噪声作业场所,但未安排其进行职业健康检查;

二、是委托检查的类别、项目方面出现漏项,如一名铸造车间

劳动者,多会接触粉尘(矽尘)、噪声、高温等职业病危害因素,但只要委托了粉尘项目的职业健康检查。

十一、《工作场所职业病危害因素定期检测报告》是用人单位开展职业健康检查的主要工作依据之一,但如其所委托的职业卫生技术服务机构工作不规范,《工作场所职业病危害因素定期检测报告》存在问题,导致了用人单位在组织安排劳动者职业健康检查时,发生上述漏检、漏项问题,甚至因此疏于防范导致劳动者罹患职业病,其后果由谁承担?

由用人单位承担。至于其所委托的职业卫生技术服务机构应承担的法律义务,用人单位可以通过向人民法院提起诉讼等途径依法予以追究。

(作者系焦作市疾病预防控制中心职业病防治科副主任医师李园)

如何应对当前新冠病毒感染?

焦作市疫情防控指挥部专家组成员、市疾控中心流行病专家为你解答

五一假期过后,一些人发现家人、朋友和同事陆续有人“阳”了或是“二阳”。还有一些人出现发热、咽喉疼痛等感冒症状,便怀疑自己是不是感染了新冠病毒?针对公众关注的这些问题,焦作市疫情防控指挥部专家组成员、市疾控中心流行病专家就近期形势和如何面对新冠病毒感染作出解答。

关注一:五一假期过后,感觉身边陆续有人“阳”了,是不是又一波疫情来了?

从国家疾控部门发布的疫情信息看,五一前疫情已有缓慢上升趋势。由于人群接种疫苗和新冠病毒感染后的免疫力会随时间推移出现衰减,我市多数人群在去年12月份曾经感染过,距今已超过4个月。今年五一期间人群聚集和流动性增强,造成病毒传播机会增加,近期我市报告病例数也有所增加,局部地区疫情出现小幅回升,但由于既往疫苗接种和自然感染,绝大多数人对新冠病毒仍存在不同程度的免疫力,人群免疫屏障仍然存在,不会出现像去年12月份那样的大规模集中感染。目前,我市疫情仍以局部散发流行为主。根据疾控部门调查显示,目前报告病例中大多数为此前没有感染过的“初阳”人员,90%以上为轻型病例,没有重症病例。

关注二:当前,我市主要流行毒株是什么?其主要特点是什么?

根据市疾控中心新冠病毒变异监测,目前,我市新冠病毒主要流行株是奥密克戎XBB系列变异株,与国家和全省一致。XBB系列变异株是一种奥密克戎重组变异株,其传播力和免疫逃逸能力均强于早期流行的奥密克戎BA.5或BF.7变异株,是目前全球优势流行株。但从目前的监测数据看,XBB变异株与早期奥密克戎各亚分支相比,致病力没有明显变化,我市目前感染病例的临床表现也可印证这一特点。

关注三:现在如果感染了新冠病毒,应该如何应对?

从临床表现来看,无论是二次感染新冠病毒,还是新变异株导致的首次感染,目前看来都是类似的,主要表现在上呼吸道,以无症状或轻型病例为主,重症病例很少。提醒大家,一旦感染无须恐慌,注意对症处理,不要带病上学或工作。居家自我照护期间减少与他人接触,非必要不外出,确需外出全程佩戴口罩(N95/KN95或以上级别的颗粒物防护口罩),避免或减少进一步传播的风险。

关注四:“初阳”“二阳”有何区别?

“初阳”是指第一次感染新冠病毒,“二阳”是指初次感染几个月后又一次感染新冠病毒。“初阳”“二阳”症状相似,主要表现为发热、咳嗽、头痛、喉咙痛、鼻塞、全身酸痛、乏力等症状,对于健康人群来说,“二阳”症状通常比“初阳”轻,病程短、恢复快,只有少部分的病例需要到医院采取医疗干预。也就是说,绝大部分人的症状采取休息和对症用药都可以缓解消失,不用特别担心。

关注五:“二阳”的可能性有多大?

随着时间推移,“初阳”后获得的免疫力逐渐下降;另一方面,新冠病毒依然在不断变异,其免疫逃逸能力、传染性可能不断增强。因此,未来几个月里出现“二阳”的风险增大。根据中国疾控中心最新周报,在首次感染新冠病毒奥密克戎变异株6个多月后,再次感染新冠病毒的概率明显增加。

如果本身免疫力较弱,那么可能距离前一次感染不到6个月,就会有“二阳”的风险,这也是近期出现“二阳”的原因。

关注六:出现发热、咳嗽、喉咙痛等状况就是“阳”了吗?

除了新冠病毒外,如常见的流感病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒,甚至肠道病毒等其他传染病病原均可引起发热、咳嗽等症状,是否感染了新冠病毒,应以抗原或核酸检测为准。如果有诊治需求,可以自行检测抗原或到医院做核酸检测。

关注七:哪些是高危人群?

要高度关注高龄老人,没有接种疫苗的、有基础病的人群以及免疫功能低下的人群。无论是首次感染变异株还是二次感染,都会让这些人群面临高风险。所以,这些人群要密切关注自身健康状况,一旦感染要及时就医,关口前移、早期干预。

关注八:如何预防“二阳”?

常通风:每天可通风2~3次,每次30分钟。
勤洗手:外出归来时,用流动清水和肥皂(洗手液)规范洗手。

戴口罩:去医院就诊、前往人员密集和密闭场所时应规范佩戴口罩。

重礼仪:咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻,与出现呼吸道症状者保持距离。

接种疫苗:及时完成新冠病毒疫苗的基础免疫和加强免疫。

保持健康生活方式:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,调整心态,提高免疫力。

疾控