

卫生与健康

5月15日是我国第29个“全国碘缺乏病防治日”，今年的主题为“智慧人生健康路，科学补碘第一步”。

“全国碘缺乏病防治日”来了 专家教你科学补碘

碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素，是人体合成甲状腺激素的主要原料。可如果人体出现了碘缺乏，可能会导致一系列障碍甚至疾病。那么，碘缺乏病有哪些危害？又该如何科学补碘？……记者为此采访了四川省营养学会理事、四川省营养师协会副会长李鸣，一起来听听专家怎么说。

如何判断身体是否缺碘？

机体因缺碘导致的一系列疾病统称为碘缺乏病。由于人体碘的摄入主要来源于食物和水，所以机体缺碘与其所生存自然环境的碘缺乏有关，该病的分布也呈明显的地方性。

那么，如何判断我们身体缺不缺碘呢？对于人群碘营养状况评估可以根据尿碘水平、甲状腺肿大情

况、垂体-甲状腺轴激素水平等判断。其中，尿碘是评价碘摄入量的良好指标。世界卫生组织建议，当儿童尿碘中位数小于100 $\mu\text{g/L}$ 、孕妇尿碘中位数小于150 $\mu\text{g/L}$ 时，提示该人群碘营养不良。

碘缺乏的危害

碘是人体重要的微量元素，主要参与甲状腺激素的合成。碘缺乏会导致甲状腺激素调节新陈代谢、促进生长发育、促进神经系统发育及其他调节作用无法实现，导致一系列障碍甚至疾病。对于生长发育旺盛的孩子，表现尤为严重。例如：胎儿期缺碘可能出现流产、早产、死产及先天畸形；婴幼儿时期缺碘则可能出现智力低下、身材矮小甚至聋哑。



最常规的补碘方式

由于碘缺乏病是环境缺碘所

致，因此科学补碘是防治碘缺乏病的有效措施，包括碘盐、碘油、碘化水、碘强化食品及在医生指导下药物治疗。其中，食盐加碘是目前最

常用、便捷的方法。

例，比如多吃海带、紫菜等。

不同人群如何补碘？

一般人群每天通过加碘食盐、饮水和食物摄入碘，推荐摄入量为120 $\mu\text{g/d}$ 。

妊娠妇女、哺乳期妇女、婴幼儿（出生后至36月龄内）等人群是碘的特需人群，儿童、青少年是碘缺乏病防治的重点人群，这部分人群在日常生活中应注意碘的摄入量。妊娠妇女碘的推荐摄入量增加到230 $\mu\text{g/d}$ ，哺乳期妇女达到240 $\mu\text{g/d}$ ，婴幼儿、儿童和青少年碘推荐摄入量不同年龄阶段也有不同要求。

值得注意的是，大家除了在日常生活中食用加碘食盐外，饮食上

>>> 知识多一点

关于“全国碘缺乏病防治日”

我国曾是世界上碘缺乏病分布广泛、病情较严重的国家之一。但在现实生活中，人们对碘缺乏危害认识不够，因此普及防治知识，提高自我保健意识，加强宣传教育是当前消除碘缺乏病工作中十分紧迫的任务。近年来，通过在全国范围推行食盐加碘，我国基本消除了碘缺乏病，也极大改善了人群碘营养不良的情况。为了提醒大家重视碘缺乏带来的危害，我国将每年5月15日定为“全国碘缺乏病防治日”。

(本报记者 陈兰)

科普进行时

4月30日，西昌市一名小男孩在户外玩耍时，被红火蚁攻击咬伤，引发过敏性休克。经过及时抢救，目前孩子生命体征稳定，正在进一步观察中。进入五月以来，四川乃至全国已出现了多起红火蚁伤人事件，公众须警惕。

警惕！

红火蚁已进入活跃期

红火蚁原产于南美洲，它们习性凶猛、繁殖力强、食性杂、竞争力强，是世界自然保护联盟(IUCN)收录的最具破坏力的入侵生物之一，也是全球公认的百种最具危险性的人侵物种之一。红火蚁具有很强的群体攻击性，户外活动或劳作中不慎干扰到红火蚁，易受到群体攻击，危险性较大。

红火蚁毒液中的毒蛋白有较强的致敏性，对其敏感的人被叮咬后会产生局部严重过敏反应，甚至有过敏性休克的风险，严重可导致死亡，被叮咬后如有较强的过敏反应，一定要尽快就医。因此，发现红火蚁后千万不要踩踏蚁巢，更不要用手去触摸。如果发现它爬到身上，要迅速拍掉或抖落，不然可能会被叮咬。

据四川农业大学林学院教授杨伟介绍，红火蚁主要识别特征为：头、

胸棕红色，腹部色较深；腹部有两个结节，前1个呈倒“V”形，后1个呈圆锥形；唇基有两根刚毛，唇基中央有1个小齿突，两侧各有1个侧齿；上颚发达，有4个小齿，普通蚂蚁只有1个结节。

“它喜欢阳光，常在水分充沛的草坪中筑巢，且靠近人类的生活区域，一个成熟的蚁穴约有20万~40万只。”绵阳师范学院教师熊婷博士介绍说。

那么，如果不小心被咬了怎么办？杨伟建议，由于红火蚁毒液为酸性，不小心被红火蚁叮咬后，第一时间可用肥皂水清洗患处，采用冰敷或冷敷减少痒痛，避免抓挠患处引起继发性感染，最好在医生的指导下口服或外用抗过敏药物。

那如何预防被红火蚁叮咬？

一是户外活动或工作地点在红火蚁喜栖(活动和筑巢)场所时，尽

量穿长袖衣服和长裤、雨靴，少裸露皮肤。

二要注意观察地面有无小土丘，发现疑似红火蚁蚁巢时，不要踩踏、拨弄，以免遭受群体攻击，同时应向相关管理部门反应；在草坪和地被物较多的地方活动时，注意观察周围有无蚂蚁群体攻击和搬运昆虫等小动物。

三是在潜在传入风险较高地区，要加强监测预警，防止红火蚁的定殖扩散。

四是红火蚁繁殖能力强，扩散速度快，一旦发现，应立即开展防治，尤其应该在春夏初有翅生殖蚁婚飞交配前进行防治，目前较有效的防治措施为毒饵诱杀。

杨伟表示，红火蚁远距离传播

主要通过货物调运、商品贸易、旅客携带及国际邮寄物等多种形式与途径，尤其是受蚁巢污染的园艺植物、种苗、盆景、草皮等带有土壤的园艺产品和栽培介质的流通。因此，随着城市园林建设、商品贸易和旅游业的快速发展，红火蚁的传播扩散风险加大，民众应增强防范意识。

目前我国防治红火蚁的方法主要是物理防治和化学防治，例如用开水灌巢、用火烧蚁穴和化学药剂灭杀。熊婷介绍说，开水灌巢和火烧蚁穴是民间不科学的做法，仅适用于零星发生，大面积发生时还是以化学药剂灭杀为主。这里提醒大家，当发现红火蚁后，要及时告知相关部门，寻求专业机构进行灭杀。

(桑妹)

科技前沿

中国科学家研发酷炫无人机群 将科幻电影场景变成现实

据英国《每日电讯报》网站近日报道，中国科研人员让穿行于密林的无人机群从科幻小说走进现实。

无人机群能够敏捷地绕过障碍物，绘制周围环境，或搜寻逃犯，这些一直都是科幻小说中的情节。然而现在，中国科学家已经证明，空中机器人可以协同工作，在茂密的竹林中高速飞行，且不会撞到植物，相互之间也不会发生碰撞。

在浙江大学一团队发布的最新视频中，十架轻型无人机优雅地在树木间穿行，成功地飞越崎岖的地面、杂草和交错的树枝。该系统的工作原理是，利用一种算法处理无人机摄像头采集的数据，实时绘制周围环境，寻找障碍物和其他飞行器，然后根据需要对飞行路线进行调整。该算法将避免碰撞、飞行效率和群体协调结合在一起，每隔几毫秒更新一次飞行计划。它不需要GPS信号来进行自我定位，这意味着它可以用在卫星信号不佳的其他星球。

有了这一突破，人们就能够深入那些条件恶劣、偏远或难以导航的地区，考察偏远地区的野生动物或在灾区寻找幸存者。

在最新试验中，研究团队展示了无人机群的能力。当目标人物走过一片树林时，无人机群可对其进行追踪。即便其进入了摄像头拍摄不到的遮盖物下，无人机群也能一直对其进行追踪定位。

即使一架无人机无法看到目标，也能通过与其他无人机协同工作交流信息，来确定目标所处的位置。无人机群甚至可以设法避开移动物体，例如在其飞行范围内行走的人类。如果在飞行途中受到机群其他成员的干扰，它们也能迅速调整，重新自我定位。这项工作还得到了英国机器人专家的称赞。谢菲尔德大学自动控制和系统工程系的乔纳森·艾特肯博士表示：“通过分布式机器人集群来完成高质量地图的绘制，其中所展示的细节是一项出色的工程。”

(据《参考消息网》)

破除谣言 正视听

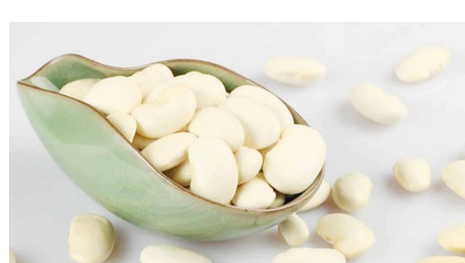
最近，一种内含“白芸豆提取物”的碳水阻断剂产品出现在不少电商平台，它被一些减肥博主贴上了“大餐救星”的标签，厂商称在吃主食前服用它就能阻断高碳水食物的吸收并帮助稳定血糖。那么，“白芸豆提取物”究竟是什么？它真能帮我们“阻击”碳水化合物吗？

“白芸豆”真能帮你“嗨吃”不胖？

白芸豆的生物学名为多花菜豆，属于豆科三大亚科之一蝶形花亚科的菜豆属。

“白芸豆提取物”富含 α -淀粉酶抑制剂(以下简称淀粉酶抑制剂)，能抑制 α -淀粉酶的活性，使人体口腔、胰腺里的淀粉酶活力下降，起到抑制唾液淀粉酶和胰淀粉酶的作用，从而导致淀粉不能完全被分解成小分子的单糖被人体吸收。“青海大学附属医院临床营养中心主任董海芸表示，由于该物质是从植物中提取的，或含有一些植物凝集素，可能会提升人体某些激素的水平，减缓饭后胃排空的速度。这么听起来，它似乎真能让人“嗨吃不胖”，事实真是如此吗？

研究数据显示，在理想状态下，



淀粉酶抑制剂可以抑制50%至65%的淀粉酶活性。“不过，需要注意的是，其余未被抑制的35%的淀粉酶，就足以让人体完全吸收一餐中所含淀粉。哪怕是最强的淀粉酶抑制剂，在安全剂量下也只能抑制97%淀粉酶的活性。但遗憾的是，这项研究数据显示，它也只帮助人们减少了7%的淀粉摄入。”董海芸说。

与此同时，董海芸表示，人体吸

收淀粉不光靠淀粉酶，还有其他“同事”帮它分担工作，所以即便淀粉酶活性被全部抑制了，也做不到淀粉零摄入。

宣传中还说，除了能帮助减肥，碳水阻断剂还可以降低人体血糖，因此不少糖尿病患者也争相购买。“糖尿病患者服用碳水阻断剂最好是在餐后，这样可以抑制淀粉吸收、减弱血糖升高幅度，进而起到稳定病情的作用。不过，糖尿病患者一定要在专业医生的指导下服用，不要自行购买使用。”董海芸补充道。

相比其减肥、降糖效果，不少消费者更关心碳水阻断剂的食用安全性。董海芸表示，作为一种纯天然

的生物活性物质，淀粉酶抑制剂在进入人体后，会经胃肠道排出体外而不进入血液循环系统，不作用于大脑中枢，因此不会抑制食欲，符合世界卫生组织的减肥原则，且通过了卫生部的认可。它可作为普通食品使用，也可被添加到膳食补充剂、饮料或宠物食品中。

“不过，如果长期、过量服用淀粉酶抑制剂就可能引起身体出现疲惫、精神不振等问题，严重的还可能引起低血糖，进而出现更多不适症状，如贫血、晕厥等。”董海芸提醒道，“一般来说，每天淀粉酶抑制剂摄入量不超过10克就是安全的。但是服用淀粉酶抑制剂可能会导致胀气、腹泻等肠道问题，平时易胀气、腹泻的人要慎用。”(张蕴)

崇尚科学 反对邪教

栏目协办：四川省反邪教协会办公室

青羊区 多措并举开展反邪教宣传活动

本报讯 为提升居民自觉防范抵御邪教侵蚀的能力，维护社会和谐稳定，近期，成都市青羊区多措并举在辖区内开展不同形式的反邪教宣传活动。

开展反邪教集中宣讲活动。近日，青羊区反邪教协会邀请居民代表来到青羊区关爱中心，为他们开展了一场普及防邪知识的讲座。宣讲人员结合宣传视频，宣讲了什么是邪教、邪教有何特征、如何预防邪教等内容，发放了反邪教宣传资料，倡导居民在日常生活中，主动抵制邪教，远离邪教。

开展反邪教进校园活动。日前，青羊区光华街道在青羊区实

验中学附属小学校开展了反邪教进校园活动。活动中，街道工作人员以发放反邪教宣传手册、知识问答等形式向师生们介绍邪教对青少年的危害，呼吁学生们从现在做起、从自我做起，远离邪教，争做明辨是非的好学生。

开展反邪教进社区活动。近日，青羊区反邪教协会联合琴台路社区走进文化公园，开展了“反邪教·促和谐”主题防邪宣传活动。工作人员在现场设立宣传点，为市民普及反邪教知识，向前来咨询的群众详细讲解邪教特征和危害生命的案例，吸引了大批市民关注，收到了良好的宣传效果。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。