

碘补得不够或过多,都是问题

下面这个方法,对于两类人群都是个提醒

碘盐炒5分钟会变成无碘盐

今天是我国第17个“防治碘缺乏病日”,今年的宣传主题是“科学补碘,持续消除碘缺乏病”。

今天上午9点,省地方病防治领导小组和郑州市政府在紫荆广场举行盛大的“防治碘缺乏症病日”活动仪式,并开展多种形式的宣传活动。

如何科学补碘?昨日,记者进行了详细了解。

晚报记者 邢进 实习记者 宋建巧

需要少补的人群看过来

若经常食用海产品,每天吃盐不超过一啤酒瓶盖

世界卫生组织推荐的成人日摄入量在150~300微克。

按照现在市面上出售的加碘盐的碘含量,每人每日的盐摄入量在5~10克(一个普通啤酒瓶盖盖盐5~6克)就刚刚好。

如果补碘过多,后果也会很严重,它会造成甲状腺功能失调,引起甲亢、甲状腺肿瘤等疾病。

郑州是内陆地区,以前,人们摄入含碘量高的海产品较少。

但是随着社会和物流的发展,市场日常食用海产品的概率加大,碘的摄入量会比以往加大。

医生建议,如果某一天人们大量食用海产品或者是其他含碘量较高的食品,就要相应地少碘盐的摄入量。

如果经常吃海产品,要把盐控制在每天6克以下。

这些人不宜食用碘盐

碘盐虽好,但也不是适用于所有

人群。

市三院核医学科主任侯振山说,甲状腺肿瘤、甲亢等甲状腺疾病患者,或有家族遗传史的人群不但要吃无碘盐,还要控制含碘食物的摄入量。

为方便不宜食用碘盐人群购买无碘食盐,今年4月份,省卫生厅等三部门联合决定,在全省增设无碘食盐销售点。

目前,全省的无碘盐销售点目前已达400个,郑州市区无碘盐销售点增至5个:

| | |
|----------|-------------|
| 西陈庄盐业批发部 | 西陈庄前街91号 |
| 桐柏路盐业批发部 | 中原区煤仓北街11号 |
| 南阳路盐业批发部 | 南阳路170号附10号 |
| 北环直营店 | 金环路北环路口北50米 |
| 万客来直营店 | 万客来南院西楼 |

无碘盐也可自制

此外,人们还可以采用较为方便的办法,在家中自制无碘盐。

侯振山说,由于碘有挥发性,所以将碘盐撒入锅中,在火上加热5分钟左右,食盐中的碘就可以挥发殆尽。

食用碘盐七注意

专家建议,正确食用碘盐应注意以下几点:

1. 碘在塑料袋中丢失较快,碘盐购回后要
及时放入玻璃或陶瓷器皿中并盖严实

2. 碘遇热后易丢失,烧菜时尽量后加盐

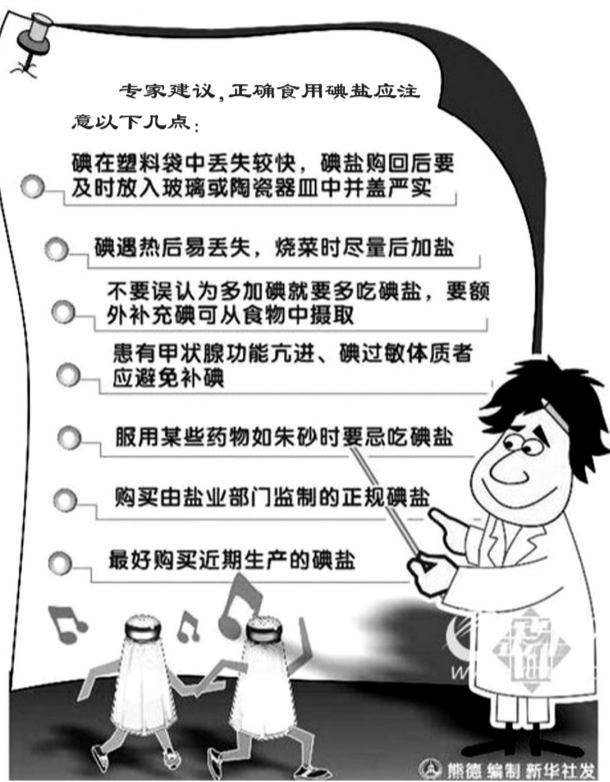
3. 不要误认为多加碘就要多吃碘盐,要额外
补充碘可从食物中摄取

4. 患有甲状腺功能亢进、碘过敏体质者
应避免补碘

5. 服用某些药物如朱砂时要忌吃碘盐

6. 购买由盐业部门监制的正规碘盐

7. 最好购买近期生产的碘盐



需要多补的人群看过来

碘缺乏会造成很多疾病

在推出防治地方性碘缺乏病的举措之前,经常会看到有大脖子病(地方性甲状腺肿)患者,这就是碘缺乏的恶果之一。

碘是人体必需的微量元素之一,主要通过甲状腺参与全身一系列的生理活动。

人体内的碘需要经常从食物中摄取,获得补充,以维持正常的生理功能。

但是在碘缺乏地区,人们会因碘摄入不足而致病。

严重缺碘,会引起一系列疾病,主要有:甲状腺肿、克汀病(呆小病)、亚临床克汀病、早产、流产、死胎等,这一系列疾病统称为碘缺乏病。

碘缺乏病主要流行于内陆和山区,又以交通闭塞、外来食品少、动物性食品少的地区最为严重。

碘缺乏病是可以防治的,现在世界各地采用的最简便、最有效的方法是在食盐中加入少量的碘化钾。

这类盐称为加碘盐,供应碘缺乏人群食用。

这些食物含碘量高

含碘量高的食物为海产品,如海带、紫菜、鲜带鱼、鲳干、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等。

海带含碘量最高,干海带中达到每千克240毫克;其次为海贝类及鲜海鱼(每千克800微克)。

陆地食品则以蛋、奶含碘量最高(每千克40微克~每千克90微克),其次为肉类。

淡水鱼的含碘量低于肉类,植物的含碘量是最低的,特别是水果和蔬菜。

神奇的一贴灵 惊爆三大突破

颈肩腰腿痛不吃药,不手术,竟然被轻松贴好了,到底是什么能如此神奇?

春节过后,郑州惊现新鲜事,人们连连称奇:“怪了,真是太神奇了!”市民议论纷纷!

多年的颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、风湿关节炎、骨质增生患者,没吃一粒药竟然好了!这是真的吗?什么产品如此神奇?到底是什么能不手术,轻松一贴,颈肩腰腿痛就完全消失?

原来,众多的风湿骨病患者都是用【颈肩腰腿一贴灵】,舒舒服服就把病消除了。

经调查,所有使用过的患者均一致感叹道:“真的太神了,不吃药,免手术,消除颈肩腰腿痛,贴贴见效!”

据相关媒体介绍,这种消除颈肩腰腿痛的产品,是我国唯一一个被国家药监部门直接命名为“一贴灵”的产品!即使十分严重的颈椎病、腰椎病、风湿关节炎,也能在很短的时间内摆脱烦恼!

颈肩腰腿一贴灵凭借其三大突破,带给颈肩腰腿痛患者难以预料的惊喜:

突破1:颈、肩、腰、腿痛四大问

题,一起解决

一贴灵当天缓解症状,帮助解决颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、关节炎四大问题。

突破2:标本兼治,不复发

一贴药力可持续24小时,4个周期消除病痛,杜绝复发,标本兼顾。

突破3:安全性高,不伤身

该药贴采用远红外技术,改善血液微循环,强力渗透,疗效好,安全可靠,创造了医学奇迹!

治骨病 认准国家五大权威批示

①批号:渝食药监械(准)字2007第2260060号,国家正规械准字号产品,临床验证,值得信赖!

②名称:因疗效显著,国家药监直接批复命名为颈肩腰腿一贴灵,独此一家!

③主治:临床证实,明确批示用于腰椎间盘突出、颈椎病、风湿性关节炎、肩周炎等颈肩腰腿痛。

④特点:临床验证,不过敏,不粘汗毛,24小时缓释长效。

⑤生产:国家GMP达标企业,我国著名的高新技术企业培都药业股份有限公司荣誉出品。



原价:39元/盒 腰间盘突出 肩周炎 颈椎病 风湿关节炎 骨质增生

19.8元/盒 终结颈肩腰腿痛 一贴就灵



★重要提示★

国家药监部门最新批准的“颈肩腰腿一贴灵”,不开刀,不吃药,轻松一贴,颈肩腰腿痛全消,是国内首个国家药监部门直接命名为“一贴灵”正规械准字号产品,充分肯定了其疗效。请患者在使用时按照临床验证的疗程使用,做到药到病除。

买10送2 无效退款
——每天前30名打进电话有惊喜——
咨询热线:65758085
0371-65659109

- 郑州:紫荆山百货大楼二楼医药部
- 郑州:紫荆山百货大楼一楼医药部
- 泰隆大药房(艺术宫东)
- 金博大/怀仁堂(黄河路服装市场)
- 亚细亚医药部/商业大厦
- 同禧堂(五医院对面)
- 易初莲花商城路店
- 丹尼斯(汽车北站店/大学路店)
- 世纪联华(东风路店/经三路/长江路店)
- 茂源堂(河医附院对面)
- 大商建设路店
- 仝禧堂(文化路国基路南)
- 华润万家(嵩山路店/帝湖店)
- 巩义:星月广场负一楼芝堂药店
- 金博药店(新兴路金好来大卖场)
- 荥阳:绿岛时尚(万山路司法局楼下)
- 河阴路建业量贩
- 新郑:绿岛时尚(华清园对面)
- 新建大药房(北关汽车站对面)
- 中牟:绿岛时尚(新潮影院西)
- 登封:新特药店(中岳大街218号)
- 新密:上海商场医药部
- 银基商贸城(原香港大厦)
- 上街:绿岛时尚(铜像西北角)

■相关链接

春夏治骨病 冬天不受罪

医学研究证实:春夏是治疗腰椎间盘突出、颈椎病、肩周炎、风湿性关节炎等颈肩腰腿痛的最好时期,气温回升有助于人体阳气的增加,炎性病毒也逐渐被逼出体外,同时人体间的经络也更加通畅,因此每到春夏季节,骨病患者都会感觉症状会有明显减轻就是这个道理。在春夏季治疗,由于体内寒气不断减少,使用【一贴灵】时,在远红外光波的共振作用下,疗效要比冬天用药高出数十倍,而且彻底康复的几率大大增加,所以春夏治骨病,冬天不复发,不受罪。

3-4个周期全面康复颈肩腰腿痛

【颈肩腰腿一贴灵】上市以来,以远红外线光波共振的独特疗法,安全高效、快速去痛、舒适方便的治疗特性深受患者喜爱。经临床验证:

第一周期:使用1贴:贴敷部位温热舒畅感明显,当然疼痛减轻。使用一周,关节部位疼、麻、肿、胀、酸等症得以改善,整个人倍感轻松。
第二周期:骨膜“无菌性炎症”消

除,关节部位疼、麻、肿、胀、酸等症逐步消失,肢体变灵活,患处生理功能开始恢复,以前僵硬的身体可以自由活动,握物有力,走路有力。

第三到四周期:各类颈肩腰腿痛彻底治好,关节灵活,屈伸自如。重症患者也完全康复,能够下地走路,生活能够自理,不再拖累家人。接着巩固一个周期,从根本上杜绝复发。

贴好腰椎病 62岁老人打拳似小伙

张老师兴奋地说:“真没想到我这辈子还能站起来,并且还能重新习武。”张老师今年62岁,在教师岗位辛勤工作了大半辈子,长期的劳累使他患上了腰椎间盘突出,还没等熬到退休,就几近瘫痪。

直到今年2月,张老师开始贴这【一贴灵】,疗效大大超出了他的想象:贴了不到1疗程,疼痛、麻木、僵硬一下子就减轻了一大半!等用完2个疗程后,张老师已经能下地行走了,拍片检查,医生惊喜地告诉他:困扰了大半辈子的病好了!张老师现在打拳动作比年轻的小伙子还利索!

开车贴一贴 多年颈椎病好了

赵师傅开出租车7-8年了,每天在车里一呆就是十几个小时,早就得了颈椎病,脖子一动咔咔响,后背还有电击的感觉,严重时头晕、恶心。吃药、理疗按摩,用了很多办法都不管用!

听一哥们说,颈肩腰腿一贴灵效果不错,贴上去,立竿见影。他顺路就在药店里买了2个疗程,结果一贴,10分钟脖子就有感觉了,一股热流往里渗,酥酥酥的。两个疗程用完,药贴上还出现了灰色的细小颗粒,医生说连骨刺都溶解出来了!赵师傅又持续用了1个疗程,现在脖子不疼了、腰不酸,开起车来也安全多了!