



不吃碘盐导致两岁娃甲减 浙江人到底要不要吃碘盐？

碘盐吃了容易长结节、现在甲状腺病高发就是因为吃碘盐……类似的论调，你是不是在生活中经常听到？有年轻宝妈就是因为相信了这些说法，怀孕期间，所有高碘食物都不碰，没想到出生后的孩子健康受损。实际上，浙江省疾控中心之前就曾发布监测数据：全省仍属碘缺乏地区。浙江人到底该不该吃碘盐？其实早已经有了官方答案。

孕期不吃高碘食物 孩子出现问题

郑女士（化名）至今想起，仍然后悔不已。怀孕前，她查出了甲状腺结节后，为了“控制结节变大、变多”，听信无碘盐更健康，便给全家换了无碘盐。怀孕、哺乳，她吃得比谁都严格，连海带、紫菜等高碘食物都一概不碰。

直到女儿两岁多还不会说话，反应也比别人慢半拍，带到浙大儿院一查，竟是亚临床甲状腺功能减退。接诊的副主任医师张黎一句话点醒了她：“只是单纯的甲状腺结节根本就不需要更换无碘盐。尤其是孕妇和哺乳期妈妈对碘的需求量高于普通人。在没有医学指导的情况下，孕哺乳期女性绝对不应该自行限碘，正是妈妈错误的控碘方式害了女儿。”

浙江大学医学院附属妇产科医院的产科、营养科医生在门诊中，都碰到过备孕或者孕产妇不吃碘盐的情况。“不吃碘盐对新生儿的影响比较大。”

大。”浙江大学医学院附属妇产科医院营养科医生胡甜甜说，女性在怀孕的早中晚期以及哺乳期，除了食用碘盐，还需要额外补充碘。因此，她会建议孕妇可以选择富含碘的海产品及膳食补充剂。“整个孕期缺碘的话，可导致新生儿甲减、低体重等不良后果，缺碘严重时甚至会导致新生儿克汀病（智力低下、体格矮小等）。”

无碘盐卖得好 成货架上的“香饽饽”

近年来，因为对健康的关注，无碘盐越来越被人重视，甚至有人把无碘和健康画等号，碘盐和甲状腺疾病画等号。记者走进杭州一家大型超市，调味品货架上，低钠竹盐、青海湖盐、生态岩盐琳琅满目，但最引人注目明显变化是，曾经偏居一隅的无碘盐如今被摆在了最方便顾客拿取的中上层货架上，而传统的加碘盐则在下层占据了少量席位。

“现在肯定是无碘盐卖得好。”营业员向记者推荐起三款无碘盐产品，其中一款的外包装上不仅标着显眼的“未加碘”，货架旁边甚至还贴着“必买产品”的标签。即便无碘盐的价格普遍比同品牌的碘盐贵几块钱，但似乎并不妨碍大家的选购热情。

一旁正在挑选手工海盐的阿姨热心地向记者科普：“我一直吃无碘盐的，含碘的容易长结节！大脖子病就是碘太多

了，你看现在甲状腺病人比以前多了多少。”边上一位家有学龄儿童的女士也跟着点头，说她现在做饭都不敢再用碘盐。

浙江全省属于碘缺乏地区 吃碘盐很必要

实际上，浙江人是缺碘的。很多人不服气：我们浙江靠海，还缺碘？

数据来说话。2023年，浙江省疾控中心对全省90个县（市、区）的906个乡镇进行了水碘摸底，结果令人意外：全省生活饮用水水碘中位数仅为2.38μg/L。按照国家《碘缺乏地区和适碘地区的划定》，全省都属于碘缺乏地区。

“外环境缺碘，这个现状短期内改变不了。”省疾控的专家解释，成年人每天从食物和水中自然摄入的碘，离120微克的推荐量差得远。所谓“靠海吃海”，根本补不够，最稳定可靠的来源，还是那包加碘盐。

但好消息是，浙江坚持了30多年的全民食盐加碘，成绩单很硬核：自1995年，我省实行全民食盐加碘策略以来，再无新发地方性克汀病；8~10岁学生的尿碘中位数稳稳落在适宜区间，甲状腺肿大率从14%下降到了2.21%。

甲状腺结节增多 真不是碘盐的锅

那为什么身边查出的甲状腺结节越来越多？是碘盐吃多了吗？

别小看家里的小板凳 坐不对悄悄伤腰，护腰椅子有标准

你家里是不是也有一两张小凳子？换鞋时坐一坐，择菜、剥豆时顺手拉过来，陪孩子玩耍时也常蹲坐在上面。它轻便、不占地方，用得顺手，可很多人没留意——正是这个“家常好物”，如果坐久了，可能会悄悄伤到腰。

腰酸、僵硬、起身时发不上力……这些信号，或许就和小板凳有关。小板凳到底怎么伤腰？护腰该选什么样的椅子？

小板凳伤腰吗？

“答案是肯定的，小板凳坐久了确实伤腰。”华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师欧阳柳说。

小板凳通常比较矮，人坐在上面时，膝盖往往会高于髋部，骨盆会不自觉地向后倾，腰背也跟着弯下来、向前探出去。人体腰椎本身有一个向前的生理弧度，而坐得过低、身体前倾时，这个自然的弧度会被反向挤压、逐渐变直甚至后凸，椎间盘和腰背肌肉承受的压力随之骤增。

从压力数据来看，坐着时脊柱本就承载约150%的压力，若身体前倾或弯腰，脊柱则需承载高达250%的压力。坐矮凳时，双腿大幅弯曲，腰部被迫塌陷，整个上半身的重量都会集中压在腰椎上。时间长了，容易出现腰肌劳损、腰背部肌肉疲劳，椎间盘负担也会加重。

此外，小板凳不仅伤腰，还会给髋关节和膝关节增加负担。起身时，膝盖需要使出更大的力气才能把身体顶起来。对老年人来说，长期坐矮板凳还可能增加摔倒风险。

有靠背的板凳伤腰吗？

“有靠背的板凳会好一点，但好得不多。”欧阳柳说。

有靠背的矮凳确实能给腰背部一个支撑，帮助维持姿势稳定。椅子因为有靠背，可以承担躯体的部分重力，使腰背肌肉处于相对松弛的状态，减少劳损机会。

但关键问题在于：如果凳子本身坐面过低，靠背的存在并不能改变“膝盖高于髋部、骨盆后倾”这个根本问题。坐面过低时，腰椎生理弧度依然被破坏，伤腰的风险依然存在。因此，有靠背但高度过低的板凳，同样不推荐长时间使用。

应该坐什么样的板凳？

一把理想的护腰椅，应满足以下标准：

- 高度合适——双脚能踩实**

坐下后，双脚能平稳地放在地面上，不悬空；大腿接近水平，膝关节自然弯曲，髋部略高于或接近膝盖。理想状态下，大腿与地面平行，髋、膝关节呈约90°。
- 有靠背——腰背有支撑**

椅背最好有一定倾斜度（约95°~105°），局部有支撑时，腰椎间盘内压力最小。如果椅子的腰托不合适、腰部悬空，可以在腰后垫一个厚度适中的靠枕或卷起的毛巾。
- 椅面稳固——臀部有托付**

椅面不能太窄、太短，也不能明



显倾斜或晃动。坐下后，臀部和大腿要能获得充分、稳定的支撑。

- 4. 定时起身**

再标准的坐姿，久坐也会让腰部肌肉僵硬。建议遵循“30~45分钟起身原则”，每坐一段时间就站起来走动、拉伸一下。

腰不舒服时 在家可以怎么缓解？

- 局部热敷**

用40~45℃的热水袋或热毛巾敷在腰部，每次15~20分钟，每天2~3次，可以促进血液循环、缓解肌肉紧张和疼痛。
- 仰卧放松**

采取仰卧位平躺，在膝盖下方垫一个薄枕头，让髋关节和膝关节自然

省疾控的答复斩钉截铁：恰恰相反，碘缺乏反而是甲状腺结节的危险因素。根据中华医学会的权威指南，充足的碘摄入不仅无害，甚至在一定程度上有助于缩小小结节体积。

至于碘盐致癌，更是无稽之谈。全球甲状腺癌发病率都在上升，和是否补碘没有相关性。大家觉得多了，纯粹是因为B超技术先进了，连芝麻大的结节都藏不住。

反过来，缺碘的危害却是实打实的，尤其是对肚子里和襁褓里的孩子，那是影响智力和发育的终身伤害。

科学补碘是个技术活

科学补碘无非是“因人而异、精准拿捏”。对于大多数生活在这片缺碘土地上的浙江人，常规建议每天5克加碘盐，起锅时再撒。

唯独孕妇和哺乳期妈妈是例外中的例外，建议她们每周一两次吃海带、紫菜，或者遵医嘱来点补充剂。这多出来的一点点用心，换的是孩子未来几十年的脑发育的安全。

至于那些被甲亢、桥本甲状腺炎等疾病困扰的特殊人群，则必须严守医嘱，该换无碘盐时毫不犹豫，但不要自己凭感觉来做决定。毕竟，人体储存碘的时间撑不过两三个月，在我们这个水碘含量极低的外环境里，一旦停下补碘，缺碘的回马枪随时可能杀来。（来源：潮新闻）

看病找陪诊 首个国家标准来了

近日，市场监管总局批准发布《社会化陪同就医服务 基本要求》国家标准（GB/T 47801—2026），自2026年11月1日起实施。这是陪同就医服务领域首项国家标准。陪同就医服务人员需要满足哪些要求，可以提供哪些服务？一起来看——

谁可以提供社会化陪同 就医服务？

标准明确将服务提供者限定为“机构”，区别于志愿服务。

服务提供者：通过提供社会化陪同就医服务获取收益的机构。

服务对象：因行动、认知、地域差异等原因导致的就医不便者，或追求更好就医体验的个人。

陪同就医服务人员：直接为服务对象提供社会化陪同就医服务的人员。

陪同就医服务人员 有哪些要求？

应满足以下基本要求：
遵守医疗机构规章制度，不扰乱诊疗秩序，不误导服务对象，不干预医务人员的专业决策； 参加岗前培训并考核通过； 定期参加专项培训； 持有效期内的健康证明。
应具备以下职业道德和职业素养：
具备同理心和人文关怀，能主动关怀服务对象身心状态； 尊重服务对象自主选择权、决策权、个人习惯和民族习俗； 良好的责任心意识和守时观念； 心理素质好，善于自我调节情绪； 保护患者信息和隐私。

应掌握以下专业知识：
● 医疗场景常识 挂号流程、医院和科室布局、终端服务设备使用方法等。
● 基本安全知识 医院应急疏散路线、常见突发事件（如摔倒、晕厥）的应对。
● 其他满足陪同就医服务正常开展的专业知识
应具备以下职业能力：
● 就医安排能力 就诊信息的梳理、就诊流程的安排等。
● 协调与沟通能力 协助医患沟通、就诊信息的记录和转达等。
● 情感支持能力 陪伴、倾听、回应、安抚等支持。
● 应急能力

陪同就医可以提供 哪些服务？

陪同人员应在服务对象或其法定监护人同意的前提下，协助服务对象开展以下活动：
领取预约号； 代买或代取基础医疗用品：轮椅、陪护床、一次性口罩等； 引导服务对象至指定科室、检查室或治疗区域； 预约检查、做检查准备； 样本送检； 领取药物和检查结果，必要时代发快递； 记录医嘱； 代取、复印病历、诊断证明等医疗文书； 办理出入院手续； 办理缴费； 生活辅助：预定交通工具、餐饮，临时保管物品等； 情感支持。
陪同人员不应开展以下服务：
检查结果判读； 参与医疗操作； 提供医疗建议； 代替服务对象或家属选择或同意治疗方案； 调整用药方案； 关键医疗信息的隐瞒、篡改和选择性传递； 签署具有法律效力的医疗文书。

（来源：浙江老年报）

（来源：中国政府网）

关不掉的窗口 卸不完的App 全龄段的“弹窗围城”

“如果我真想下载，自己会去应用商店，实在不想再在开屏页和软件里被弹窗追着跑了。”近日，绍兴的小裘向记者说起这事，满腹无奈。

她80岁的外婆，手机每次开机都会弹出一连串广告页面，想关掉却总误触下载。每周末去外婆家，她的“固定任务”就是清理那些莫名其妙多出来的App，“不删的话，内存很快就满，也没别的办法。”

“失效”的关闭键： 点下叉号却跳进下一个坑

更让人头疼的，是那些“披着关闭键外衣”的陷阱。

“本来以为自己也算警惕，没想到还是没躲过去。”53岁的陈先生说起这事，语气里还带着点后怕。前阵子，他打开手机App，屏幕突然弹出个保

险广告，他赶紧去点右上角那个叉号，想着关掉它。结果叉号点下去，广告没关成，反倒又跳出来一个新弹窗，“丝滑”开通了保险业务。

他当时就反应过来不对劲，立马打电话过去要求退掉。对方一开始不太愿意，他态度很强硬，反复说了好几遍，打了好几通电话，最后那边才同意给他关掉。陈先生叹了口气：“当时真吓出一身汗，这些弹窗真是防都防不住，我明明每个叉号都点了，结果还是掉进下一个坑里头了。”

关不掉的弹窗：困住的不只是老人

“何止老年人遭罪。”采访中，一位年轻人抱怨，自己下载了个记账软件，开屏页就是游戏弹窗，想点“跳过”却因为字太小，屡屡误触直接打开游戏，

“每次都得手忙脚乱地关，一着急干脆退出重进，结果循环再来一遍。”

28岁的小屠则讲过了一次惊险经历。那天她正驾车在高速上，导航突然卡顿，只好请副驾的朋友帮忙重启软件。谁知刚一打开，弹窗广告就扑面而来，点了好几下才彻底退出。“不敢想如果副驾没人会怎样。有时候想想，连我们年轻人都被弹窗搞得晕头转向，更别说家里的长辈了。我妈在看短剧，看着看着蹦出个弹窗，点了关闭，结果直接跳转到了别的软件，麻烦得很。”

律师支招 》》 “三步走”维护自身权益

浙江大公律师事务所律师丁翔表示，弹窗广告本身并不违法，但若商家利用“套路设置”妨碍消费者正常使

用、诱导误点、强制跳转或隐性扣费，则已逾越法律红线。我国《广告法》第四十四条、《互联网广告管理办法》第十条、《消费者权益保护法实施条例》第十一条等明确规定：广告须显著标明关闭标志，确保一键关闭，不得欺骗、误导用户，不得未经同意收集个人信息或擅自扣费。广告商家和平台应当合法合规设置弹窗广告，如果存在“无法关闭、虚假诱导、默认勾选或强制交易”等情形，应当及时整改，否则将承担违法后果。

消费者遭遇弹窗侵扰时，建议按“三步走”维权：第一步，录屏留存弹窗样式、关闭键位置、跳转页面及扣费记录；第二步，联系经营者明确表示拒绝并要求退费；第三步，向12315、12321平台举报，若商家拒不整改，可依法提起诉讼。

（来源：浙江老年报）