

碘缺乏病患者健康教育处方

姓名：

性别：

年龄：

诊断：

碘缺乏病是由于自然环境中碘缺乏引起的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、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病，以及孕妇碘缺乏导致的流产、早产、死产和新生儿先天畸形等。

碘缺乏可对各年龄人群产生危害。成人碘缺乏病的主要症状是甲状腺肿大，可引起颈部变粗、呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑等。孕妇较严重的碘缺乏可导致新生儿克汀病，引起新生儿不同程度的智力障碍、聋哑、神经运动功能障碍、听力障碍、体格发育障碍等，常称“呆、小、聋、哑、瘫”。地方性克汀病一旦发生，特别是两岁以后的确诊者，中枢神经系统的损伤基本上是不可逆的，而且治疗效果不佳。

碘缺乏病的预防非常关键。只要坚持长期食用合格碘盐，地方性克汀病和地方性甲状腺肿就可以有效控制或消除。采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复，改善生活质量。

健康指导建议（请关注“□”中打“√”条目）

● 健康生活方式

- 食用碘盐是预防碘缺乏病最主要、最安全、最有效的措施。海带、紫菜等含碘量较高的海产品，也可作为补充途径。
- 为防止碘损失，做饭时不宜过早放盐，临出锅时再放比较好。不要把碘盐放在锅里炒，更不要在油锅里煎炸。
- 一次购买的加碘食盐不宜过多，存放时间不宜太长。
- 用棕色遮光的瓶或带盖陶瓷罐盛放碘盐。碘盐存放在阴凉、干燥处，远离炉火，避免高温和日光直晒。
- 食物多样，谷类为主，多吃新鲜蔬菜、水果、奶类、豆制品，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。
- 不吸烟（吸烟者戒烟）。
- 避免接触二手烟。
- 不饮酒。
- 避免过度劳累，规律作息，保证睡眠充足。
- 保持心情舒畅、情绪稳定，减轻精神压力。

● 治疗与康复

- 甲状腺疾病患者遵医嘱补碘。
- 育龄妇女、妊娠妇女和哺乳妇女如果不能通过碘盐途径补碘，可在疾病预防控制部门指导下服用碘油丸。
- 补碘是预防缺碘引起的甲状腺肿的唯一有效办法，没有并发症的甲状腺肿一般无需手

术治疗。

- 在医务人员指导下,根据克汀病、亚临床克汀病患者的具体病情,进行智力、听力、运动等方面的专门训练,提高生活能力。

其他指导建议

医生/指导人员签名: 咨询电话: 日期: 年 月 日

碘缺乏病患者健康教育处方使用说明

★**使用对象:**碘缺乏病患者,儿童患者的父母或看护人。

★**使用方法**

1. 本处方不能替代医务人员开具的医疗处方,主要用于患者健康生活方式指导。
2. 医务人员应结合患者的病情、健康危险因素等,提供有针对性的健康指导。