

碘缺乏症之臨床意義

邱偉益

臺大醫院內科部 代謝內分泌科

碘缺乏對人一生的各個階段都會構成威脅，已知與心智障礙(mental retardation)、呆小症(cretinism)、甲狀腺腫(goiter)有關，也會對增加懷孕時死產(stillbirth)、胎兒先天性異常(congenital abnormalities)的風險。每人每天要攝取多少碘才能避免不足呢？世界衛生組織對不同年齡層與族群有不同的建議量：學齡前幼兒每日 90 微克、學齡兒童(6-12 歲)每日 120 微克和青春期後與成人則是每日 150 微克，至於孕婦和哺乳期婦女每日則必須攝取 250 微克的碘營養。對於碘營養狀況的監控，世界衛生組織目前建議用尿碘濃度(urinary iodine concentration)來評估，理由是身體吸收的碘大多數最終排泄到尿中，因此尿碘濃度可反映出近期的碘營養狀況。然而個人每天的尿碘濃度不同，甚至同一天也會有變化，但以整個群體為目標時，這些變化可以被相互抵消，而反映群體的碘營養狀況。