

巴州疾病预防控制中心

预防疾病 保障健康 服务人民

联办





孕妇有效补碘有妙招

碘是合成甲状腺激素的必需物质，而甲状腺激素在调节新陈代谢、促进胎儿大脑发育等方面起着重要的作用。孕妇如果缺碘，不仅会影响自身的健康，更可能导致流产、死产、新生儿智力低下等问题。由于地理环境和饮食习惯的差异，一些地区的孕妇可能面临碘摄入不足的风险。因此，了解碘的主要食物来源，合理安排日常饮食、保证碘摄入量适宜，对每位准妈妈来说都是必要的。

根据中国营养学会的建议，我国成年人每日的碘平均需要量(EAR)为85微克，推荐摄入量(RNI)为120微克。孕妇每

日的碘需要量除了供应自身需求外，还需满足胎儿的需要。成年女性的碘EAR(85微克/日)和新生儿碘蓄积量(75微克/日)合计约160微克/天。

由于地理环境和饮食习惯的差异，很多地区的土壤和水源中的碘含量不足，导致食物中的碘含量也偏低。因此，除了通过食物摄入外，孕妇还应考虑通过碘盐或碘补充剂来保证碘的充足摄入。碘主要存在于以下这三类食物中，下面就来逐一分析。

1. 碘盐：每日5克碘盐可帮助孕妇摄入100微克碘

现行的《食用盐碘含量》(GB 26878-2011)标准规定，食

用盐产品(加碘食盐)中碘含量的平均水平为20-30毫克/千克。加碘食盐由碘酸钾或碘化钾按一定比例与普通食盐混匀而成，但是由于碘是一种比较活泼、易于挥发的元素，烹调过程中会产生损失，按照平均烹调损失率20%计算，孕妇每日摄入5克的碘盐，可摄入碘100微克，低于每日碘需要量。

因此，除了食用碘盐以外，孕妇还应摄入其他富含碘的食品。

2. 海产品：碘含量最丰富的食物来源

例如海带、紫菜、海鱼、贝类等。这些食物中的碘含量远高于陆地食物，因此，对于生活

在沿海地区的孕妇来说，通过食用海产品来补充碘是非常方便的。

3. 蛋类：蛋黄中的碘含量通常比蛋清高

鸡蛋、鸭蛋等蛋类食品也是碘的一个重要来源。蛋黄中的碘含量通常比蛋清要高。因此，孕妇在饮食中可以适当增加蛋类的摄入，以帮助补充碘。

不过需要注意的是，补碘过多也有危害。我国多项流行病学调查结果显示，孕妇尿液浓度超过250微克/升时，会出现亚临床甲状腺功能减退，因此，孕妇每日碘摄入量不应超过500微克。

(据《北京青年报》)

中国福利彩票3D游戏新疆开奖公告

第2024261期中奖号码

766

奖等	中奖注数	单注金额	中奖金额
单选	1650注	1040元	1716000元
组选三	2602注	346元	900292元
组选六	0注	173元	0元

新疆销售总额为7135306元。

中国福利彩票“七乐彩”新疆开奖公告

第2024113期

06091617192226

特别号码10

奖等	全国中奖注数	新疆中奖注数	每注金额
一等奖	1注	0注	1002794元
二等奖	6注	0注	23876元
三等奖	145注	3注	1975元
四等奖	424注	17注	200元
五等奖	4818注	146注	50元
六等奖	7212注	185注	10元
七等奖	50796注	1503注	5元

本期新疆销售总额为108338元，当前奖池累计金额0元。

新疆福利彩票发行中心
2024年9月27日

本公告由《巴音郭楞日报》独家代理发布

深能热力冬季供暖打水试压通知

2024-2025年采暖期即将到来，为认真做好今年供暖前的各项准备工作，深能库尔勒热力有限公司将从10月4日起陆续对各供热小区及单位的供热系统进行打水试压，请各小区住户

及用热单位随时关注我公司在供热小区及单位张贴的打水试压通知，并做好以下准备工作：

1. 各小区物业管理人员及采暖单位和住户首先检查公共部分及住户屋内的供热

系统是否完好，有无损坏，如有损坏应及时更换。

2. 试压期间用户家里需要留人，随时注意自家的供热系统是否有跑、冒、滴、漏水情况并及时处理。

3. 用户采暖系统有排气

装置的，应及时将系统内的积气排净。

4. 新接采暖的各使用单位及用户，采暖供热工程施工完毕后应先自行对系统进行打水试压，试压不合格，严禁私自并入我公司供热系统。

深能热力公司服务热线：0996-2203800、0996-2203900

特此通知

深能库尔勒热力有限公司
二〇二四年九月二十七日

中国银行巴州分行深入开展“金融教育宣传月”活动 活动接地气 宣传入人心

金秋9月，以“金融为民谱新篇 守护权益防风险”为主题的2024年“金融教育宣传月”活动正在火热开展。中国银行巴州分行积极响应监管号召，在总行的统筹指导下，纷纷走进农村、校园、社区、企业、商圈，精心策划了一系列覆盖面广、针对性强、参与度高的宣教活动，致力提升社会公众金融素养及风险防范能力，共同营造和谐、健康的金融生态环境。

“叔叔、阿姨，现在非法集资的手段越来越多，一定要记住高收益往往伴随着高风险，不要轻易相信那些所谓的‘稳赚不赔’

的投资项目。”9月25日上午，中国银行巴州分行在库尔勒市人民广场开展以“金融为民谱新篇 守护权益防风险”为主题的“金融教育宣传月”活动。工作人员设立宣传咨询台，通过悬挂横幅、发放宣传资料等方式，向过往群众普及电信网络诈骗、个人征信、反假币等金融知识。

此次“金融教育宣传月”活动，不仅提高了基层群众的防非反诈能力，也让更多的人学会了如何正确使用金融工具。家住苏新大厦的刘阿姨说：“这样的宣传很好，我学到了很多实用的金融知识，财产安全有了更大的保障。尤其

是了解了消费者权益保护的八大权益，知道在遇到金融消费纠纷时如何维护自己的合法权益。”

中国银行巴州分行相关负责人表示，“金融教育宣传月”活动不仅是广泛传播金融知识、提高社会公众金融素养、帮助金融消费者维护自身权益的重要活动，也是金融机构展示行业形象、传播行业正能量的重要窗口。把群众每一件小事当作大事做，中国银行巴州分行将继续以金融为民为宗旨，积极开展各类金融宣传活动，为守护全域金融安全、培育巴州特色金融文化贡献力量。

(文、图/王铎融)



中国银行巴州分行在库尔勒市人民广场开展“金融教育宣传月”消费者权益保护宣传活动。

精准施治为女性患者健康护航

“感谢大家的悉心照顾，手术做得很及时，我恢复得很好。”患者孔女士康复出院时，对乳腺肿瘤科医护人员表达感激之情。

近日，库尔勒市第一人民医院乳腺肿瘤科医护团队精准施治，成功为孔女士切除了3.5斤乳腺巨大肿瘤。

今年3月份之前，孔女士就发现右乳有一肿物，因肿物无疼痛等不适，未予重视。随后，肿物迅速增大，充满整个右侧乳房、伴有明显胀痛，严重影响生活质量。

孔女士来到库尔勒市第一人民医院乳腺肿瘤科做进一步

的检查和诊治。经诊断，巨大的肿物将皮肤撑胀呈现紫红色，局部皮肤伴有坏死征象，表面静脉扩张明显，给予右侧乳腺肿瘤穿刺活检术。穿刺病理提示：右侧乳腺交界性叶状肿瘤。

经乳腺肿瘤科医护团队对患者进行全面评估，完善各项检查后，在手麻科、病理科等相关科室的密切配合下，成功实施右侧乳腺巨大肿瘤切除，术中将肿块完整取出，切除的肿物大小27cm×25cm×12cm，周径达50cm，肿瘤重达3.5斤。原本准备行转移背阔肌皮瓣或腹直肌转移肌皮瓣或任意皮瓣



近日，库尔勒市第一人民医院乳腺肿瘤科手术团队在手术室为患者实施右侧乳腺肿瘤切除术。

功为患者彻底切除了巨大乳腺肿瘤，也为更多同类型肿瘤

患者的治疗积累了宝贵经验。

(文、图/彭书玉)