

2011年公卫基础：碘的代谢 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/654/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_654266.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654266.htm) 碘是通过肾脏由尿排出，少部分由粪便排出，极少部分可经乳汁、毛发、皮肤汗腺和肺呼气排出。碘是人体必需微量元素，主要来源于食物，其余来源于水和空气。人体由食物提供的碘几乎占所需碘的90%以上，食物中的无机碘易溶于水形成碘离子。在消化道，碘主要是在胃和小肠被迅速吸收，空腹时1~2h即可完全吸收，胃肠道有内容物时，3h也可完全吸收。由消化道吸收的无机碘经过肝脏的门静脉进入体内循环，正常人血浆无机碘浓度为0.8~6.0mg/L.血液中的碘离子可穿过细胞膜进入红细胞，红细胞碘浓度与血浆相当。经过血液循环，碘离子分布到全身组织器官，但一般仅存在于细胞间液而不进入细胞内。甲状腺是富集碘能力最强的组织，24h内可富集摄入碘的15%~45%.在碘缺乏地区，其浓集能力更强，可达到80%.正常成人内含碘量约为20~50mg，其中20%存在于甲状腺中。碘被甲状腺摄取，在甲状腺滤泡上皮细胞内生成甲状腺激素。甲状腺激素中的碘被脱下成为碘离子，再重新被甲状腺摄取作为合成甲状腺激素的原料。碘主要通过肾脏由尿排出，少部分由粪便排出，极少部分可经乳汁、毛发、皮肤汗腺和肺呼气排出。正常情况下，每日由尿排出50~100mg碘，占排出量的40%~80%。通过唾液腺、胃腺分泌及胆汁排泄等从血浆中清除碘，最后从粪便排出，这部分占10%左右。通过乳汁分泌方式排泄的碘，对于由母体向哺乳婴儿供碘有重要的作用，使哺乳婴儿能得到所需碘。乳汁中含碘量为血浆的20

~ 30倍，母体泌乳会丧失较多碘，约在20mg以上。通常用尿碘排出量来估计碘的摄入量。碘的最低生理需要量为每人75mg/天，供给量为生理需要量的2倍，即每人150mg/天。

小编推荐：[#0000ff>公卫辅导：矿物质缺乏症和中毒症碘](#)

[#0000ff>2011年公卫基础：绿色食品标志申请程序](#)

[#0000ff>2011年公卫执业医师：辐照能源的种类](#) 100Test 下载  
频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)