

维生素D 缺了不行 补多了也不成

在网络上,不少人表示,自己“晒太阳时间不够多”“骨密度不够高”,因此需要额外补充维生素D;但也有人认为,维生素D补充过多“会对肝脏造成危害”。维生素D对人体有什么用处?哪些人需要补充维生素D?

如何科学合理地补充维生素D?

缺乏维生素D或引发多种疾病

维生素D是一种脂溶性维生素,有助于调节钙、磷代谢,促进肠内钙、磷吸收和骨质钙化,维持血钙和血磷的平衡。

武汉大学营养与食品卫生系主任、中国营养学会营养与神经科学分会副主任委员、中国营养学会理事荣爽表示,维生素D还参与机体多种机能的调节,具有激素的功能,通过维生素D受体调节机体生长发育、细胞分化、免疫、炎性反应等。“近年来,大量研究发现机体低维生素D水平与高血压、肿瘤、糖尿病、心脑血管疾病、自身免疫性疾病等密切相关,也与部分传染病如结核病和流感的发病相关。”荣爽说。

对大多数人来说,维生素D缺乏会影响骨钙化,造成骨骼和牙齿的矿物质异常。此外,缺乏维生素D也会对不同年龄段的人群造成不同程度的危害。

婴幼儿缺乏维生素D不仅易引起佝偻病,还可能由于其骨骼不能正常钙化而导致骨骼变软和弯曲变形,如形成“X”或“O”形腿、胸骨外凸、囟门闭合延迟、骨盆变窄和脊柱弯曲等。同时,缺乏维生素D往往会导致婴幼儿腹部肌肉发育不良,致使其腹部膨出;在牙齿方面,易导致出牙推迟,龋齿和恒齿稀疏、凹陷。

孕妇在缺乏维生素D时易患骨质软化症,其主要表现为骨质软化、容易变形,骨盆变形可致难产。

由于肝肾功能降低、胃肠吸收欠佳、户外活动减少,老年人体内维生素D水平常常低于年轻人。老年人在缺乏维生素D时易患骨质疏松症,进而使其骨折风险增高。



请收好这份 夏季献血小贴士

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

天气持续高温,人极易出现疲倦、乏力等现象,让不少想献血的爱心人士有了些许顾虑。夏季献血需要注意什么呢?潍坊市中心血站的工作人员对相关问题进行了解答。

符合献血条件的健康适龄献血者,一次性献血200毫升-400毫升不会影响身体健康。不过,夏季献血时还是需要注意一些事情的。

在献血前后的1天-2天内保持饮食清淡,不要吃油腻的宵夜,更不要饮酒,以免影响献血前的检查结果和血液质量。献血前不要空腹。

献血前注意皮肤清洁。由于夏天出汗较多,献血前应把两臂洗干净,有条件的最好提前洗澡。

天气炎热,人体消耗量较大,体液的丢失进而增加血液浓度,献血者要适当补充水分,多喝白开水或淡盐(糖)水。

献血后至少休息15分钟-20分钟,不要着急离开。

针眼处皮下出现青紫斑亦不必紧张,这是由于按压不正确导致少量血液从针眼处流到血管外皮下组织所致,当天冷敷、24小时后再热敷,几日便会消退不留痕迹。回家后注意针眼处的清洁卫生,一天内不要擦洗针眼处,以防感染。

献血后应注意饮食营养和搭配,多食用肉、蛋、奶、豆制品、蔬菜等补充身体营养,但不要吃得过于油腻以及暴饮暴食。

献血后不建议参加剧烈运动或通宵娱乐活动。

过量补充不利于健康

该如何科学补充维生素D呢?

“经常晒太阳是既廉价,又能够有效补充人体维生素D的最佳途径。每天在上午9时-10时或者下午4时-5时的阳光下晒10分钟-20分钟即可。”荣爽说,成年人只要经常接触阳光,便可大大降低维生素D缺乏的发生率。我国不少地区食用的维生素D强化牛奶,也可在一定程度上改善维生素D缺乏症。在膳食补充方面,维生素D主要存在于海水鱼(如沙丁鱼)肝脏、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中。荣爽提醒道,人奶和普通牛奶是维生素D较差的来源,蔬菜、谷类及其制品和水果也只含有少量的维生素D,或几乎没有维生素D。

需要注意的是,维生素D也并非“越多越好”。维生素D的中毒剂量虽然尚未确定,但摄入过量的维生素D可能会产生包括食欲缺乏、体重减轻、恶心呕吐等症状在内的诸多副作用,并发展成动脉、心肌、肺、肾、气管等软组织转移性钙化和肾结石,严重的维生素D中毒可导致死亡。

“维生素D既可来源于膳食,又可由皮肤合成,因而较难估计膳食维生素D的供给量。”荣爽表示,根据我国制定的膳食营养素参考摄入量,在钙、磷供给量充足的条件下,儿童、青少年、成人、孕妇、乳母的维生素D推荐摄入量及0岁-1岁婴儿的适宜摄入量均为每天10微克,65岁以上老人推荐摄入量为每天15微克;11岁及以上人群(包括孕妇、乳母)的可耐受最高摄入量为每天50微克,0岁-4岁、4岁-7岁、7岁-11岁人群的可耐受最高摄入量则分别为每天20微克、30微克和45微克。”荣爽表示。据《科技日报》

脚气反复发作 可能犯了这些错误

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

夏季天气潮湿闷热,很多人的脚气开始复发,出现红斑、脱屑、水疱破裂以及瘙痒难耐等症状。潍坊市中医院的专家表示,脚气往往是由真菌感染导致的,之所以会反复感染,可能是在治疗方式上存在误区。

●不能坚持用药

真菌感染其实很顽固,抗真菌药物需要应用四周以上才能治愈,许多患者治疗疗程不够,导致脚气反复发作。

●药物应用错误

脚气分为多种类型,需要根据不同的类型选择不同的药物剂型和治疗办法。

普通的丘疹鳞屑型、水疱型脚气,可以直接应用抗真菌乳膏或喷剂等。有些脚气有“出水”的情况,这一般属于浸渍糜烂型,需要在应用抗真菌药物之前用溶液湿敷,使患处收敛干燥,之后再用抗真菌药膏或喷剂等;有些脚气有“变厚”“裂口”的情况,临幊上叫角化过度型足癣,需要提前泡脚或者应用软化类的药膏,增加药物吸收性,再应用抗真菌药物,否则会影响用药效果。

●日常消毒没做好

除了应用药物外,日常需要做好鞋、袜子、鞋柜等的消毒,平时注意个人卫生,穿透气的鞋袜,勤洗勤换。

●轻信民间“偏方”

许多患者听信偏方,用“白醋”“花椒水”等泡脚、洗脚,甚至烫洗,这样不仅治不了脚气,还容易加重病情,引起皮炎、湿疹甚至是烫伤。

●诊断错误

许多患者没有经过检查,就把自己足部的红斑、丘疹、脱屑、瘙痒等症状误认为是脚气,其实足部很多疾病如湿疹、接触性皮炎、掌跖脓疱病等都可以表现为红斑、丘疹、丘疱疹、增厚、皲裂、脱屑等。在治疗脚气之前,需要行真菌检查,看有没有真菌感染,否则容易被误治。

养生堂

学会三招 健脑又缓解疲劳

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

现在不少人生活压力大,经常感到非常疲劳。潍坊市精神卫生中心心理治疗师、心理咨询师谢同英教大家3个既能健脑,又能缓解疲劳的实用方法,快快学起来吧!

●清醒头脑——鸣天鼓

稍微低头,闭上双眼,用掌心紧紧按住两个耳朵,然后用食指弹击枕骨,耳朵可以听到“咚咚”的好像击鼓的响声,有节奏敲击二三十下。

●改善记忆——耳部按摩

闭上双眼,用拇指和食指夹住耳朵。拇指在后,食指在前,自上而下来回按摩10分钟左右。

●缓解疲劳——提腿摸膝

两脚开立,与肩同宽。先抬左腿,用右手摸左膝,再抬右腿,换左手摸右膝,持续3分钟。然后,用左手摸左膝,用右手摸右膝,持续3分钟。这个练习可以促进大脑两半球协调工作的能力,缓解用脑过度而引发的身心疲劳症状。