

寻医问药

维生素D原来这么重要

1、维生素D的作用是什么

维生素D通过与维生素D受体结合在体内发挥生物学效应。除了调节钙磷代谢、维持骨骼健康外,还参与组织细胞的分化、增殖、基因组稳定性、神经发生和免疫调节等。

2、维生素D缺乏对人类健康有哪些危害

**增加骨骼、肌肉系统疾病风险:**儿童容易患小儿佝偻病,成人容易出现骨质疏松、肌无力、跌倒、肌肉痛。  
**增加肿瘤性疾病风险:**如乳腺癌、前列腺癌、卵巢癌、结肠癌等。  
**增加免疫、感染风险:**如风湿性关节炎、感染性疾病。  
**增加内分泌系统疾病风险:**维生素D作用于胰岛B细胞,促进胰岛素分泌,维生素D缺乏会增加糖尿病的发病风险。  
**增加心血管系统疾病风险:**如心肌梗塞、动脉硬化、高血压。  
**增加呼吸系统疾病风险:**哮喘、新型冠状病毒感染。  
**影响妇幼健康:**维生素D缺乏会降低试管婴儿成功率;孕20周前维生素D缺乏是先兆子痫的危险因素;孕期维生素D缺乏与儿童自闭症风险相关。



人们常说“补钙”,其实在补钙的同时,吸收才是关键。而这促进钙吸收的物质,就是维生素D。维生素D是人体必需的一种脂溶性维生素,最早被发现的功能是促进肠道对钙的吸收。其家族成员有5个,与人类健康关系密切的是维生素D2与维生素D3。随着社会发展和生活方式变化,特别是户外活动的减少,维生素D缺乏已经成为全球性的公共健康问题。其中,90%的维生素D来源于阳光照射,通过皮肤合成,10%的维生素D来源于食物,通过肠道吸收。那么,维生素D的作用是什么?维生素D缺乏对健康有哪些危害?哪些人群需要筛查维生素D?对此,记者采访了潍坊市人民医院检验科医生孟祥凤。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 姜婷婷

3、哪些人群需要筛查维生素D

维生素D缺乏或不足在全球人群中非常普遍,推荐在具有维生素D缺乏风险及需要维持合理维生素D营养状态的人群中进行血清25-OH(D)水平筛查。

**特殊人群:**妊娠和哺乳期女性、有跌倒史和(或)有非创伤性骨折史的老年人、缺乏日照的人群(室内工作、夜间工作等)、肥胖儿童和成人(体重指数 $\geq 30\text{kg/m}^2$ )、接受减重手术的人群。

**疾病状态:**佝偻病、骨软化症、骨质疏松、甲状旁腺功能亢进症、慢性肾脏病、肝功能衰竭、小肠吸收不良综合征(急/慢性腹泻、脂肪泻、胰腺囊性纤维化、炎症性肠病、放射性肠炎)等

**淋巴瘤:**已有多项研究证实,维生素D缺乏与癌症风险有关。

**形成肉芽肿的疾病:**结节病、结核病、艾滋病、组织胞浆菌病、球孢子菌病、慢性铍中毒。

**某些药物:**抗癫痫药物,如苯妥英钠、苯巴比妥等;

糖皮质激素,如强的松等;

抗结核药物,如利福平等;

唑类抗真菌药物,如酮康唑等;

某些调脂药物,如消胆胺等。

4、如何合理补充维生素D

对于一般人群来说,晒太阳和进食富含维生素D食物是预防维生素D缺乏或不足最安全 and 经济有效的方法。晒太阳时,宜将面部和双上臂暴露,每次5分钟-30分钟(取决于多因素),每周3次可达到预防目的。不过晒太阳的时间有讲究,最佳晒太阳的时间可采用“影子原则”来选择——即当影子的长度短于身高时不宜出来晒太阳。缺少阳光照射或维生素D营养不足时建议补充维生素D,维生素D2或维生素D3均可。

对维生素D缺乏高危人群,建议妊娠和哺乳期妇女需补充维生素D1500-2000IU/d,而具有维生素D缺乏高风险者可耐受上限是10000IU/d;建议肥胖儿童和成人及用抗惊厥药、糖皮质激素、抗真菌药和治疗艾滋病毒药物的儿童和成人至少需要同年龄段2倍-3倍的维生素D方能满足需要。

维生素D缺乏的患病率在各个国家和地区普遍较高,据估测全世界有十亿人存在维生素D缺乏或不足,在各年龄段人群中均占较大比例,为防治由于其缺乏导致的各种疾病的发生,应适当补充维生素D。

值得注意的是,启动维生素D治疗后3个月-6个月,需复测血清25-OH(D)水平,以判断疗效和调整剂量。维生素D缺乏的高危人群补充维生素D应遵循医生建议。



惊险! 亲子互动时妈妈被误伤脾脏

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

脾脏是人体的重要器官之一,因其脆弱,所以很多人会将它比作“豆腐”。近日,昌乐一位年轻妈妈在陪孩子玩耍时,不小心被孩子伤到腹部,致脾脏破裂,在医院进行抢救后,才脱离生命危险。

9月底的一天凌晨,一名面色苍白、表情痛苦的年轻女性来到昌乐县人民医院急诊内科,女子腹痛剧烈,呈休克状态,收缩压不到90mmHg,全腹部CT检查结果显示,患者腹盆腔积液(血)、脾破裂,病情危重。急诊重症监护室(EICU)医生紧急会诊,积极抢救患者,并邀请肝胆胃肠外科、麻醉科进行多学科会诊,决定立即为患者手术。由于患者脾脏破裂严重、无法修补,经过三个小时的紧张手术,为了保命,不得不切除脾脏。术

后患者经历了凝血功能异常、血小板低、乳酸酸中毒、循环障碍、感染等危重关卡,经过系统的重症治疗,生命体征终于逐渐平稳,术后第五天,由急诊重症监护室(EICU)转到肝胆胃肠外科普通病房继续治疗。目前已顺利出院休养。

脾破裂的原因主要有外伤、医源性损伤和自发性破裂等,其中,外伤是最常见的原因。患者脾脏破裂、失血性休克诊断已非常明确,但是没有外伤,患者的脾脏到底是怎么破裂的呢?待患者病情稳定后,医护人员询问患者有没有外伤的病史,患者均否认。当问及家中是否有小孩,和孩子玩耍时有没有伤及肚子情况,患者才想起当晚和孩子玩耍,被孩子不小心踢到肚子,当时感觉肚子不舒服,但一会就好了,所以也没在

意,而这可能是导致患者脾破裂的原因。

昌乐县人民医院急诊科副主任、急诊重症监护室负责人赵营营介绍,脾脏是人体最大的外周免疫器官,它能过滤血液,除去死亡的细胞,并吞噬病毒和细菌,脾脏位于人体左侧肋骨下方,比较柔软、容易破裂,破裂后若出血量大,很容易失血性休克。脾破裂常见于外伤患者,比如车祸、斗殴、撞击等,但小打小闹也可能导致。有此类外伤的患者均应尽早到医院就诊,以免延误治疗时机。

