



□本报记者 朱晓洁

在福州,一项由福建卫生报于2024年开展的免费健康检测项目,为老年人敲响了维生素D缺乏的警钟。

福建卫生报在“2024健康行·医路同行走基层”活动中,用5个月时间,对近300位50岁以上老人的25-羟基维生素D水平进行了免费检测,结果显示,近半数老人的维生素D浓度不足20ng/ml,最低值更是只有8ng/ml。

维生素D作为“阳光维生素”,与人体免疫功能异常、心血管疾病、代谢性疾病、自身免疫性疾病、肿瘤等密切相关,而老年人群往往是这一营养素缺乏的高风险群体。

多数老人太阳晒得少

在检测中,不少老年人都表示,日常户外活动较少,夏天都是在早上或傍晚才出门走一走,秋冬更是少见阳光。

72岁的李奶奶(化名)检测出25-羟基维生素D浓度才10ng/ml,她说,因为怕太阳晒,秋冬季节长期居家,缺乏户外活动与阳光照射,有时会情绪低落、不想说话。

福建卫生报健康大使、福建医科大学附属第一医院药师陈仁城表示,大脑的疲劳与多巴胺和血清

素这两种神经递质的失衡有关,这两种递质是人体的“快乐信使”,而维生素D作为神经递质的调节剂,会直接影响多巴胺和血清素是否能供应充足。

因此,老年人缺乏维生素D不仅有可能患上季节性情感障碍,更有可能与认知功能下降、阿尔茨海默病等神经系统疾病有关。

25-羟基维生素D的重要性

据陈仁城介绍,25-羟基维生素D是血液中维生素D在体内的主要存在形式。

通常成人的正常浓度范围为30~100ng/ml,儿童的正常浓度范围为20~100ng/ml。

90%的维生素D在阳光或紫外线照射下由皮肤合成。如果日照时间不足,机体无法合成充足的维生素D,就可能导致25-羟基维生素D偏低,会导致骨密度降低、骨折风险增加,严重者还可能引起佝偻病与骨软化症等。

陈仁城药师表示,除了骨骼健康问题之外,25-羟基维生素D水平低的人群患心血管疾病的风险增高,长期维D缺乏可能会增加糖尿病、慢性肾脏病等疾病风险,还可能对肌肉功能、代谢综合征、妊娠期健康等方面产生不利影响。

因此,25-羟基维生素D检测对于评估个体的健康状况、指导疾病预防和治疗具有重要意义。

他建议,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,进行定期筛查,以便随时进行补充和治疗;并且,在开始治疗后,每3至6个月也需检测一次维生素D,那样可以更好地指导临床补充和治疗。

十大人群面临维生素D缺乏高风险

老年人:随着年龄的增长,老年人皮肤产生维生素D的能力下降,面临维生素D缺乏的风险。

居家人群:包括残疾人和住院人群,因较少的户外活动而减少阳光暴露,影响维生素D的合成。

长时间室内工作人群:如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者。

皮肤较暗人群:皮肤色素沉着较多可能会影响皮肤合成维生素D的能力。

体力活动水平较低人群:久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维D水平。

患有慢性疾病的人群:包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状旁腺疾病、肝脏疾病等。

肥胖人群:腰围过大的人群尤

鱼、三文鱼)、蛋黄和奶制品。

3. 维生素D补充剂:如果日常饮食和阳光照射无法满足身体需求,可以考虑使用维生素D补充剂。

不同人群该如何选择维D

1. 老年人

老年人由于肾功能可能有所下降,普通维生素D的转化效率可能不高,建议可选择活性维生素D(如骨化三醇)。

2. 儿童:市面上有专门为儿童设计的维生素D补充剂,通常是滴剂或咀嚼片,方便服用且剂量适宜,儿童可能更喜欢甜味或水果味,选择他们喜欢的口味可以提高依从性。

3. 大多数中青年人群通过日常饮食和适量晒太阳就能满足维生素D需求。但如果需要补充,一般选择普通维生素D即可(如维生素D3)。可以选择片剂、胶囊或是液体等形式,根据个人喜好和使用习惯进行挑选。除了单纯的维生素D补充剂外,还可以考虑含有多种维生素和矿物质的复合型产品。



其要注意。

接受减肥手术的患者:胃肠道减重手术会影响维D等营养素的吸收。

服用某些药物的人群:包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维D的代谢或吸收。

维生素D缺乏的母亲的婴儿。

平常该如何补充维D

1. 日光浴:选择一个晴朗的午后,让身体适度暴露在阳光下(注意防晒)。

2. 食物摄取:富含维生素D的食物包括深海鱼类(如金枪鱼、鲑

维生素D补过量的话会导致什么问题?

1. 体内维生素D过量会导致高钙血症,这会引发一系列并发症,例如食欲不振、心律不齐、精神错乱及高血压、胸痛、烦躁不安和焦虑。

2. 损害肾脏,甚至导致急性肾损伤。

3. 过量也会导致骨质疏松和骨骼变脆,骨折的风险增加。

4. 血液中钙和磷酸盐的含量增加,会结合在一起形成晶体,这些晶体更有可能在肺中积累,影响肺的功能,从而导致肺损伤。

此外,维D过量也会引发脱水、胃痛、胰腺炎等症状。

美洲专家奔赴厦心接受手术



厦心医疗团队为患者手术

萨尔瓦多罗萨莱斯国立医院的一名流行病学专家。近一年来,经常稍一活动就感到气促、胸口发闷,她觉得应该是心脏出了问题,于是

向该院心内科同事里卡多·门希瓦尔医生求诊。

2022年底,为解决全球心血管专科医师紧缺问题,厦心发起“心苗”访问学者计划项目,面向金砖和共建“一带一路”国家,招收外籍青年心血管医生来厦培训。2023年7月,经萨尔瓦多卫生部推荐,里卡多成为首批心苗学员来到厦心。归国后,里卡多成为医院的技术骨干,也埋下了两国医生情谊的种子。

在萨尔瓦多,别说通过微创的

介入手术解决该疾病了,传统的开胸手术也限于技术难以开展,以往当地这类患者只能前往美国就医,但治疗费用十分高昂。

里卡多想起了他在厦心培训,通过萨尔瓦多卫生部向厦心请求援助,踏上远赴中国接受心脏手术之路。

在入院后的第三天,王焱教授便率团队为梅赛德斯女士施行了二尖瓣钳夹手术,这种手术具有微创、手术时间短、安全性高、术后恢复快等优势,避免体外循环和心脏停跳风险。厦心在二尖瓣钳夹等瓣膜修复和置换领域处于全国领先。

□本报记者 廖小勇

通讯员 高树灼 刘云芳

11月19日,辗转30多个小时,跨越1.5万公里,来自中美洲国家萨尔瓦多的梅赛德斯·门希瓦尔女士和女儿第一次踏上中国厦门的土地。梅赛德斯女士患有严重的心脏瓣膜疾病,此行她们直奔厦门大学附属心血管病医院(简称厦心),是为了寻求更先进、更微创的治疗方法。

21日梅赛德斯女士就接受了微创手术修复受损的瓣膜,第二天即顺利出院,如今已准备踏上归程。

梅赛德斯女士今年60岁,是