

维生素D补对了吗 药师教你“阳光密码”

维生素D是人体唯一可以通过皮肤合成的“阳光维生素”。当紫外线照射皮肤时,皮肤中的7-脱氢胆固醇便会启动转化过程,生成维生素D。

如果把骨骼比作房子,钙就是砖块。然而,仅有砖块无法建成坚固的房子,还需要骨骼健康的隐形守护者——维生素D。

维生素D的作用

维生素D全方位呵护健康:

对孩子:浇灌钙质,助力骨骼如春笋般茁壮生长;

对父母:加固骨质,抵御岁月可能带来的骨质疏松;

对全家:增强免疫防线,让感冒病毒不易侵袭;支撑肌肉功能,让步履更稳健;同时,也为良好的情绪状态提供支持。

普通维生素D与活性维生素D的区别

普通维生素D(包括维生素D₂、维生素D₃)就像“原材料”。维生素D大部分(约90%)由阳光照射皮肤产生,仅小部分(约10%)从食物中摄取,包括鱼类、蛋黄、肝脏、蘑菇等。普通维生素D需

要经过肝脏、肾脏“加工”转化为活性形式才能起效。

活性维生素D(包括阿法骨化醇、骨化三醇)则是普通维生素D的活性代谢产物。阿法骨化醇可在肝脏被迅速转化而起效,而骨化三醇可以直接起效,无需肝肾加工。活性维生素D服用不当易导致血钙升高,必须在医生明确诊断和指导下使用,不可自行购买服用。

谁需要补充?如何选择

第一步:先评估

目前国际共识推荐检测血清25(OH)D水平作为金标准。当血清25(OH)D<30ng/ml时提示维生素D缺乏。优先检测老年人、孕妇、哺乳期女性、儿童、长期室内工作者、肥胖(BMI≥30)、慢性肾病或肝病患者、服用抗癫痫药或糖皮质激素者。如果常感到不明原因的骨痛、肌肉无力或持续疲劳,也建议检测。

第二步:再选择

提倡夏秋季节晒太阳,冬春季节额外补充维生素D。

健康人群及普通缺乏人群:优先选择普通维生素D(对比维生素D₂,应首选维生素D₃)。日照方面,选择上午9—10点或下午3—4点,将手臂、腿部等暴露于阳光下,每天30分钟(避免暴晒)。日常预防通常为每天400~1000IU,具体需遵医嘱。

特殊人群:以下情况需在医生指导下使用活性维生素D:

严重肝、肾功能不全;

甲状旁腺功能减退;

急需纠正低钙血症。

维生素D的补充剂量

不同人群的日常补充与治疗剂量差异较大,以下为一般性参考:

婴儿:如果每日摄入≥1000ml配方奶则无需补充维生素D,因为大多数配方奶含有至少400IU/L维生素D;配方奶不足1000ml以及母乳喂养的婴儿每日补充400IU维生素D(母乳中维生素D含量低)。

成人(含孕妇、哺乳期妇女):每日推荐摄入量通常为400~600IU。

老年人:常规预防建议维生素D600~1000IU/天,老年骨质疏松患者治疗剂量常为800~1000IU/天。

维生素D缺乏症:治疗量至少为2000IU/天,甚至4000~5000IU/天,必须在医生评估和监测下进行。

避开常见误区

盲目大剂量补充普通维生素D,可能引起中毒。

自行购买活性维生素D,可能存在高钙血症风险。

只补钙不补维生素D,或只补维生素D而钙摄入不足,可能白补了。

记住:健康人群优先选择晒太阳加食补;补充前咨询医生或药师,定期检测血钙和维生素D水平;肝、肾功能异常者务必遵医嘱选择活性维生素D。关爱骨骼与全身健康,从科学认识与补充维生素D开始。

(作者:谢莎莎 泉州市正骨医院 副主任药师)

野生河豚中毒血泪警示

“以为处理干净就没事,一口河豚竟毁了全家顶梁柱!”

45岁的陈大叔,自恃“懂门道”处理野生河豚,食用后30分钟突发呼吸困难、过敏性休克,虽经抢救挽回生命,却因缺血缺氧性脑病陷入长期昏迷,巨额治疗费让家庭不堪重负。

核心风险:野生河豚为何“美味致命”

河豚毒素(TTX):无药可解的超级神经毒

河豚毒素毒性是氰化钾的1200倍,成人摄入0.5毫克即可中毒,2~4毫克致命,且无特效解毒剂。毒素集中在肝脏、卵巢、眼睛、皮肤、血液等部位,野生河豚的肌肉也可能残留毒素,春季繁殖期的雌鱼毒性最强。盐腌、日晒、高温烹煮等民间土法,无法破坏毒素的稳定性。

中毒进程:10分钟至6小时夺命

早期(10分钟~1小时):口唇、舌尖麻木,恶心呕吐、腹痛、头晕乏力;

进展期(1~2小时):全身麻木、肌肉无力、行走困难、呼吸困

难、血压下降;

危重期(2~6小时):呼吸肌麻痹、呼吸骤停、昏迷,死亡率超60%。

陈大叔的案例正是毒素快速发作的典型,即便抢救成功也留下不可逆神经损伤。

野生与养殖河豚:天壤之别

类别	毒性	合法性	食用要求
野生河豚	100%剧毒,无法去净	国家明令禁止食用/经营	绝对禁止接触
正规养殖河豚	控毒养殖,达安全标准	仅红鳍、暗纹东方鲀合法	资质企业加工+检验检疫+追溯二维码

福建沿海存在迷信“野生更鲜”的观念,80%中毒事件集中在漳浦、云霄、东山,95%源于野生河豚。

福建本地现状:“河豚之乡”的高风险

漳浦佛昙镇等闽南沿海,食用河豚传统悠久,野生捕捞、私售现象屡禁不止。中毒人群以中年男性为主,多因“经验主义”自信处理得当,或碍于情面食用亲友赠送的野生河豚。部分农村宴

席将野生河豚作为“特色菜”,易引发群体性中毒事件。据省疾控中心数据,省内每年河豚中毒12~18起,违规捕捞未成熟河豚、民间土法处理是主要诱因。

科学预防:四条“舌尖安全”红线

绝对不碰野生河豚(核心原则)

拒绝捕捞、购买、食用、接收野生河豚,切勿迷信“老渔民经验”“腌制去毒”等致命偏方。

只吃正规渠道养殖河豚(三查)

查商家资质(食品经营许可证与河豚加工资质)、查产品标识(非活鱼或整鱼,需有合格证与追溯码)、查来源渠道(警惕散装、无标识产品,严防野生冒充养殖)。

快速识别野生河豚
野生河豚体型短粗、腹部膨大、皮肤光滑无鳞、带明显斑纹,遇危险会鼓起“气球状”,市场或海边见到需立即远离。

特殊禁忌需牢记

孕妇、婴幼儿、老人、肝肾功能不全者,即便养殖河豚也应避免食用;家庭聚餐、农村宴席严禁出现野生河豚,承办者需承担

法律责任;食用河豚后严禁饮酒,以免加速毒素吸收。

中毒急救:黄金时间“抢命”指南

立即催吐:清醒者用手指刺激咽喉,尽量吐出胃内食物,减少毒素吸收。

快速送医:拨打120,明确告知“食用野生河豚中毒”,携带剩余河豚或呕吐物供检测,优先送往有高压氧舱、ICU的医院。

保持呼吸通畅:让患者侧卧、解开衣领,呼吸微弱或停止时立即人工呼吸,持续监测生命体征。

禁忌:切勿服用醋、浓茶等“偏方解毒”,避免延误治疗。

河豚鲜美,生命无价。漳浦悲剧警示我们,野生河豚不是美食,而是致命陷阱。福建沿海居民应敬畏自然、遵守法规,选择正规养殖产品,拒绝野生河豚。记住:不食野生河豚,就是对家人最大的负责。如发现违规售卖野生河豚,可拨打12315举报。

(作者:刘华斌 漳浦县天福医院 主治医师)