

阳光维生素D3 守护孩子的糖代谢

在孩子的成长过程中,除了钙质,一种被称为“阳光维生素”的营养素——维生素D3,越来越受到医学界和家长的重视。维生素D3像一把多功能的“钥匙”,在儿童身体这座精密的“大厦”里,不仅打开了骨骼健康的大门,还悄然影响着糖这个核心能量的代谢过程。

什么是维生素D3

维生素D3,也被称为胆钙化醇,是一种脂溶性维生素,也是人体自身可合成,又需要外部补充的特殊营养素。它不只是普通的“补钙搭档”,更是守护骨骼、免疫、代谢与情绪的关键营养素,与我们的健康息息相关。

维生素D3的来源

阳光合成:维生素D3最特别的地方在于,人体可以“自给自足”。当皮肤暴露在阳光中的中波紫外线时,皮肤中的一种胆固醇衍生物(7-脱氢胆固醇)会转化为维生素D3。因此,它也被亲切地称为“阳光维生素”。

食物:深海鱼类、蛋黄、动物肝脏等是优质来源。单纯依靠饮食很难满足每日所需,因为天然富含维生素D3的食物种类有限。

补充剂:鉴于通过阳光和饮食获取足量维生素D3存在不确定性,对于儿童,尤其是婴幼儿、日照不足地区、肤色较深或很少户外活动的孩子,通常建议常规补充维生素D3制剂。补充维生素D3的同时,保证适量的钙摄入(如通过奶制品、豆制品、深绿色蔬菜)也很关键,因为维生素D3能够促进肠道对钙和磷的吸收,并调节肾脏对钙的重吸收,两者协同作用才能更有效地维护骨骼健康,预防佝偻病和骨质疏松。

维生素D3的作用

代谢功臣:维生素D3与胰岛素的分泌和功能密切相关。胰岛素是体内唯一能降低血糖的激素,由胰腺中的 β 细胞分泌。研究发现,维生素D受体广泛存在于胰腺 β 细胞

上。充足的维生素D3水平有助于维持 β 细胞的正常功能,促进胰岛素在需要时适量分泌。当身体缺乏维生素D3时,可能会影响胰岛素的生成和释放效率。

肌肉与神经“调节器”:维持肌肉力量,改善肌无力、腿软、抽筋等问题,减少跌倒风险;同时参与神经递质的合成和调节,影响大脑中血清素、多巴胺的分泌。

免疫“护盾”:维生素D3可以激活免疫细胞的活性,增强巨噬细胞、淋巴细胞的防御能力,同时抑制炎症反应。

补充维生素D3的方法

了解了维生素D3的重要性,家长们最关心的问题就是:如何保证孩子获得足够的维生素D3?主要途径有三个:阳光、饮食和补充剂。

安全享受阳光是最天然的方式。建议在阳光不太强烈的时段(如上午10点前、下午4点后),让孩子的手臂、腿部等部位

适当暴露在阳光下,每次15~30分钟(具体时间因肤色、季节和地理位置而异),每周数次,以促进皮肤合成维生素D3。夏季正午前后(上午10点至下午3点)紫外线最强,应避免长时间暴晒并做好防晒措施。

维生素D3是来自阳光的馈赠,在儿童成长中扮演着多重角色。它不仅是骨骼的“建筑师”,更是糖代谢的“精细调节师”。确保充足的维生素D3营养,就像为孩子投资了一份“代谢保险”。让我们从今天起,通过科学的日晒、饮食和必要补充,为孩子们构筑坚实的代谢健康防线。

(作者:董莹 厦门弘爱妇儿医院 主治医师)

厦门市自然科学基金青年项目:《血清25羟维生素D对不同BMI的儿童糖脂代谢的影响》项目编号3502Z202372099)

鸚鵡熱 養鳥愛好者的“隱形殺手”

近年来,随着养鸟、赏鸟的人群日益增多,一种与鸟类密切相关的传染病——鸚鵡熱,在福建等地时有发生。它虽然不像感冒那样人人皆知,但一旦感染,病情可能相当凶险。今天,我们就来揭开这种“藏在羽毛下”的疾病真面目。

什么是鸚鵡熱

鸚鵡熱,又称“鸟疫”,是由鸚鵡熱衣原体引起的人畜共患传染病。别被名字迷惑,不只是鸚鵡,鸽子、金丝雀、鸡、鸭等多种禽类都可能携带该病原体。人吸入被感染鸟类的分泌物、羽毛、粪便污染的空气后,便可能“中招”。近年来,随着家庭养鸟和观赏鸽子的流行,鸚鵡熱在福建地区时有发生,值得警惕。

哪些人容易感染

养鸟爱好者是最主要的高危人群,尤其是饲养鸚鵡、鸽子、金丝雀等观赏鸟的家庭。禽类养殖户、宠物店工作人员、动物园饲养员、兽医等与禽类密切接触的职业人群同样面临

较高风险。即使不直接养鸟,到访鸟市、接触野生鸟类或清理鸟粪的人群也可能被感染。老年人及免疫力低下者感染后症状往往更严重。

感染后有什么症状

鸚鵡熱的潜伏期通常为1至2周。鸚鵡熱衣原体进入体内后先潜伏在网状内皮系统中复制,再播散入血引发感染,因此可出现多个部位受累的临床表现。发病初期,患者常出现高热、寒战、剧烈头痛、全身肌肉酸痛等类似流感的症状,容易被误诊为普通感冒。随着病情进展,最具特征性的表现是呼吸系统症状:干咳逐渐加重,可伴有胸闷、气促,严重者甚至出现呼吸衰竭。部分患者还会出现腹泻、恶心、呕吐等消化道症状,以及肌肉疼痛、神志模糊等呼吸道以外的表现。若不及时治疗,可能发展为重症肺炎,甚至危及生命。

如何识别鸚鵡熱

识别鸚鵡熱需结合病史和临床表现。首先回顾近期是否有鸟类接触史,包括养鸟、逛鸟

市、清理鸟笼等。其次观察症状特点:高热伴干咳、剧烈头痛、常规抗感冒治疗无效。影像学检查可见肺部炎症改变。确诊需要进行特殊的病原学检测,如血清抗体检测或核酸检测。就医时务必主动告知医生鸟类接触史,这对诊断至关重要。

预防措施

预防鸚鵡熱的关键在于做好人鸟之间的“安全距离”。购买宠物鸟应选择正规渠道,避免购买来路不明的鸟类。鸟笼应放置在通风良好的地方,避免放在卧室内。定期清洁鸟笼时,建议佩戴口罩和手套,先用水喷湿粪便再清扫,防止粉尘飞扬。清洁后及时洗手消毒。若发现家中鸟类出现精神萎靡、羽毛蓬乱、腹泻等异常,应立即隔离并就医检查。与禽类接触后出现发热、咳嗽等症状,要及时就诊并说明接触史。

感染后如何治疗

鸚鵡熱虽然来势凶猛,但只要早期诊断、规范治疗,大多数患者预后良好。多西环素等

四环素类抗生素是治疗鸚鵡熱的首选药物,疗程通常需要10至14天。重症患者需住院治疗,给予呼吸支持和对症处理,部分患者需延长疗程至21天。患者应遵医嘱完成全疗程用药,切勿在症状好转后自行停药,以防复发。

养鸟是一种美好的爱好,但健康永远是第一位的。了解鸚鵡熱、科学防护,才能让人与鸟和谐相处,共享生活乐趣。如果您或家人有鸟类接触史并出现不明原因发热、咳嗽,请务必及时就医并主动告知接触史,早诊断、早治疗是康复的关键。

(作者:洪如钧 福州大学附属省立医院 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师