



## 滨州市人民医院科普小课堂:

## 维生素D你补对了吗?

□通讯员 康丽娟 郭庆花

维生素D是儿童生长发育过程中必不可少的多元力量,也是容易被人们忽视的营养物质。在临床工作中经常有家长会问:维生素D怎么补?需要补充到几岁?是补充维生素D好,还是补充维生素AD好?长期补充会中毒吗?为了解决家长的疑惑,滨州市人民医院医师为您分享维生素D的使用方式。

## &gt;&gt;&gt;维生素D缺乏,危害有哪些?

维生素D缺乏可导致骨骼发育不良、免疫力下降、反复感染,生长发育迟缓、自身免疫功能下降和心血管疾病、过敏、肥胖等。所以,补充维生素D非常必要。

## &gt;&gt;&gt;维生素D缺乏,怎样预防?

阳光照射是机体获得维生素D的主要方法,平均户外活动时间每天应达到1—2小时。当阳光照射受限时,宜额外补充维生素D。日光照射需要注意安全。美国儿科学会建议<6月龄的婴儿应避免阳光直射,应穿戴适当的防护衣物和帽子。建议高频率而不是长时间晒太阳防止阳光的损伤。膳食摄入:多进食含钙丰富的食物,如乳类、奶制品、豆制品及海产品等。

## &gt;&gt;&gt;补充维生素D制剂

1. 建议新生儿生后1周内开始补充维生素D 400—800U/d,0—1岁400U/d,1—18岁400—800U/d。  
2. 早产儿、低出生体重儿、多胎自出生1周开始口服维生素D制剂800U/d,3个月月后改用口服维生素D制剂400U/d。如果用早产儿配方奶粉者,可口服维生素D 400U/d。  
3. 针对反复呼吸道感染、腹泻病程期间、缺铁性贫血、营养不良等患儿,每日补充维生素D400—800U/d。  
4.《中国儿童维生素D营养相关临床问题实践指南》建议从婴儿期到青春期都需要补充维生素D至少400U/d。

## &gt;&gt;&gt;维生素D和维生素AD怎样选择

预防用药:维生素A和维生素D在多方面具有协同作用。维生素A可以使维生素D的生物活性提高130%,增强免疫调节作用。在我国,选择维生素A、D同补的方式可取得事半功倍的效果,是方便、经济、可及的预防干预措施。如需使用大剂量维生素A或维生素D用于治疗时,应在医生指导、监测下使用。

## &gt;&gt;&gt;选用维生素D2制剂还是D3制剂?

优先选用维生素D3制剂。维生素D2是植物来源的维生素D,维生素D3是皮肤接受阳光照射合成的维生素D。在提高25(OH)D方面,维生素D3更优。

## &gt;&gt;&gt;长期服用维生素A或D会中毒吗?

预防性补充措施不会引起维生素A、D中毒的发生,每日补充的剂量是基于中国营养学会推荐的每日生理需要量。人体如果一次性进食大量动物肝脏或一次性服用大剂量维生素A制剂可引起维生素A急性中毒。婴幼儿每日摄入维生素A5万—10万U,连续服用6个月以上会导致慢性中毒。婴幼儿每天摄入2万—5万U维生素D,连续数周或数月,可引起中毒。部分患儿对维生素D敏感,每天服用4000U,经1—3月后也可能出现中毒症状。

## &gt;&gt;&gt;补钙时需要补充维生素D吗?

必需的。想要宝宝长高、变壮,钙是不可缺的,但是如果没有维生素D,补再多的钙也是没用的。维生素D是促进钙吸收和利用的“幕后功臣”。

## 不明原因脑梗塞 需警惕“卵圆孔未闭”

市民张先生今年40岁,平时不吸烟、不喝酒,最近却反复头晕,磁共振显示,大面积腔隙性脑梗。好好的怎么就脑梗了呢?医生解释后才知道,原来是卵圆孔未闭在作怪。

卵圆孔未闭身体里的“隐藏通道”卵圆孔是胎儿时期心脏房间隔上的一个正常生理通道,它允许血液从右心房流向左心房,以维持胎儿血液循环的正常运行。一般情况下,在婴儿出生后,随着肺循环的建立,卵圆孔会逐渐闭合。然而,在部分人群中,这个孔却未能按时闭合,这就是卵圆孔未闭(PFO)。卵圆孔未闭在成年人中的发生率并不低,大约每4个人中就可能有人存在卵圆孔未闭的情况。

## &gt;&gt;&gt;卵圆孔未闭与脑梗塞的神秘联系

1. 反常栓机制正常情况下,静脉系统中的血液应该通过肺循环进行过滤。但当存在卵圆孔未闭时,在某些特定情况下,如咳嗽、用力排便等使胸腔压力突然升高时,静脉系统中的血栓(如来自下肢深静脉的血栓)就有可能通过未闭的卵圆孔,避开肺循环的过滤,直接进入体循环的动脉系统。一旦这些血栓随着血流到达脑部血管,就可能堵塞脑部的小血管,从而引发脑梗塞。  
2. 血液高凝状态的协同作用一些人可能本身就处于血液高凝状态,比如长期卧床、患有某些血液系统疾病或者正在服用某些特殊药物等。在卵圆孔未闭存在的基础上,血液更容易形成血栓,并且这些血栓更有机会通过卵圆孔进入脑部,增加脑梗塞的发病风险。  
3. 炎症反应的影响近年来的研究发现,卵圆孔未闭局部可能存在炎症反应。这种炎症反应可能会促使血栓的形成,并且影响血管内皮的功能,使得脑部血管更容易受到血栓的侵害,从而与脑梗塞的发生密切相关。

## &gt;&gt;&gt;针对卵圆孔未闭的治疗

药物治疗:对于一些卵圆孔未闭较小且没有频繁发生脑梗塞等严重并发症的患者,可能会先采用药物治疗。主要是使用抗血小板或抗凝药物来预防血栓形成,降低脑梗塞复发的风险。  
外科手术治疗:在某些特殊情况下,如卵圆孔未闭合并其他心脏畸形或者介入封堵治疗失败时,可能需要进行外科手术修补卵圆孔。但外科手术相对创伤较大,目前应用相对较少。

介入封堵治疗:对于存在高危因素(如年龄相对较轻、卵圆孔较大、有多次脑梗塞发作史等)的患者,介入封堵治疗是一种有效的治疗方法。通过介入手段,将封堵器放置

## &gt;&gt;&gt;预防卵圆孔未闭相关脑梗塞的措施

1. 生活方式调整保持健康的生活方式对于预防脑梗塞至关重要。合理饮食,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入。适量运动,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。戒烟限酒,避免吸烟对血管内皮的损害,减少酒精摄入以维持正常的血压和血脂水平。  
2. 控制危险因素积极控制高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病。定期测量血压、血脂和血糖,按照医生的建议服用药物进行治疗,使这些指标保持在正常范围内。对于长期卧床的患者,要注意进行下肢的按摩和活动,以预防下肢深静脉血栓形成,减少血栓通过卵圆孔未闭进入脑部的风险。  
(滨州市人民医院)

## &gt;&gt;&gt;卵圆孔未闭相关脑梗塞的症状表现

1. 典型症状脑梗塞最常见的症状包括突然出现的一侧肢体无力或麻木,可能是上肢、下肢或者半边身体同时受累。患者可能会发现自己走路不稳,像喝醉酒一样。面部的不对称,一侧面部肌肉运动不灵,表现为口角歪斜、流口水等。言语表达或理解障碍,轻者可能只是说话稍微含糊不清,严重者可能完全不能说话或者听不懂别人说的话。  
2. 非典型症状有些患者可能会出现头晕、眩晕的感觉,感觉周围物体在旋转或者自己在旋转。视力模糊或视野缺损,突然看不清东西或者感觉眼前有黑影遮挡部分视线。严重时还可能出现意识障碍,如嗜睡、昏迷等。