

谁偷走了年轻人的“阳光维生素”

长期久坐室内、饮食营养结构不合理、过度防晒等,让年轻群体成为维生素D缺乏的高危人群

维生素D被称为“阳光维生素”,是骨骼健康的基石、免疫系统的调节剂,还与心血管健康、情绪调节等方面相关。近日,这样两起案例引起了医生的关注:24岁的职场女性小林(化名),维生素D水平仅为15纳克/毫升(正常范围:30~100纳克/毫升);28岁的程序员小邹(化名),维生素D水平只有18纳克/毫升。是谁偷走了年轻人的维生素D?湖南航天医院临床营养科主任张伟表示,长期久坐室内、饮食营养结构不合理、过度防晒等,让年轻群体成为维生素D缺乏的高危人群。

年轻群体成为维生素D缺乏的高危人群

小林是咖啡的忠实粉丝,每天至少要喝两杯浓咖啡提神。工作日,她整日守在写字楼里对着电脑忙碌;周末,她习惯宅在家追剧,就算偶尔出门,她也会“全副武装”——防晒衣、遮阳伞、高倍数防晒霜一应俱全,几乎不给皮肤接触阳光的机会。没想到有一天,她在办公室起身时不小心崴了脚,本以为是小伤,不料疼痛持续加剧。就医检查后发现,她的脚踝骨折,骨密度远低于同龄人。进一步检测显示,她的维生素D水平仅为15纳克/毫升。医生表示,长期缺乏日晒、过量饮用咖啡导致钙流失,加上维生素D严重不足影响钙吸收,多重因素让她的骨骼变得脆弱容易骨折。

无独有偶,28岁的程序员小邹(化名)同样遭遇这样的健康危机。

作为游戏开发从业者,他日均在办公室伏案超12小时,三餐依赖高油、高盐的外卖。为赶项目进度,通宵加班是常态,白天补觉导致几乎没有户外活动时间。近来,他总感觉疲惫不堪,即便睡足仍浑身乏力,免疫力明显下降,频繁感冒。直到体检,才发现他的维生素D水平仅有18纳克/毫升。

“这样的病例越来越常见。”张伟说,门诊发现越来越多的年轻人正陷入一场无声的健康危机——维生素D缺乏。世界卫生组织数据显示,全球约10亿人存在维生素D不足的问题,而长期久坐室内、饮食不规律、过度防晒的年轻群体,已成为高危人群。

维生素D被称为“阳光维生素”,其作用远超我们的想象。它是骨骼健康的基石,通过促进钙吸收、调节骨代谢维持骨骼强度;是免疫系统的调节剂,帮助降低呼吸道感染风险;与心血管健康、情绪调节密切相关,研究发现维生素D受体广泛分布于大脑,对预防抑郁有积极作用。多项研究提示,充足的维生素D水平可能与降低结直肠癌、乳腺癌等癌症风险相关。

四大“隐形杀手”偷走年轻人的维生素D

张伟介绍,日常生活中,有四大“隐形杀手”偷走年轻人的维生素D。

现代生活方式的改变,使得年轻人阳光接触不足。70%~90%的维生素D需要通过皮肤经紫外线B照



射合成,但目前年轻人日均室内时间超过12小时,户外活动仅限于通勤途中。即便出门,城市高楼遮挡、空气污染削弱了紫外线强度。

快餐时代的营养失衡,致使饮食结构不合理。天然富含维生素D的食物本就有限,如深海鱼类、蛋黄、动物肝脏等。但眼下年轻人的饮食结构发生巨大变化,高糖、高脂的快餐和加工食品占据主导。调查显示,我国居民日均维生素D摄入量仅为推荐量的1/3,即便食用强化食品,也难以弥补缺口。

过度防晒,造成保护与健康失衡。随着皮肤癌防治知识普及,人

们防晒意识显著提高,但过度防护带来的健康隐患也日益凸显。不同肤色人群对阳光照射需求不同:浅色皮肤每日10~15分钟即可,深色皮肤则需30~60分钟。然而,许多人因担心晒伤、晒黑,即便冬季或阴天也会“全副武装”出门。这样的防晒方式使人们在保护皮肤的同时,也切断了维生素D的合成通道。

认知不足与检测缺失,成为被忽视的健康盲区。维生素D缺乏初期症状隐匿,常表现为疲劳、免疫力下降等非特异性症状,容易被归咎于工作压力。更糟糕的是,常规体检一般不包含维生素D检测,导致许多人生长期缺乏却不知。一项调查显示,超70%的职场人从未检测过该项指标,直到出现骨折、反复感染等严重后果时,才发觉问题出现了。

张伟表示,维生素D缺乏已成为全球性公共卫生问题,需要引起全社会的重视。年轻人由于生活方式的改变,比如长期久坐室内、过度依赖外卖、过度防晒等,成了维生素D缺乏的高危人群。年轻人尤其需要改变生活方式,在科学防晒保护皮肤与维持维生素D水平之间找到平衡点,守护自身健康。

建议每年进行1~2次维生素D水平检测

在日常生活中,如何满足维生素D的需求呢?张伟表示,维生素D缺乏已成为当年轻人面临的健康挑战,但通过科学认知、合理日晒、均衡饮食和必要的营养补充,可

以得到有效改善。每个人都是自己健康的第一责任人,重视维生素D水平,就是为未来的健康投资。张伟建议市民做到以下几个方面:

合理日晒,把握黄金时间。建议每天在非正午时段(上午10时前或下午4时后),进行10~30分钟的户外活动,暴露手臂、腿部等部位皮肤,让阳光直接照射。但要注意避免过度暴晒,防止晒伤和患皮肤癌的风险。不同季节、地区和肤色人群,可根据实际情况调整日晒时间。

优化饮食结构,选择富含维生素D的食物。增加深海鱼类、蛋黄、动物肝脏等天然维生素D来源的摄入,如每周至少食用2~3次深海鱼类;选择维生素D强化牛奶、酸奶和谷物;适当食用富含维生素D的菌类(如香菇、蘑菇),经过紫外线照射后可显著提高维生素D的含量。

科学补充,遵医嘱使用维生素D制剂。对于无法通过饮食和日晒满足需求的人群,可在医生指导下补充维生素D制剂。成人每日推荐摄入量为600~800IU(国际计量单位),特殊人群如孕妇、老年人可适当增加剂量。但需注意,过量补充维生素D可能导致高钙血症等不良反应,必须遵循医嘱。

定期检测,关注自身维生素D水平。建议每年进行1~2次维生素D水平检测,尤其是高危人群,如长期室内工作者、素食者、肥胖者等,要通过检测及时发现维生素D缺乏问题,采取针对性措施进行干预。

(长沙晚报 杨蔚然 姜欢 张璋)

户外小心蛇出没! 被毒蛇咬伤怎么办?



春夏季节,蛇类进入活跃期。随着我国环境保护力度不断加大,曾经多栖息于山林、荒野、农村的蛇类,如今在不少城市中也经常出没,导致蛇伤事件频繁发生,不得不防。

资料显示,蛇咬伤是我国常见动物致伤疾病,每年蛇咬伤病例数百万,其中被毒蛇咬伤人数为10万至30万。

海南省人民医院急救中心副主任欧阳艳红提到,被蛇咬后可致局部组织破溃、出血,乃至引起伤者全身过敏反应甚至出现过敏性休克。伤口可能继发破伤风等感染,在无干预情况下重症破伤风病死率接近100%。更严重的是,如被毒蛇咬伤,其血液循环毒素、神经毒素、细胞毒素或混合毒素等可造成人全身中毒反应甚至死亡。

遭遇毒蛇咬伤,该如何正确应对呢?

三亚市中医院创伤中心主任李畅认为“应急处理是关键”。他说,被蛇咬后应尽量避免剧烈活动以免加快血液循环。在拨打120急救电话的同时,尽可能记住蛇的基本特征,如蛇形、蛇头、蛇体和颜色,最好能拍摄到致伤蛇的照片,现场不要企图捕捉或追打蛇,以免二次被咬。如果蛇咬住不放,可用身边合适的工具促使其脱离。等待急救间隙,可摘掉受伤部位的戒指、手镯、脚链等受限物品,防止因后续肢体肿胀导致无法取出而加重伤害。

李畅同时提醒,被蛇咬伤后应保持受伤部位低于心脏水平以下。若经专业人士确认为无毒蛇咬伤,且伤口较小,可用流动清水清洗伤口并咨询医院是否需要就医。若患者感觉

恶心、意识丧失、呼吸心搏停止,要立即侧卧或开展心肺复苏,不建议用止血带结扎,用刀切割伤口,以及嘴吸、冰敷或烧灼伤口,更不能饮酒或采用民间迷信方法等未经证实或不安全的急救措施,要尽快到安全处等待救援或立即前往附近医疗机构。

“专业医务人员在救治时一般会仔细观察伤口形态,留取患者血标本备检,并根据情况进行生命体征监测,必要时进行抗过敏、抗感染治疗。”欧阳艳红表示,目前针对眼镜蛇、五步蛇、银环蛇、蝮蛇等几种典型蛇毒,部分医院储备了相应的抗蛇毒血清。因此,在条件允许的情况下,患者应去储备了血清的医疗机构,以免耽误病情。

海南医科大学第一附属医院急诊和创伤外科副主任袁伟表示,抗蛇毒血清含有特定蛇毒成分抗体,是目前最常用的能特异性中和体内游离

蛇毒、阻止其继续损害器官的“解药”,但不同的毒蛇咬伤一般需选择不同的血清治疗。例如,抗蝮蛇血清对眼镜蛇毒效果很差甚至无效。而是否使用、使用何种、剂量多少,需由专业医生综合判断。

预防远胜于救治。专家提示,首先,出行时应提前充分了解环境,身处蛇类活跃区域如草丛、树林、溪边、石堆等环境中时,应仔细观察,时刻保持警惕。进入可能有蛇的区域,最好穿高帮厚实的鞋靴和长裤,行走时可用长棍或手杖“打草惊蛇”。尽量避免夜间在可能有蛇出没的地方活动。其次,要谨慎选择户外休息地,不主动招惹蛇类。由于蛇的种类较多且分布差异性较大、患者伤情复杂、蛇毒理机制多样、基层医疗救治条件有限,广大民众无论在何种场景均应提高安全防范意识。

(新华社 赵颖全 陈凯姿)

碳水吃太多小心高血脂

一项基于美国健康与营养调查的横断面研究提示,饮食中碳水化合物摄入量增加与高脂血症风险增加有关。

分析显示,饮食中碳水化合物的热量百分比,与高脂血症风险呈正相关。在20至29岁和30至39岁的女士中,饮食中碳水化合物的热量百分比与高脂血症风险之间的关联更强。这意味着育龄期女士应该更加注意减少碳水化合物的摄入。

研究指出,过量摄入碳水

化合物可导致胰岛素抵抗和糖代谢异常,影响血脂水平的调节,也可能刺激肝脏合成更多的甘油三酯,导致血液中甘油三酯水平升高。而高碳水化合物饮食可能会激活脂肪酸合成途径,从而升高血脂水平。

在该研究中,高脂血症定义为:总胆固醇≥200mg/dl,甘油三酯≥150mg/dl,高密度脂蛋白胆固醇≤50mg/dl,或低密度脂蛋白胆固醇≥130mg/dl;或自我报告使用降胆固醇药物。

(北京青年报 杨进刚)

多挥球拍有益身心可延寿

最新研究显示,球拍运动是延长寿命的最佳运动之一,且对于男性和女性皆有益。

球拍运动对“身”的影响。球拍运动中通常需要眼睛快速追踪“小球”的轨迹,同时判断球的旋转等来进行回击,其需要眼睛与大脑进而与上下肢进行充分的协调配合。此外,进行球拍运动对于视觉灵敏度、手眼及躯干整体的协调以及反应灵敏能力可有一定的提升。

球拍运动对肌肉骨骼系统的提升。球拍运动是在保证核心稳定的基础上,进行上肢和下肢共同参与的运动。因此,进行球拍运动可以“均匀”提升全身肌肉力量、关节稳定性以及骨密度等。

球拍运动对心肺功能的提

升。球拍运动结合了有氧和无氧运动,且包含了上下肢大多数肌群的参与,可以最大程度改善整体躯体血管状况,提升心脏储备能力及血液循环。

球拍运动对“心”的影响。球拍运动中“小球”速度通常较快、来回频次时间也很短,因此需要参与运动者保持较高专注力,该类有一定趣味的运动方式可以一定程度上帮助提高专注力和自控能力。同时,球拍运动属于无身体对抗的“对抗性项目”,击打瞬间的“暴力”可以在一定程度上帮助缓解焦虑,给参与运动者较强活力感。此外,持续的运动和锻炼可以不断分泌多巴胺,进而预防或改善心理亚健康情况。

(老年生活报 李文芮)