

缺維D者一定要補， 三類防病作用認同度高



全球約有7%的人，患有嚴重的維生素D缺乏癥或無法獲得正常劑量的維生素D，尤其在歐洲、中東、北非和亞洲的一些國家，約1/3的人，血清25-羥基維生素D濃度小於20納克/毫升，未達到最佳標準。近日，《自然綜述：內分泌學》一項研究深入總結了2017年至2020年間的隨機對照試驗和孟德爾隨機化研究數據（側重探索因果關聯），討論了維生素D在常見疾病中的作用和影響，提醒人們千萬別把維生素D缺乏不當回事。

“肯定”和“質疑”始終伴隨着維D

維生素D是人體必需的脂溶性維生素，目前已知的維生素D至少有10種，最主要的是維生素D3、維生素D2。中國農業大學食品科學與營養工程學院教授景浩介紹，人體內80%的維生素D需要通過曬太陽後皮膚合成，肝臟、全脂奶、蛋黃、多脂魚、真菌類等食物中也含有較豐富的維生素D。人們還常常通過吃富含維生素D的魚油、維



生素D強化牛奶、維生素D營養補充劑等來獲取。

維生素D的發現是人們與佝僂病和骨軟化癥抗爭勝利的標志。早在19世紀，人類就發現魚肝油、光療在治療佝僂病中起到重要作用，所以人們普遍認為，維生素D能為骨骼健康帶來積極影響，可促進小腸黏膜細胞對鈣的吸收。之後，維生素D可降低癌癥發生風險、保護血管、預防糖尿病、保護肝腎等方面的研究不斷出爐。英國牛津大學一項研究還發現，維生素D可直接影響人類229個基因的活性，缺乏維生素D可能會增加患上一系列免疫性疾病的風險，甚至還包括痴呆癥。新冠疫情期間，維生素D對新冠患者康復的積極作用一直是熱議話題之一。但是，維生素D在備受青睞的同時，也被卷入了質疑的浪潮中。

早在2013年，《柳葉刀》上就有一項薈萃研究顯示，維生素D的補充對於健康成人骨質疏鬆癥的預防意義不大。2018年，《新英格蘭雜誌》上刊載一項納入2.6萬人的隨機對照試驗顯示，補充維生素D在降低心血管事件發生率、死亡率，以及預防癌癥（乳腺癌、前列腺癌或結直腸癌）、降低癌癥死亡率方面，與安慰劑無異。2019年，《美國醫學會雜誌》發表了一項納入8萬多名患者隨訪了8年的研究結果稱，補充維生素D並不能預防心臟病、腦梗和惡性腫瘤的發生。美國克利夫蘭醫學中心近日的一項研究稱，口服維生素D和鈣補充劑會使輕度和中度動脈粥樣硬化患者的全因死亡

風險增加38%。

三類防病作用認同度較高

相比上述各項研究，《自然綜述：內分泌學》上的研究通過對2017年至2020年間的各類成果進行綜述後，給出了相對中肯的評估總結：總的來說，維生素D狀況不佳人群的死亡率可能會增加，但是補充維生素D是否能降低死亡率不能確定。另外，目前已有的研究證據無法支持“補充維生素D可預防2型糖尿病”；雖然不排除補充維生素D與癌癥發病率或死亡率之間的關聯，但也很難給出足夠的驗證；即便有研究發現補充維生素D可能對血壓有益，但是規模都比較小，而且這種關聯可能受到多種因素的影響，比如飲食和生活方式等。該研究同時對維生素D在以下三類疾病中的作用給出了明確肯定。

骨骼肌肉疾病。綜述分析顯示，補充維生素D不太可能降低骨折風險，也不能改善骨量。但景浩稱，如果能在骨質疏鬆發生前或比較早期就開始補充鈣和維生素D，則可以將老年人因骨質疏鬆而骨折（除椎骨外）的發生率降低20%左右，尤其對那些維生素D狀況不佳和鈣攝入量不足的人更有積極意義。不過研究者提醒，所有高危人群或有維生素D缺乏癥的老年人，每日維生素D的攝入量不應超過4000國際單位(100微克)。但景浩表示，超量攝入的情況日常極少發生，大家不必擔心。

免疫系統疾病。綜述指出，維生素D濃度低與自身免疫性疾病的風險增加有關，如多發性硬化、炎癥性腸病等，尤其在增加多發性硬化風險方面，有強有力的支持證據。美國哈佛大學研究團隊進行的研究指出，不能每天曬太陽和吃魚肉的人，單獨補充維生素D可將自身免疫性疾病的風險降低32%，並且補充時間越久，作用越明顯；體重指數低的參與者補充維生素D，對自身免疫性疾病的預防作用更強。

呼吸系統疾病。綜述顯示，越來越多的研究認為，肺也是維生素D的重要靶組織，維生素D不足與幾種炎癥性肺病或肺功能差有關。有部分研究指出，給嚴重缺乏維生素D的患者補充維生素D，可減少急性上呼吸道感染，適度改善肺功能，對慢阻肺、哮喘等肺部疾病患者有益。其他研究分析也發現，每日或每周補充維生素D，可能會有



看痰能辨疾病

痰色也能辨病?這不是無稽之談，有經驗的呼吸科醫生往往可以根據痰液的量、性狀、顏色及氣味進行疾病判斷。現在，我們把具有特徵性的痰液總結如下。

透明黏痰。可見于上呼吸道感染、慢性氣管炎、支氣管哮喘等患者。前者發病時間多在一周以內，後兩者往往反復發作，有數月甚至數年的咳痰史。由于氣管、支氣管內的腺體肥大，引起分泌物的量增加，且黏液分泌細胞增多，痰液黏稠度增加。

膿性黏痰。常見于化膿性支氣管炎、大葉性肺炎患者。大量炎性細胞吞噬病原微生物後死亡形成膿液，同時又有大量黏液分泌物相混而成。支氣管炎及肺炎初期，痰液由稀薄泡沫轉膿性。細菌性肺炎，痰液常呈黃色黏稠；肺炎鏈球菌肺炎，痰液可為鐵銹狀；銅綠假單胞菌肺炎，痰液為綠色；肺阿米巴感染，痰液呈棕褐色并帶腥臭味；克雷伯菌肺炎，痰液為磚紅色、膠凍樣。

痰中帶血。由于氣道充血水腫，毛細血管破裂引起出血。長期痰內帶血或伴有胸痛、消瘦，特別是長期吸煙者，要警惕肺癌。

黑色血痰見于陳舊性出血，如伴胸痛、呼吸困難要警惕肺栓塞可能。支氣管炎，痰中帶鮮紅血絲，常見于支氣管炎。肺水腫，心功能不全患者夜間或勞累後咳出血性泡沫樣痰，可見于肺水腫。肺結核、支氣管擴張，常出現鮮血痰，多由病竈侵犯血管引起。

大量膿痰靜置時分層。多見于支氣管擴張、肺膿腫急性感染期，痰量可達數百毫升，痰液可分為泡沫黏液、膿性分泌及壞死組織沉澱物。如痰液有惡臭氣味，則提示可能合并厭氧菌感染。

拉絲黏痰。白色念珠菌等真菌感染患者，痰呈白色透明，黏稠不易咳出，可拉成長絲。多見于免疫力下降人群。

大量水樣痰。多見于肺炎型肺癌患者，每日均可咳出100毫升以上的水樣痰液，靜置後可分兩層，表面泡沫層和底層水樣層，如患者出現逐漸增加的水樣痰，務必及時就診。

需要注意的是，如出現以上所提到的各種異常痰液情況，請及時來醫院就診，完善痰液相關細菌、真菌、病毒以及腫瘤相關檢查，在疾病初期做到早診斷、早治療。

不壓抑情緒也是高情商

情商，是指人們能夠理解、處理和管理自己、他人情緒的特質。情商高的人不僅能擁有高質量的人際關係，他們的自信、健康程度也更高。美國“積極的力量”網站總結了情商高的人的7個表現。

1. 能夠積極表達情緒。他們不僅能夠理解和分析自己的感受，也知道如何恰當地表達情緒。既不會為自己的情緒感到羞耻，也不會讓負面情緒一直壓抑着，更不會讓情緒惡化或扭曲。但是，他們的情緒表達絕不是猛烈抨擊別人，而是會使用積極的方式，如寫日記、在情緒得到宣泄後與親人交談、通過鍛煉和業餘愛好來釋放情緒、必要時尋求專業幫助等。

2. 不躲避複雜情緒。有時，我們對一個人或一件事會有復雜的感情，比如羨慕和嫉妒并存、愉悅和擔憂并存、興奮和焦慮并存等。高情商的人不會回避這種復雜性，會細細分析裏面有哪些成分，哪種情緒占主要地位，哪種情緒對自己現在狀態影響最大，然後全然接納這些感受，安全地表達和體驗它們。

3. 主動放棄消極想法。高情商的樂觀很多不是天生的，而是自己主動選擇的。一件事情如果可以往好了想，也可以往壞了想，為何不想好的？儘管下意識地做最壞打算有自保的作用，但是摸清底線後，選擇樂觀地看待和面對也很重要。這就是為什麼很多高情商的人在生活、工作、學習中滿意度比較高的原因，放棄那些無用的想法，着手你能改變的事。

4. 能夠理解別人的感受。普通人都有共情力、同理心，這是寫進我們基因裏的東西。但是否選擇去理解、包容他人，確實是一種情商上的體現。如果一個人願意放下自己的私心和情緒，主動站在別人的立場考慮問題，甚至去理解他人具體的感受，就是挺了不起的事情。這些能力是需要訓練的，情商高的人能這樣做是因為：他們會練習自己的社交技能，逐漸提高自己對他人的同理心；當別人談論自己的情緒時，他們積極傾聽，而不是插嘴或回答；他們學會了如何辨別非

效預防急性呼吸道感染，但間斷性補充（每月一次甚至頻率更低）就沒有作用了。

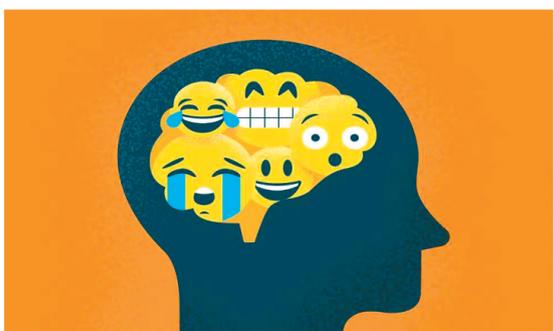
解放軍總醫院第八醫學中心營養科主任左小霞表示，雖然有很多研究發現，維生素D水平與各類疾病有相關性，但是要從證明“某類健康狀況更好的人，維生素D水平充足”到證明“補充維生素D可以預防某類疾病”，有着很大差距。維生素D水平低可能與某些疾病風險增加相關，但不代表補充維生素D就可以預防或治療這些疾病。目前臨床中在應用的是，醫生通常會指導骨質疏鬆患者服用合適劑量的鈣和維生素D補劑。“維生素D是一種脂溶性維生素，可以參與調節細胞生長、分化。人體部分器官組織細胞含有維生素D受體，具體哪些器官有受體仍待進一步研究確定。這是維生素D之所以在疾病領域被廣泛研究的原因之一。但是當前，維生素D除了明確與骨質健康相關外，在其他疾病領域的影響還有待更為充分的佐證。另外，人體是一個有機體，每一種元素都是必備成分，沒有一種單獨的維生素能解決所有問題。上述綜述的結論只是對現有研究的總結，有待更嚴謹的證實，還不能形成共識，祇可作為參考。”景浩補充說。

特殊人群可遵醫囑適量補充

《中華內分泌雜誌》2017年發表的一篇針對華東地區18歲以上成人的維生素D水平調查顯示，維生素D缺乏率竟然高達80.3%，女性血液中維生素D的含量明顯低於男性，“女性”是維生素D缺乏的獨立危險因素。2021年《中國全科醫學雜誌》上發表的一項研究稱，我國大陸兒童維生素D缺乏率為21.4%，其中南方地區兒童維生素D缺乏率為17.5%，北方地區為29%。

景浩表示，維生素D缺乏一般有四類原因：1. 膚色和人種。皮膚黑色素會影響皮膚對紫外線的吸收，所以黃種人要比白種人較難合成維生素D。2. 緯度。生活在高緯度地區的人群，如我國北方寒冷地區的居民，維生素D缺乏情況比南方居民嚴重。3. 年齡。年齡增大，維生素D的皮膚合成能力會下降，70歲以上人群的合成能力僅為年輕時的1/4。4. 個人環境因素。長期上夜班、在室內久坐沒時間出門的人群，都相對容易缺乏維生素D。要注意的是，一些女性因為過於嚴格的防曬，比如出門就打傘、防曬霜一年四季都塗得厚厚的，都會減少曬太陽合成維生素D的機會。長期節食減肥者、動物性食物攝入不足者，通過飲食攝取維生素D的量會很少。

“容易缺乏維生素D的人群還包括生長發育期的孩子、妊娠期的婦女等。常出現炎癥或感染不易好、總覺得疲乏、關節或肌肉疼、四肢無力等都是維生素D缺乏的表現。”左小霞說，一般可抽血檢測“血清25-羥基維生素D”，範圍在50~125納摩爾/升左右為宜。需要注意的是，不能過度補充維生素D。左小霞稱：“因為它是一種脂溶性維生素，與大家熟悉的水溶性維生素C、B族維生素相比，較難通過尿液排出體外，如果在肝臟中過量儲存，可能會帶來健康風險。”中國居民膳食維生素D的推薦攝入量成人每天10微克，65歲以上老年人每天15微克。



語言交流（如表情、肢體語言、語調和其他線索），這使得他們善于捕捉他人情緒方面的信息。

5. 能妥善處理衝突。“和事佬”看似沒什麼個性、原則，其實那些常常能緩和氣氛、緩解人際衝突的人充滿智慧。情商高的人之所以能妥善處理衝突，是因為遇到多方觀點時，他們不會立即站隊辯駁或猛烈抨擊，對每種觀點都持保留意見；他們還會尋求與別人的共同點，試圖找到雙贏的局面，以達成妥協；積極地聽取負面的反饋意見，因為他們知道自己并不完美；冷靜、清晰、客觀地討論事情，而不是憑感情用事。

6. 理性和感性并存。情商高的人會把情緒和事實分開，知道什麼時候可以講理，什麼時候需要共情。即便在討論自己的事情的時候，也可以盡量把“我的情緒”撇開，做到客觀理性；而當他人有情感需求的時候，他們也願意祇談感受，給予安撫。

7. 會設定邊界。情商高的人通常被視為好說話的人，但事實并非如此。儘管他們有高度的同理心和理解力，但他們并不會讓自己變成“老好人”，讓別人一味的索取，表現在：禮貌而堅定地回絕別人不禮貌的要求和待遇；強調自己有個人空間和時間，不允許別人隨意踐踏；不把別人的情緒與自己的情緒混淆起來；遠離試圖利用他們的人；堅定地維護和執行自己的界限和價值觀。