

26岁女子长期“全副武装”防晒 竟然被确诊为骨质疏松

天气转热,日晒也越来越烈。为了避免紫外线照射,很多人出门都开始注意防晒了。

然而,最近看到一则令人揪心的新闻:一名26岁的女孩,因为长期“全副武装”地防晒,竟然被确诊为骨质疏松。

一直以来,很多人都认为做好防晒很重要,可以防变黑、防晒伤,怎么也想不到会和骨质疏松挂上钩。

防晒和骨质疏松,这两个看似无关的词,怎么就联系上了?今天我们就来聊聊:过度防晒为什么会致骨质疏松?



过度防晒的隐形代价: “丢掉”维生素D

防晒,在杜绝紫外线的同时,它最大的代价是会让人体丢掉维生素D。

维生素D是一类脂溶性维生素,对人体的主要作用是促进食物中的钙在肠道的吸收,有利于骨健康。维生素D就像人体内的“钙运输大队长”,当我们摄入钙剂后,若无充足的维生素D,钙难以被肠道有效吸收,更无法顺利地沉积到骨骼中,久而久之就会导致骨质疏松。

为什么防晒会让我们丢掉维生素D呢?因为维生素D的特殊之处就是,它从食物中获得的量很有限,大部分都是靠晒太阳合成的,所以素有“阳光维生素”的美名。数据显示,人体80%~90%的维生素D通过皮肤暴露在紫外线B(UVB)下合成。而且,只要每天能在阳光下暴露10~30分钟,就可以获得足够人体需求的维生素D了。

但是,防晒霜会阻挡UVB,减少维生素D的合成。防晒衣、防晒帽等防晒产品,也有一样的效果。另外玻璃也会阻断紫外线,隔着玻璃晒基本上只能晒热晒老,但不能合成维生素D。

我们需要多少维生素D?我国存在一定的维生素D缺乏情况,0~18岁健康儿童中维生素D缺乏和不足较普遍,其中严重缺乏率为2.46%、缺乏率为21.57%、不足率为28.71%,而且,维生素D缺乏率随着年龄增加还会逐渐增高。

对于绝大部分普通人(0~65岁)来说,每天一共摄入400IU(10微克)就可以了;对于65岁以上的老年人,每天摄入600IU(15微克)即可。

“IU”即国际单位。细心的网友可能发现了,有的维生素D没有标注多少IU,而是××ug。“ug”是微克。1微克=40国际单位。所以,你将微克乘以40就可以啦。

当然,部分维生素D缺乏的高危人群可以多补充点。比如,中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会专家共识推荐,维生素D缺乏的高危人群可补充1500~2000IU/d,可耐受剂量为4000IU/d。但是,如何判断你是否属于维生素D缺乏的高危人群呢?需要由医生诊断判断,最直观的就是血液化验。

过量也有风险

普通维生素D的安全剂量范围很宽,人群中

极少会有人长期使用超过最大耐受剂量的维生素D,通常情况很少有因普通维生素D摄入过量导致中毒的报道。

但也并非完全没有。比如北京大学第三医院就曾报告过一例因维生素D缺乏而补充大剂量维生素D导致过量的病例。

病例是一位34岁女性,2014年因“抽筋”去北京大学第三医院内分泌科门诊,诊断为维生素D缺乏。她后来出国生活,开始自己补充维生素D,每天吃的量很大,4000~20000IU/天不等,同时服用钙剂,持续共5年余。2019年回国后再去医院检查发现维生素D过量。幸好发现及时,并未出现严重不良反应。

维生素D属于脂溶性维生素,在体内容易蓄积导致过量甚至中毒。典型的维生素D中毒通常表现为高血钙及其相关症状,如烦渴、多尿、呕吐、食欲下降、肾结石等。此外,维生素D过量可导致尿钙升高,尿钙持续>10mmol/24h可能增加肾结石和肾钙质沉着症的风险。普通人每天摄入维生素D的最大耐受量是2000IU(50微克)。因此,如果大家有吃维生素D补充剂的习惯,注意每天不要超过这个量。

如何科学补充维生素D? 安全剂量是关键

普通成人:每日推荐量400IU即可。

维生素D缺乏的高危人群建议在医生或者营养师指导下适当增加补充量。

哪些途径可获得维生素D?

首选户外活动、晒太阳。每天让自己裸露四肢晒15~30分钟(避开正午强光),注意不要涂防晒霜、不要隔着玻璃晒,但为降低皮肤晒伤及其他皮肤疾病的风险,应尽量避免在紫外线强度高或气温较高的时段日晒。

这是最经济最有效的办法,而且户外活动还能让自己动起来,减少久坐,增加能量消耗,促进健康体重管理,防止长胖,可谓是一举多得。

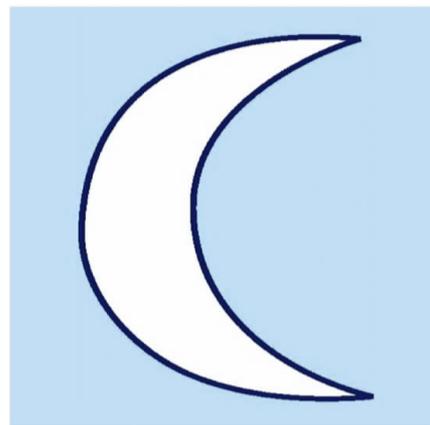
其次,饮食也不能完全忽视。虽然食物能获得的维生素D不多,但一些食物,比如深海鱼(三文鱼、沙丁鱼)、蛋黄、强化牛奶等也是有维生素D的,户外活动不足的话,不妨注意多吃这类食物。

如果户外活动少,天天都待在教室、办公室等室内环境中,也可以适当吃点维生素D补充剂,每天吃400IU通常都是很安全的。

据“科普中国”微信公众号

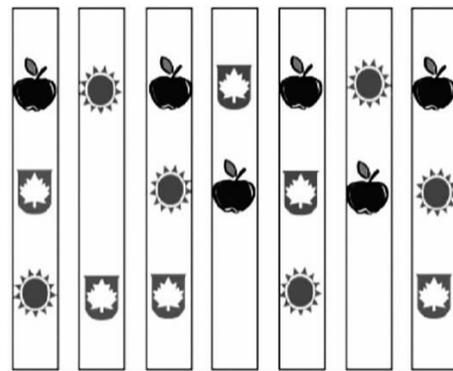
益智游戏

6分月牙



用两条直线可以把状若月牙的图形分为6部分。

翻转符号



最少需要上下翻转几列,才能使上图中每一行所包含的符号种类和数量完全相同?

数独

		4			6	3		
		1			9	4	8	
6		7	8	1				2
		2	5	4		9		
	9	6		2		8	4	
		3			1	2		
7				6	3	1		8
	6	5	1			7		
		8	9			6		

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。

排列规律

A	1	5	10	50	100	?	?
B	3	8	23	68	?		

找出数列的排列规律,并根据各自的规律找出问号所代表的数字。

答案请见本期晚报