

心情低落是缺维D？ 补维D剂量越高越好？

舟山医院内分泌科主任金岩：科学补维D有方法，不少误区得避开

□记者 姚舜妤 通讯员 叶青盛

近期在社交、短视频平台上，大家总能刷到不少网友分享补充维生素D后的变化，称缺维D会浑身乏力、情绪低落，补完之后精神状态大幅改善，相关话题热度居高不下。

但维生素D缺乏究竟有哪些真实危害？在吃补剂方面大家又容易存在哪些认知误区？带着市民关心的各类问题，记者近日专访了舟山医院内分泌科主任金岩，帮助大家理性、安全地补充维生素D。

维D缺乏成普遍现象 几类人群需重点筛查

在门诊中，金岩发现市民缺维D的现象十分普遍，“我们临床筛查25-羟维生素D，主动检测的患者里不达标的占大多数，至少一半人群存在明显缺乏。”

金岩向记者介绍了行业统一判定标准：血清25(OH)D < 12ng/mL为缺乏，12~20ng/mL属于不足，20ng/mL以上才算充足，“不过在骨质疏松、内分泌等临床场景里会使用不同的标准统计，总体上，长期室内生活、日晒少的人群里，低维D并不少见。”

金岩观察到，来就诊的市民中，常年出海的渔民、农民等户外工作人员的维D指标大多达标，而城市室内上班族普遍偏低。“我们科室收治过一名十几岁肥胖2型糖尿病少年，长期居家不出门，骨密度已查出骨质疏松，维D数值仅9ng/mL；还有市民体检指标低至7ng/mL，这类人群的骨骼、肌肉受损风险大幅上升。”

缺维D主要源于日照不足、维D饮食摄入少、身体基础问题三类。金岩表示，人体获取绝大多数维D3依靠皮肤接触紫外线合成，但市民有效日晒很难达标。“现在大家防晒做到‘极致’，长袖、口罩、墨镜全副遮挡。有的人隔着玻璃晒太阳，但玻璃会隔绝大部分紫外线，完全达不到合成效果。”金岩提醒，有效日晒需不涂防晒护肤品，单次户外日晒40至60分钟，而舟山盛夏日晒极易晒伤，市民很难长期坚持。

天然富含维D的食物较少，三文鱼、沙丁鱼等多脂鱼，蛋黄、动物内脏、强化奶制品是其主要来源；经日晒的蘑菇也可用于补维D2，但金岩也提醒，野外生长的蘑菇易富集重金属，不宜多吃。

以下几类人群容易缺乏维D：婴幼儿、孕产妇、绝经期女性、老年人；长期居家、夜班人群；肥胖、减重术后人群；肠道、肝肾慢性病患者以及每日饮三杯以上咖啡、长期服用胃药、糖皮质激素、利尿剂的人群。

其中，肥胖人群是缺维D重灾区，金岩解释：“一是因为肥胖者活动少、日晒不足，部分人极端节食，优质蛋白与维D摄入不足，脂肪还会储存维D，降低血液有效浓度。因而肥胖者骨质疏松、三高、多囊卵巢综合征风险都会同步升高。”



图片由受访者提供

“补D能治抑郁”“必须搭配镁”？ 这些说法不准确

网络上不少人把维生素D塑造成抗抑郁、抗疲劳、抗感染万能保健品，还有补D必补镁、补维D会失眠、大剂量补充效果更好等说法，金岩结合临床逐一辟谣。

针对“缺维D会情绪差，补完立刻开心”的热门观点，金岩直言：“轻中度缺维D没有特异症状，单纯缺维D不会直接造成抑郁。只有重度缺乏引发低钙血症，才会出现持续乏力、肌肉酸痛抽筋等症状。老年人长期缺维D会出现肌少症、浑身无力。”金岩表示，长期情绪低落不能只补维D，还要排查贫血、甲状腺问题、心理问题等多重诱因。

至于有人说补维D失眠，金岩表示，引发兴奋失眠的通常是糖皮质激素，维D不存在这一副作用。

“补D不补镁等于白花钱”也是一种流行观点。金岩表示该说法过于夸张：“镁参与维D代谢，但饮食均衡、肾功能正常的普通人，血镁基本达标，单独补D有效。仅长期腹泻、酗酒、2型糖尿病、常年吃胃药或利尿剂的人群易低镁。”金岩建议，规范补维D两三个月指标仍不回升时，再抽血查镁，按需少量补充，成人每日补镁上限为350mg，肾功能差者不可自行补镁。

盲目大剂量服用、混淆活性维D适用人群也十分常见。人体每日维D耐受上限为4000IU，普通补剂单粒仅400IU，常规服用几乎不会中毒。但长期大剂量吃维D会诱发高钙血症，出现乏力、抽搐，增加肾结石风险。“普通市民日常保养选普通D3胶囊、滴剂即可；骨化三醇这类活性维D吸收效率更高，但只适合肾功能完好的重度骨质疏松患者在医生指导下服用。肾病人禁服，会加重肾脏负担。”金岩说。

日晒饮食加补剂 三步走 教市民日常稳定维持维D达标

想要长期维持维D充足，不能只依赖单一方式，金岩也给出了简单易执行的三步方案：

掌握有效日晒方式，避开无效晒法 合成维D需要皮肤直接接触户外紫外线，隔玻璃、涂高倍防晒护肤品、全身遮挡均无效。建议春秋季节在上午10点前、下午4点后出门，露出四肢皮肤晒40至60分钟，面部可用口罩、遮阳伞防护。夏季缩短时长，避免日光性皮炎，不要为补维D暴晒。

调整饮食，多摄入天然维D食材 每周安排2至3餐三文鱼、沙丁鱼等多脂鱼，每日吃鸡蛋、牛奶或酸奶，动物内脏也可少量搭配，日晒蘑菇也可适量食用。

减肥、素食人群不要极端节食，保留鱼虾、瘦肉等优质蛋白，吃饭顺序改为先蔬菜、再肉蛋、最后主食，控重同时保障维生素吸收，坚果、绿叶菜可辅助补镁。

按需服用补剂，定时复查调整药量 普通市民日常维持剂量800IU/天，即两粒400IU规格普通维D即可；确诊缺乏者每日补充800至2000IU，补充2至3个月后抽血复查25-羟维生素D，同步监测血钙与肾功能，指标达标后可减量长期维持。“检测维D只需抽血，内科、内分泌科均可开单，25-羟维生素D是最稳定可靠的评判指标。”金岩说。

42岁以上女性、老人、肥胖人群、糖尿病患者是骨质疏松高危人群，建议每年筛查一次。

金岩最后总结：维生素D是调节钙吸收、保护骨骼肌肉的关键营养素，但绝非万能保健品。市民不必被网络营销制造的健康焦虑裹挟，不要跟风大剂量盲目补充维D。日常坚持适度日晒、均衡饮食，依据检测结果规范吃补剂、定期复查，就能平稳维持维D健康水平，“若长期骨痛、频繁抽筋、不明原因乏力，不要只自行补维D，建议及时前往内分泌科全面排查其他疾病，避免延误诊疗。”