

烈日炎炎 做好防护很重要 但过度防晒或引发维生素D缺乏

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔

烈日炎炎,适当防晒固然重要,但也要小心过度防晒可能引发维生素D缺乏。

近两个月来,王女士感到牙齿

使不上劲,连苹果都不能吃,一咬稍硬的食物就牙疼。到医院抽血化验血清维生素D,结果只有5.4纳克/毫升,属于维生素D严重缺乏。

经询问,10多年来,王女士几乎每天使用防晒霜。省人民医院望江山院区干部二科主任边平达解释,防晒霜主要成分对氨基苯甲酸,会吸收促使皮肤合成维生素D的紫外线,从而使皮肤很难产生维生素D。维生素D缺乏会影响钙的吸收,进而诱发骨软化症,出现牙齿痛觉过敏、肌肉无力等症状。

边平达告诉记者,如今,过度防晒使得维生素D缺乏的人群越来越多。在一项针对两万多人的调查研究中,维生素D缺乏和不足人群占比达86.85%。

“受到阳光当中紫外线照射后,皮肤中的7-脱氢胆固醇转变为维生素D。如果过度使用防晒霜,

紫外线被大量吸收,皮肤就难以产生维生素D。”边平达解释。

如何判断是否存在维生素D缺乏?如出现牙疼、无法咬硬的食物,腰部、髋部、臀部出现持续酸痛,就提示可能存在缺乏的情况,需要到正规医院进一步检查。

补充维生素D有哪些途径?

边平达建议,日常饮食多摄入海鱼、蛋黄、牛奶等。海鱼中,沙丁鱼、鲑鱼和金枪鱼均富含维生素D。

当然,最便捷的补充方式还是晒太阳。老年朋友可适当参加户外活动,一般来说,裸露面部、两前臂的情况下,在阳光下活动20分钟即可满足机体对维生素D的需要。边平达表示,在夏季,晒10分钟左右基本就能产生一天所需维生素D。外出活动时,如担心防晒霜使用过量,可通过使用遮阳伞、帽子、墨镜、丝巾等方式进行防晒。

工作时常吃宵夜 退休后查出问题 医生提醒:肠胃保养重在日常

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

60岁的马大伯平时身体一直不错,今年年初开启退休生活的他,把日常活动安排得丰富多彩。

马大伯和他的朋友们都一致认为其是“天选之人”。为什么这么说呢?马大伯工作时压力较大,经常熬夜加班,常常需要一顿美味夜宵让他重获精力。一般认为,常吃夜宵对健康有害,但多年下来,马大伯既不肥胖,也没有高血压、糖尿病等问题困扰。

可最近一个月,马大伯感觉身体可能出问题了。他在卫生间的时间越来越长,排便很困难,到杭州市中医院就诊前,已经发展到要借助开塞露才能解得出来。

脾胃病科医生为马大伯做了全腹部增强CT,报告显示,他的体内降结肠和乙状结肠交界处,有一个巨大肿物,旁边可以看到有淋巴结肿大。凭借多年临床经验,放射科医生判断为乙状结肠癌。

在充分了解其饮食习惯和年龄因素后,医生建议马大伯加做无痛胃肠镜检查,除了明确肠道肿瘤,也需要对胃做一个排查。

肠镜检查结果显示,马大伯乙状结肠已长满将近一圈呈菜花样

的肿瘤,与CT结果非常相符,后续的胃镜更让医生吃惊——贲门下方胃壁上发现一个溃疡,而且底面不规则,很像是胃癌的特征,于是赶紧取活检样本进一步诊断。

当所有病理检查结果送到普外科主任黄海手中时,他陷入沉思——患者是胃癌合并结肠癌,两癌并发,且病灶位置一个在上,一个在下,必须手术治疗,但问题是采取什么手术形式?患者病情牵涉的手术范围很大,如用微创手术,难度会极大增加,如果用开腹手术,则会产生一个巨大切口。

得知诊断结果时,马大伯非常沮丧。黄海安慰他,虽然胃癌恶性程度高,但幸运的是发现相对较早,尚在可控范围,结肠癌虽然分期较晚,但恶性程度相对来说较为温和,临床上治疗方法较多。闻言,马大伯心情平复不少,并坦言害怕开大刀,想进行微创手术。

术后第二天,马大伯感觉不错,他告诉医生,今后一定好好注意养护胃肠道。

黄海表示,在消化道癌症早期,患者症状大多不明显,等出现便血、腹痛、肠梗阻等症状时就诊,可能为时已晚。

他提醒,肠胃保养功在平时。



一般40岁后,即使没有任何症状,无论男女,最好在体检时增加胃肠镜检查。

如有肠胃不适,进食后疼痛,短期内人逐渐消瘦,要及时到正规医院检查,千万不能拖。

排便异常情况很有可能是肠癌征兆,若出现不明原因的大便变黑、次数增多,应及时到正规医院检查。

日常注意饮食结构,每日规律饮食,不要饥一顿饱一顿,戒烟限酒,少吃油炸类食品,都是预防消化道癌的重要方法。

保持运动习惯,维护自身免疫力,超重和肥胖与结直肠癌风险增加有关,建议60岁以上老人选择有氧运动为主,并将每次运动时间控制在1小时以内,每周3-4次为宜。

高血压且手麻脚麻 是这一疾病典型症状

本报记者 林乐雨 通讯员 刘微微

近日,有10多年高血压病史的董阿姨血压升高且起伏较大,吃两三种降压药才能勉强控制,她还常感到头昏、乏力、四肢发麻。到温州市人民医院就诊后,接诊医生判断,这并非单纯高血压。检查结果显示,董阿姨左侧肾上腺发生病变,导致醛固酮分泌异常,诱发高血压同时引起低钾,继而表现出头昏、乏力、手麻等症状。该院泌尿外科医师李林锦诊断,董阿姨患上了原发性醛固酮增多症。

高血压致病因素多,约5%患者是由某些确定的疾病引起血压升高,称为继发性高血压,原发性醛固酮增多症和肾动脉狭窄都是继发性高血压的常见病因。

李林锦表示,高血压、乏力、手麻或脚麻同时出现是原发性醛固酮增多症的典型症状。此外,高血压往往出现在60岁后,若50岁左右就出现高血压症状,可考虑对肾上腺进行相关检查。

基因治疗滴眼液 恢复失明男孩视力

美国迈阿密大学眼科研究所医生利用基因治疗滴眼液,使一名因患罕见疾病的失明者恢复视力。此类疗法未来或能治疗数百万人的常见眼部疾病。

安东尼奥出生时就患有营养不良型大疱性表皮松解症,这导致他全身甚至眼睛里都会出现水泡。他接受去除眼睛上疤痕组织的手术,但疤痕很快又长了回来。之后,安东尼奥视力不断恶化。

迈阿密大学眼科研究所角膜创新实验室团队从治疗安东尼奥皮肤损伤的实验性基因治疗凝胶获得启发,尝试将该方法用于治疗其眼部疾病。去年,安东尼奥的右眼在术后开始滴眼药水。他的视力因手术恢复,眼药水让疤痕不再复发,视力水平每个月都有显著改善;今年,其疤痕组织更多的左眼在治疗后,视力也得到稳步提高。

团队表示,通过改变病毒传递的基因,该“滴眼液疗法”未来可用于治疗多种疾病。 据《科技日报》