



扫一扫，精彩更多

开车上下班，维生素 D 缺乏的高危人群比如老年人、孕妇、乳母等可将散步时间从晚餐后提前到早餐后。

秋冬季紫外线稍弱，可适当增加室外活动；夏季中午紫外线强烈，尽量避免此时外出，若必须外出建议做好防晒措施，避免中暑、晒伤。



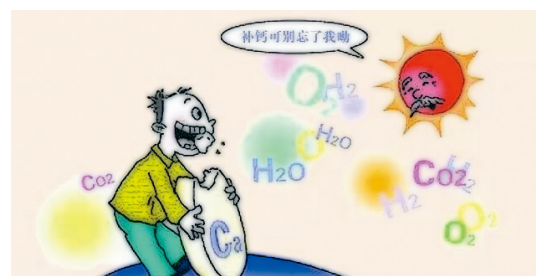
我们又该如何防晒？首先强调避免太阳直射，穿长袖衣物，戴墨镜和帽子，然后才是使用足量的防晒霜，切勿本末倒置。

这是因为，一方面，紫外线会通过地面、湖面、建筑物反射，照射到身体或者面部未能遮挡的部位；另一方面，由于防晒霜防晒指数的不同以及人们使用方式的差异都决定了现有防晒霜并不能完全隔绝紫外线。

需要注意的是，儿童对紫外线辐射较成人更加敏感脆弱，更应注意防晒，12 个月以下的婴儿应一直呆在阴凉处。

对于患有着色性干皮病、多形性日光疹、红斑狼疮、皮炎、卟啉病等疾病需要严格隔绝紫外线的患者或者正在服用光敏性药物（磺胺类、喹诺酮类、四环素类、磺酰脲类降糖药、降压药、非甾体类抗炎药、避孕药、维 A 酸类、镇静催眠药等）、食用大量光敏性食物（如香菜、芹菜、油菜、苋菜、芥菜、无花果、柠檬、黄泥螺等）时，建议采取充分的防晒措施，并通过饮食和营养补充剂补充维生素 D。

此外，对于肝肾功能不全、胃肠疾病等导致维生素 D 吸收代谢障碍的患者，以及久住都市特别是雾霾地区的人、夜间工作者、正服用抗痉挛药物的人、肤色较深且住在北方气候型地域的人，均需要更多的维生素 D，建议通过营养补充剂补充维生素 D。



维生素 D 如何补充？最好首先了解自己身体中的维生素 D 到底是缺不缺？有条件的可以到医院检测血液中的维生素 D 的浓度，然后在医生的指导下补充！

我国维生素 D 推荐摄入量为 < 65 岁：400IU (10 μg)，> 65 岁：600IU (15 μg)；可耐受最高摄入量 (UL) 为 2000IU (50 μg)。

购买时应注意：维生素 D3 优于 D2；胶囊型滴剂每粒定量 (400 IU)，优于溶液型滴剂，且不易氧化变质；单独维生素 D3 滴剂优于维生素 AD (鱼肝油)，注意鱼肝油与鱼油的鉴别，后者不是维生素 D 补充剂，它主要补充的是 DHA 和 EPA (多不饱和脂肪酸)。

但是通过日光曝露合成的维生素 D3 是人体自主合成，不会导致过量、中毒情况，因此长时间室外活动的人群不必担心体内维生素 D 过量问题。

【本文作者：顾云娟，通大附院内分泌科主任医师，擅长领域：糖尿病，肥胖症，甲状腺疾病，多囊卵巢综合症，骨代谢疾病，垂体及肾上腺疾病等。】