

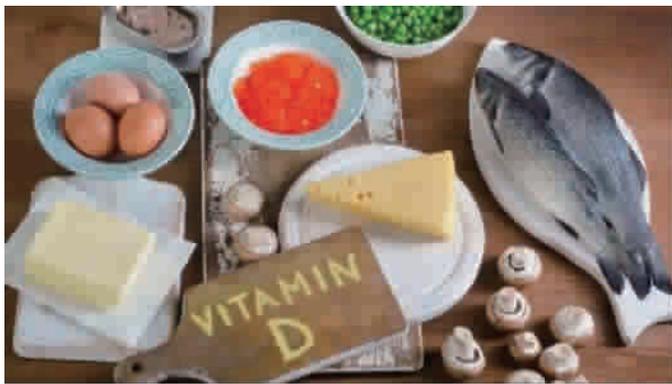
健康 +

缺乏光照的人血液中维生素 D 含量普遍偏低

维 D 缺乏或致癌 适当补充维生素可预防癌症

吴瑞莲

身体长期缺什么营养素容易患癌?答案是维生素及矿物质。据调查,八成以上国人缺乏维生素 D,尤其是生长在光照缺乏地区的人血液中维生素 D 含量普遍偏低,会增加多种癌症风险。日前,在第八届中国国际健康产品展新民健康周周讲“中医养生专场”上,上海中医药大学附属龙华医院营养科主任蔡骏主任医师公布的数据显示,处于维生素 D 严重缺乏状态的乳腺癌患者高达 96.1%,维生素 D 缺乏与我国女性乳腺癌的发生显著相关。蔡主任提醒,维生素 D 水平往往会随着年龄的增长而有所下降,是否需要通过营养补充剂额外补充维生素 D,建议最好听从医生建议。



健康女性进行血浆中维生素 D 水平监测结果显示,仅有 4.8%的健康女性和 0.7%的乳腺癌患者体内的维生素 D 是充足的。处于维生素 D 严重缺乏状态的乳腺癌患者高达 96.1%,维生素 D 缺乏与我国女性乳腺癌的发生显著相关。

除了防癌,维生素 D 的水平也与肿瘤预后有着密切联系。中科院上海生命科学研究院营养科学研究所的一项研究表明:诊断时体内

25-羟维生素 D 水平较高的肿瘤患者预后较好;维生素 D 营养水平与结直肠癌、乳腺癌和淋巴瘤患者的预后显著相关。

补充多种维生素与矿物质对预防肿瘤等多种慢性疾病在不同营养状况的人群中都有着持续、积极的意义。以维生素 D 为例,越来越多的医学证据表明,维生素 D 能抑制肿瘤细胞增殖和诱导分化,也就是说它不仅预防多种癌症,还能抑

制癌细胞扩散,但公众对此普遍认识不足。国内维生素 D 流行病学研究表明,我国 86%的人群存在不同程度的维生素 D 水平缺乏或不足。

晒太阳可获取 90%的维 D

怎么补充体内维生素 D?蔡主任说,人体需要的九成维生素 D 是通过皮肤接受阳光照射所形成的。“阳光照射皮肤后合成的维生素 D3,是维生素 D 家族中最具生物活性的。”但蔡主任提醒,过分暴晒并不可取,可增加患皮肤癌的风险。

那么还有 10%的维生素 D 又要从哪儿获取?一般来说可多吃维生素 D 含量高的食物。据悉,中国营养学会推荐中国居民维生素 D 每日摄入量为:0~10 岁儿童为 10ug/d;11~49 岁 5ug/d;50 岁以上老年人及中晚期孕妇和乳母增加为 10ug/d。

据介绍,维生素 D 在动物肝脏(鸡肝、鸭肝、猪肝、牛肝、羊肝等)、奶(全脂奶、奶酪和奶油)、富含油脂

的鱼类(鲱鱼、三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、秋刀鱼、鳕鱼、鲈鱼等)和蛋黄中含量较多,鱼肝油中维生素 D 的含量尤其丰富。

蔡主任强调,儿童、老人和孕妇的维生素 D 需求量要比常人多一倍。但不是每个人都需要额外补充维生素 D,建议定期检测 25-(OH)-维生素 D 水平,尽早发现维生素 D 缺乏的情况,从而制定合理、个体化的维生素 D 补充方案,可对诸多疾病预防具有重要意义。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680

(10:00-17:00)



维 D 缺乏或致癌并影响预后

蔡骏主任称,一项针对上海地区 593 例女性乳腺癌患者和 580 例

健康新视野

隐隐胸痛竟是冠状动脉已堵塞 90%

大专家对口社区助全科医生练就“火眼金睛”

叶雪菲

社区家庭医生能不能第一时间发现健康隐患?双向转诊到底能不能做到快速、精准?这是许多社区居民都存在的疑惑。对此,浦东新区金杨社区卫生服务中心尝试让全科医生提高医技练就“火眼金睛”,在对口三级医院大专家帮助下探索“精准转诊”。实践三年,该社区已发现确诊隐性危重病例 100 多例,在“第一线”为居民当好了健康“守门人”。

抓住“蛛丝马迹”提请帮助 远程会诊后“精准转诊”

60 岁的史阿姨患有多年糖尿病,前段时间出现了隐隐的胸痛。因症状不明显还能忍受便没在意。史阿姨的家庭医生唐慧芸在她来配药时获悉后,第一时间给她做检查,并联系了双向转诊对口的三甲医院心内科专家会诊。通过检查发现其果然为冠心病,冠状动脉已堵塞 90%。因发现及时,史阿姨的冠心病治疗十分顺利,目前病情控制趋向良好。

金杨社区卫生服务中心主任

张韬介绍,社区里类似史阿姨这样的患者并不少见。“曾有位 80 岁的老人办理了家庭病床,社区家庭医生陆萍发现他的心率较慢。结合症状、体征和心电图,陆医生高度怀疑其是冠心病,便立即通过电话联系双向转诊上级医院心内科的专家。上级医院的专家通过远程会诊确诊后直接开启了转诊绿色通道,连夜接收了患者入院,并及时进行手术,挽救了该患者的生命。”

社区“精准转诊”可享“三甲医院专家库”

以往不少患者认为,社区医院的医疗设备落后,医生诊疗经验少,误诊漏诊率高,与其在社区医院耽误时间,不如花钱到大医院买个放心。张韬表示,“为了解决老百姓的顾虑,金杨社区卫生服务中心正在努力探索“精准转诊”新模式。”据介绍,金杨社区卫生服务中心自 2013 年起开始引入“院内会诊”,邀请浦东新区内的三甲医院大专家定期下社区坐诊,为居民提供

健康双保险。不少社区医生难以判断的疑难杂症便有了身旁更专业的“医疗顾问”,由此,居民到社区看病也更放心。

此外,金杨社区卫生服务中心还与区域内的三甲医院设立了绿色转诊通道。社区医生与三甲医院专家间可通过电话、微信等方式及时联系,开启快速转诊通道,为患者节约宝贵的时间。而平时,社区医生还将门诊中遇到的疑问与三甲医院专家进行探讨,不断总结病例提高自身的医技,提升患者的就医质量,为居民看病提供了更可信的保障。“如今心脑血管疾病越来越高发,而社区是居民健康管理的第一线,因此,我们要求每一位社区医生都能懂得如何判断心电图。努力做到能够在社区早发现危重疾病,在第一时间发现危重疾病后能够让患者获得精准的转诊得到进一步治疗。”张韬说道,锻炼社区全科医生练就“火眼金睛”,不仅要达成分级诊疗的目的,更是为了满足老百姓的就医需要,让就医过程更方便、有效。

时令养生

小暑要防“暑湿”伤人

高媛

7 月 7 日是小暑节气。民间有云:“小暑大暑,上蒸下煮”。中医学认为,暑多挟湿。小暑后,不仅天气炎热,而且多雨潮湿,往往热蒸湿动。对此,上海市闵行区中心医院中医科主治医师潘明表示,小暑节气的养生,一方面因外界气候炎热,要避免暑热之邪的侵犯;另一方面,因空气中的湿度较大,人体易受“湿邪”的影响,要注意祛湿。

小暑时节炎热高温,常常容易中暑。潘明指出,可常按少冲以及太冲两穴防止中暑。据介绍,少冲穴位于手小指末节桡侧,距指甲角 0.1 寸处,常按揉此穴有生发心气、清热熄风、醒神开窍的功用。而太冲穴则位于足背侧,当第一跖骨间隙的后方凹陷处,常按摩此养生穴位有平肝泄热、舒肝养血、清利下焦的功用。

在预防湿邪方面,潘明认为,可通过拔罐、艾灸、食疗等方法祛除湿气。食疗方面可以选择赤小

豆、茯苓、芡实、米仁、绿豆、陈皮、带皮冬瓜、玉米须、藿香、佩兰、罗勒叶等,或煲汤,或煮粥,或茶饮,具有除湿的功效。

俗话说:“冬不坐石,夏不坐木。”小暑时节,气温高、湿度大。潘明提醒,小暑节气不宜长时间坐在露天放置的木头上。他解释,小区、公园里的木椅、木凳等经过露打雨淋,含水分较多,表面看上去是干的,可是经太阳一晒,温度升高,便会向外散发潮气。若在上面久坐,可能诱发痔疮、风湿和关节炎等病。

此外,小暑时气候炎热,人体能量消耗较大,此时宜遵循“少动多静”的养生原则,以免阳气外泄太过。每天作息应有规律,除了要保证充足的睡眠外,也要注意劳逸结合,锻炼身体一定要掌握好强度,避免强度过大。可选择在早晨或傍晚习练太极拳、八段锦、易筋经等传统养生术,以全身微微出汗为宜,避免运动后大汗淋漓。

玩转健康圈

营养保健品产业迎来创新发展高峰期

日前,由长三角营养保健产业联盟主办、浙江省保健品化妆品行业协会承办的第七届中国营养保健产业高峰论坛在沪揭幕。会上传出消息,今年国家对保健食品监管改革速度明显加快,力度明显加大。随着国家《保健食品注册与备案管理办法》的实施,保健食品注册、备案问题明确,营养保健品行业的产品创新和研发将迎来新的高峰期。

来自浙江、上海、江苏、安徽、山东、台湾等地营养保健行业协会、企业代表、专家学者 200 余人参加本届大会。长三角营养保健产业联盟主席、浙江省保健品化妆品行业协会常务副会长张艳介绍,长三角营养保健产业联盟通过此次高峰论坛成立了长三角营养保健产业联盟专家委员会,同时授牌一批长三角营养保健产业联

盟示范基地,将从多角度发掘现今营养保健品产业的发展趋势,对今后营养保健品产业的发展可起到优势互补、互利合作及相互督促的促进作用。

随着“健康中国”的概念深入人心,人们的保健意识逐渐提升。然而,“鱼目混珠”的举动令大众对于营养保健品产业褒贬不一。正规企业如何才能在大潮中搏击,规范把握创新监管制度的调整?营养保健品行业如何在竞争中规范,在创新和发展中壮大?

据悉,论坛安排了圆桌会议环节展开探讨。与会专家围绕新形势、新环境下营养保健现状从多方视角深度挖掘企业创新发展和质量提升的核心要素,结合技术、研发等维度思考阐释了企业创新发展和提升的主要做法、发展方向和政策建议等。(高媛)

健康新知

什么样的人易招蚊子? 主要看体质

吴瑞莲

入梅之后,随着天气越来越闷热、潮湿,人们对于蚊子的抱怨逐渐增多,与此同时也不禁疑惑到底什么样的人更容易招蚊子?上海市皮肤病医院皮肤科副主任医师师雪梅介绍,夏季是蚊虫活动与繁殖最旺盛的季节,也是虫咬性皮炎的高发期。事实上,是否招蚊子和血型无关,而与个人体质有关。一般来说,敏感体质容易被叮咬,且叮咬后的痕迹明显。专家提醒,目前对于防治蚊子叮咬仍以避为主,少去花草茂盛的地方,尽量穿长袖,若被咬之处有不断扩散和感染的趋势,建议及时就医。

很多虫咬性皮炎患者都存在这样一个疑问:平时家里打扫得很干净,没有发现虫子,怎么还会被虫子叮咬呢?对此,师雪梅副主任医师表示,很多虫子是肉眼所看不到的。“比如床铺上的凉席,由于汗液和掉落的皮脂存在于凉席的缝隙里,容易滋生螨虫。”

据了解,婴幼儿皮肤娇嫩,容易被蚊虫“盯上”。一旦发现被叮咬,有的家长会给宝宝涂牙膏、清凉油、花露水等。易医生提醒,如果被叮咬处肿胀化脓,再在患处使用这些“止痒措施”,反而会加重病情,尤其对过敏体质患儿来说,可能会出现过敏性皮

疹。另外,还应尽量避免用热水烫洗,以免加深炎症反应,出现感染。

对于现在市面上热卖的驱蚊液、驱蚊手环、防蚊水,易医生认为也无需太过依赖,特别是对于婴幼儿,驱蚊水涂抹在身上容易损害皮肤,最好的除蚊方式就是利用蚊帐、纱帘等设备防止蚊子侵入,少去郊外或公园活动,外出游玩时尽量穿长袖长裤,减少暴露部位。此外,易医生提醒,夏季应勤换衣服及床单、被褥等贴身物品,并经常清洗曝晒,建议每周一次。草席、凉席应洗清晒干后再用,可以减少隐藏的螨虫而减少虫咬皮炎的发生。