

# 真事! 长期吃素 48岁女子脑萎缩 医生:吃素也要讲科学



严勇杰 绘

近日,市民梁大姐被查出脑萎缩,最终确诊为痴呆。家人很吃惊,因为梁大姐才48岁。最终医生查出病因,竟是她的一个饮食习惯:吃素,导致体内缺乏维生素B12。

这究竟是怎么回事呢?吃素的人也不在少数,是不是都可能发生类似的情况?吃素的同时该怎么确保营养均衡?

## 1 48岁女子被查出脑萎缩

梁大姐是北仑人。半个多月前,她被丈夫和儿子送到宁波市康宁医院神经内科。他们说,这两年梁大姐特别健忘,反应很慢,与别人的交流也变少了。

丈夫提到几件事:梁大姐把家里钥匙弄丢了好多次,最后不得不让她像小孩子一样把钥匙挂在脖子上;洗好的衣服她会放回洗衣机重洗,洗完又常忘了取出;炒菜时,不是忘了放盐就是重复多次放盐,煮饭也掌握不好水量,煮出来的不是粥就是焦饭。“半年前,有一天菜炒到一半,她居然忘记自己在做菜,走开了。结果厨房冒烟起火,还好及时扑灭了。”丈夫说,自此他就不敢再让梁大姐做饭了。

梁大姐在单位也常被人抱怨。她是一名保洁员,原来勤快又负责,大家都很喜欢她。但近两年,她常忘了自己的活,打扫又慢又不干净,好像换了个人。

这次来就医,是年前的一天,梁大姐的儿子无意中发现妈妈竟然不会用手机了,连最普通的接打电话都不会,看着突然亮起来的屏幕就愣在那里,不知如何应对。

就医第一站是当地医院。头部磁共振显示,脑萎缩,怀疑老年性痴呆。家人都不敢相信,于是带她来到康宁医院想进一步查查看。

神经内科副主任医师史玲利为梁大姐进行了详细查体,发现她的MMSE(简易智力状态检查量表)评分为14分,符合临床痴呆诊断标准。

## 2 医生:长期吃素缺乏维生素B12

明确诊断后,史医生又为她做了一些检查以查找病因,发现她体内维生素B12为73pg/mL,而正常值应该为200至950pg/mL,同型半胱氨酸57.3umol/L,正常值应该为5至13umol/L。

“目前研究已经肯定老年痴呆症与维生素B12的缺乏、同型半胱氨酸升高之间有关系。加大维生素B12和叶酸的摄入有利于避免最常见的早发性痴呆。”史医生说。

在补充维生素B12两周后,梁大姐的MMSE评分上升到17分,又能够简单拨打电话了。但让人遗憾的是她就诊太晚,脑萎缩已经形成,情况很难进一步好转。

那么,才48岁的梁大姐怎么会痴呆呢?家人说她出现异常是这两年的事。但史医生认为,梁大姐发病起码5年了,可能早期症状比较轻微,所以才没有被发现。虽说人获取维生素B12的来源主要是肉类,但成人体内一般有4至5mg的存量,一般情况下不会出现维生素B12缺乏。

医生追问得知,10多年前,梁大姐一家上寺庙许愿,后为还愿她开始吃素,一吃就是10多年。

## 3 健康吃素 要做到以下6点

在我市,许多老年人都习惯吃素,不少年轻女性也尝试吃素。北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)主管营养师李娜指出,健康吃素必须做到以下6点。

1. 适当增加全谷物的摄入量。煮饭时可以一半白米一半杂粮。少吃精细米面;
  2. 做到食物多样化,确保每天吃的食物不少于12种,每周吃的食物不少于25种,以达到蛋白质互补;
  3. 确保每天吃500g蔬菜、200g水果,充足的维生素C有利于铁的吸收。而且大白菜、油菜等蔬菜中含有丰富的钙;
  4. 确保每天吃50g至80g的豆类及其豆制品,可适当多吃些发酵豆制品,这类豆制品富含维生素B12;
  5. 确保每天吃20g至30g的坚果,也就是一把的量,同时适当多吃些海带、木耳、菌菇,这些食物富含矿物质和不饱和脂肪酸,对心脑血管有好处;
  6. 烹饪时最好选用亚麻籽油、菜籽油或大豆油。
- 最后,专家也提醒广大素食者,要定期去医院监测营养状况,必要时可在医生指导下服用一些膳食补充剂。

记者 童程红  
通讯员 孙梦璐  
杨梦园

## 买黑色面罩、扭转摄像头, 一夜卷走64条香烟…… 蒙面大盗“机关算尽” 仍然难逃法网

本报讯(记者 马涛 通讯员 王思昱 叶静波)为了行窃,他特意购买了黑色面罩,以免作案时被人认出真容;为了逃跑,他在大雨中一路狂奔,毫不犹豫地跃入河中……

这是一个很拼的贼,但不巧的是,他遇到一群更拼的警察。昨天,奉化警方通报,日前在江口行窃的一名“蒙面大盗”正式落网,另一名犯罪嫌疑人也在逃。

2月25日上午,江口街道一名烟酒店老板匆匆来到派出所报案,“警察同志,我的店里进贼了,1000多元现金、几十条香烟不见了……”

民警很快来到了现场,留意到该店门口及周边的几个监控摄像头,都被人为扭转了方向。“看来还有一点反侦察意识,转动摄像头后才进烟酒店作的案。”民警当时分析说。

店内监控提供了一些线索:一共有2名男子进入店内,翻箱倒柜,撬开抽屉后拿走现金,将柜台上的香烟席卷而空。不过,他们都戴着面罩,又用帽子遮着头,看起来像蒙面人,没法看清面容。

魔高一尺,道高一丈。既然是有备而来,还玩起了心眼,民警更加不能轻易这么放过他们。借助多种侦查手段,警方掌握到了其中一人的身份——李某,43岁,江西人,目前在方桥附近替人看鱼塘。

经过连日摸排,民警终于掌握到了李某的行踪,并顺利找到了位于方桥某加油站附近的一处窝棚。抓捕行动开始了,但午睡醒来的李某察觉到了异样,穿着一身睡衣就逃了出去,在大雨中狂奔起来,身后是紧追不舍的民警、辅警。

跑着跑着,李某跑到了一个鱼塘边上。他丝毫没有犹豫,跳下了河,向对岸游过去。河水冰冷,追捕的民警们也不含糊,紧跟着就跳了下去,跟着上了岸。

“李某越跑越远,跑出了我们的辖区范围,我们对那一带地形不熟,而他好像很了解情况,跑着跑着就没影了。”办案民警孔阳说,那儿很偏僻,有鱼塘有房子有河流,到处都是烂泥,找了一个多小时,终于在一个蔬菜棚里将李某给摁住了。

被抓获时,李某已疲惫不堪,浑身是泥,而民警、辅警们也是全身湿透,还有人在追捕途中崴了脚。之后,民警又返回到李某待的窝棚,在床板下找到了塞得满满的香烟,掏出来清点后,足足有64条,全是2月25日凌晨偷来的。

经审讯,李某交代,这些偷来的香烟是打算卖掉的,但还没找到可靠的下家,民警就找上门来了。据了解,目前李某已因盗窃被刑拘,此案还在进一步审理中。

## 拍卖公告栏

刊登热线:87682558

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

## 鄞州区天童北路商铺拍卖会

受委托,本公司将于2019年4月3日上午10:00在鄞州区公共资源交易中心开标厅(鄞州区四明东路588号)举行拍卖会,现将有关事项公告如下:

一、**拍卖标的:**宁波市鄞州区中河街道天童北路139、141号,建筑面积192.14㎡,土地面积27.45㎡,用途:商业,起拍价:345万元,保证金:40万元。

二、**标的咨询、看样:**即日起到2019年3月31日止可自行看样或提前与拍卖公司联系看样。

三、**保证金缴纳及竞买登记:**竞买人须于2019年4月1日16时前将拍卖保证金缴入拍卖人指定账户(户名:宁波市产权拍卖有限公司,账号:40010122000521548,开户行:宁波银行江北支行)。届时缴付保证金后,于2019年4月2日上午8:30-11:00,下午2:00-4:30前凭银行进账单及身份证等有效证件到鄞州区公共资源交易中心三楼交易窗口本公司设立的登记处办理报名手续。

本标的的优先购买权人,请按规定前来办理竞买手续,未办理竞买手续的视为自动放弃优先购买权。

四、**拍卖方式:**有保留价的增价拍卖。

五、**咨询电话:**0574-87319000 传真:0574-87391391

六、**公司地址:**宁波市江北区钻石商业广场18号8-4室

未尽事宜详见拍卖会专场资料,或登录鄞州公共资源交易中心网站www.gjgjj.nbyz.gov.cn及拍卖公司网站www.nbcqpm.com查询。

宁波市产权拍卖有限公司



## “三无”船舶拍卖公告

编号XCQ2019004

受象山县海洋与渔业行政执法大队委托,经象山县国资局同意,定于2019年4月3日下午2时在象山县公共资源交易中心四楼交易大厅(象山县象山港路300号百福大厦裙楼四楼)公开举行拍卖会。现将有关事项公告如下:

一、**拍卖标的:**委托人于2018年查获的11艘“三无”船舶(自编船号6艘:鑫龙536、浙普渔运87688、赣榆渔11010、闽宁德油071、浙岱运668、湘澧县辅0035及无船名号5艘),整体拍卖。起拍价:238万元,保证金:100万元。注:11艘“三无”船舶须整船报废拆解后作废料处理,拆解地点必须在象山县石浦港范围内或台州市临海市红脚岩渔港内有拆解资质的船厂。

二、**竞买人条件:**在宁波市市场监督管理局注册登记且注册资金人民币50万(含)以上的具有废旧物资收购资质的企业法人。报名时竞买人须提供象山县石浦港或台州市临海市红脚岩渔港内具备船舶拆解资质的企业法人出具的拆解受托证明及营业执照。

三、**看样时间:**即日起至2019年4月2日止,提前联系拍卖公司,统一安排时间看样。

四、**报名时间:**2019年4月1日-4月2日(工作时间)。

五、**报名地点:**象山县公共资源交易中心四楼交易大厅。

六、**报名办法:**1. 竞买人须在2019年4月2日下午4时前将拍卖保证金缴付至象山县产权交易中心指定账户(必须以本企业公对公账户汇保证金,开户名:象山县产权交易中心,账号:3901340009000050115,开户银行:中国工商银行象山县支行,以实际到账时间为准),并凭银行缴款凭证至象山县公共资源交易中心4楼财务室开具保证金收据,逾期不予办理。2. 竞买人携带有效证件(营业执照、法定代表人身份证、公章等)、拆解受托证明及保证金收据等原件办理报名登记手续。

七、**失信企业不得参与竞买。**

八、**拍卖方式:**采用有保留价的增价拍卖方式,不到保留价不成交。

九、**联系电话:**87704115、87708905

十、**交易中心网址:**http://www.xiangshan.gov.cn/col/col115120/index.html

十一、详细情况见本次拍卖须知。

浙江三江拍卖有限公司