

对13879名门诊患者调查显示 这种晒太阳也能获取的维生素 10人当中有8人缺乏

人们对维生素D并不陌生,这是一种晒太阳就能获取的维生素。然而,市妇儿医院一项调查结果显示,这种简单易得的维生素,受调查人群中却普遍缺乏,情况不容乐观。



10个受调查者有8个缺乏维生素D

市妇儿医院于去年开展了这项有关维生素D的调查,调查对象为13879名门诊患者,年龄跨度从1岁到40多岁不等。其中,1到2岁组共3362人,2000人合格,1362人不合格,不合格率为41%;3到6岁组共4237人,567人合格,3670人不合格,不合格率为87%;7到11岁组共4106人,198人合格,3908人不合格,不合格率为95%;12到19岁组共591人,18人合格,573人不合格,不合格率为97%;20至39岁组共1486人,47人合格,1439人不合格,不合格率为97%;40岁以上97人,4人合格,93人不合格,不合格率为96%。

综合以上,13879人中,2834人合格,11045人不合格,不合格率约为80%,即10个受调查者中有8人缺乏维生素D。

“对这个结果我们也有点吃惊。”该调查发起者、市妇儿医院孕产保健门诊舒立波主任医师透露,起初只是发现好多准备要孩子的女性缺乏维D,扩展调查后才发现,男女老少都缺维D。

舒医生介绍,维D是人体必须的一种激素,能够促进钙、磷在肠道中吸收,抑制PTH(甲状旁腺激素)释放,维持血钙和磷水平正

常,保持骨骼健康和神经肌肉功能正常。维D还有广泛的生物学效应,如调节免疫、抗肿瘤、保护中枢神经系统、防控代谢综合征、增强胰岛功能等,可以说是一种非常重要的维生素。

“研究证实,人体维D的水平与多种疾病关系密切,如小儿呼吸道感染、哮喘、骨质疏松、多种自身免疫性疾病、肾脏疾病、心血管系统疾病、子痫前期、糖尿病、痴呆、感染性疾病、肿瘤等。”舒医生说。

晒+补,防治维生素D缺乏症

预防维生素D缺乏的办法很简单,就是晒太阳。上午九点钟、下午三四点钟,都是比较适合的时段,在室外活动一小时左右,皮肤就能“合成”不少维D。能否满足人体所需则要视当天阳光强不强,晒的面积够不够大了。

如果天公不作美,又或是无法保证日晒,就该考虑补充维D了。“建议大家吃药,而不是保健品。”舒立波医生说,自己吃维D已有10年,而且是两种制剂同时服用,即使如此,也只是勉强及格。

想知道一两岁的小宝宝是不是缺维D,可以通过做骨密度检测或化验血中的“25-羟维生素D3的水平”,根据检测结果调整维D补充量。

需要注意的是,许多家长以为孩子2岁后就不必再吃维D胶囊,由此导致两岁后缺维D的宝宝比例大幅上升。“建议服用预防量的维D直至青春期。”吕兰秋医生表示。

记者 董程红 通讯员 马蝶翼

女白领最严重,还有宝宝因此畸形

调查结果显示,被证实缺乏维生素D的11045人中,1211人属于严重缺乏即 $\leq 25\text{nmol/L}$ (10ng/mL),占11%;4599人属于缺乏即 $25\text{--}50\text{nmol/L}$ ($10\text{--}20\text{ng/mL}$),占42%;5233人属于不足即 $50\text{--}75\text{nmol/L}$ ($20\text{--}30\text{ng/mL}$),占47%。

据悉,严重缺乏维生素D的人几乎都是白领尤其女白领。“维D在食物中几乎没有,如果不吃相应的药品,就只能靠晒太阳后皮肤生成。”舒立波医生说,坐班族一天到晚难晒到太阳,如果又是以车代步,晒太阳的机会就更少了,这种情况下,一些女性还格外注意防晒,维D自然就缺得相当厉害了。

成人缺乏维生素D一时半会影响还不明显,婴幼儿就难说了。在市妇儿医院儿保门诊,医生们碰到过不少鸡胸、漏斗胸的宝宝,心肺发育也因此受限,抵抗力较弱、生长不尽如人意。治疗只能避免加重,却难以让他们恢复常态。

从调查来看,一两岁的宝宝中,缺乏维生素D的也占了大半。按理说,这个年纪的宝宝每天都要吃维D胶囊,为什么还会缺呢?

市妇儿医院儿保科吕兰秋主任医师总结出几个原因:宝宝生长速度个体差异很大,有些宝宝长得快,按预防量服用维D显然不够;一些年轻家长喜欢海淘维D保健品来代替药品,却不知这些保健品的推荐服用量达不到宝宝生长所需;宝宝户外日照时间普遍不足,导致内源性的维D转化不足;吃奶粉的宝宝家长以为奶粉中有足量的维D,母乳喂养者以为母乳“全能”,就没有额外补维D,但其实无论奶粉还是母乳,维D含量都很少。

浙江省宁波市中级人民法院网络司法拍卖公告

2019年3月11日至2019年4月11日,在浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖平台上以下涉案财产即将网络司法拍卖(仅刊登第一次拍卖及司法变卖案件)。更多拍卖标的情况及拍卖具体事宜,请登录淘宝网司法拍卖网络平台查看(网址为<http://sf.taobao.com>)。

宁波中院咨询电话:87009249 监督电话:87009456
法院网络司法拍卖未委托任何机构和人,有关网拍事宜请直接与资产处置法院联系。
郑重提醒:请勿恶意竞拍,否则将承担法律责任。

宁波中院:1.浙江省江山市虎山街道东岳路489幢A、B、C等区的房产;2.余姚市城区世纪名苑16幢901室房产;3.浙B1H271别克牌小型轿车;4.浙B23695别克牌小型轿车;5.电子设备及办公家具;6.浙BJU326别克牌SGM7240CWAT小型普通客车;7.浙BK0233风神牌小型普通客车。
慈溪法院:1.慈溪市观海卫镇塘下村工业房产;2.

慈溪市白沙路街道壹方大厦10-1室、10-2室、10-3室、10-4室房产分别拍卖;3.慈溪市匡堰镇五大弄村工业房产;4.宁波杭州湾新区越溪湖畔小区21幢101室、4幢102室房产分别拍卖;5.慈溪市新浦镇浦沿村房产;6.慈溪市白沙路街道嘉里商务大厦1号楼20-1、20-2等房产;7.慈溪市白沙路街道嘉里商务大厦1号楼19-1、19-2等房产;8.上海市杨浦区黄兴路1737号房产;9.慈溪市胜山镇胜山头村工业房产、大湾村工业房产及一批设备;10.宁波慈溪农村商业银行股份有限公司55000股股份;11.浙G071AQ宝马牌轿车;12.浙BKK062奥迪轿车;13.慈溪市宗汉街道西三环北路768号、770号(康鑫梵石花园)及1号地下室(-1-5、-1-6)两个车位(变卖),西三环北路776号、778号等(康鑫梵石花园)及1号地下室(-1-35、-1-34)两个车位(变卖),西三环北路772号、774号(康鑫梵石花园)及1号地下室(-1-3、-1-4)两个车位(变卖);14.豫

浙江省宁波市中级人民法院淘宝网司法拍卖网络平台及网址:<http://sf.taobao.com>

NGP875机动车;15.浙B1811F宝马轿车。
海曙法院:1.宁海县安居巷33号房产;2.宁波市石碶街道东方苑小区22幢203室房产;3.宁波市江北区清湖路245号-1-131地下车库;4.宁波市鄞州区首南街道中海雍城世家40幢163单元1505室房产;5.宁波市海曙区顺德路136弄58号(13-1)(13-2)、(13-4)(13-6)等办公房产;6.宁波市鄞州区宁徐路191弄2号404室房产;7.宁波市鄞州区朝晖路294号906室房产;8.宁海县跃龙街道崇寺巷18号房产;9.宁波市江北区环城北路东段378弄91号206室房产;10.宁波市鄞州区大河路银杏巷19号13幢703室房产;11.宁波市鄞州区樟树街20号901,阁楼;12.宁波市海曙区青林湾西区3幢3单元03室房产(第一次重新拍卖);13.浙B059BX车辆;14.浙B6909S车辆。
江北法院:1.宁波市江北区新星都市小区10幢45号408室房产;2.宁波市江北区慈城镇民生路226号1-30、1-31等房产。
宁海法院:宁海县跃龙街道大都名苑26幢3号

306-2室、26幢3号406室等房产。
象山法院:1.宁波市江北区亲家家园55幢191号1802室房产;2.象山县丹西街道丹河路25幢2单元502室房产;3.慈溪市宗汉街道潮塘百两村厂房;4.象山县丹东街道丹峰小区48幢96梯304室房产;5.象山县墙头镇洋北村666号房产。
余姚法院:1.余姚市低塘街道低塘村工业房产;2.余姚市万力有色金属材料城17幢11房产;3.余姚市城区阳明公寓2幢305室房产;4.余姚市丈亭镇诺丁山郡庄园2幢202、203、204室房产分别拍卖;5.余姚市城区金鼎豪庭1幢501室房产;6.浙LU0106东风牌汽车(第一次重新拍卖);7.浙B63HB8奥迪牌汽车;8.浙B6346D奥迪牌汽车。
镇海法院:浙DQ981N比亚迪牌小型普通客车。
北仑法院:1.宁波市北仑区新碶好时光大厦汽1幢汽01-汽06共6个房产分别拍卖;2.浙BJ5K76小型汽车一辆;3.桐乡市崇福镇裘皮路158号崇福皮草大世界2幢435室商业房产;4.

舟山市定海区岑港镇烟墩社区旋次经济合作社(地块三,地块四,地块六);5.北京市海淀区常青园南里二区3号楼1至3层3的房产;6.型号DCC280的力劲牌卧式冷式压铸机一台;7.宁波市北仑区新碶明州路114-118号1幢506室住宅房产。
鄞州法院:1.宁波市鄞州区首南街道泰安西路221号的商业房产;2.宁波市鄞州区首南街道广德湖南路751号的商业房产;3.宁波市江北区北岸琴森小区15幢1单元1001室的住宅房产;4.宁波市海曙区洞桥镇周宅村的住宅房产;5.宁波市鄞州区江南一品花园173号1501室的住宅房产;6.宁波市鄞州区下应街道海创家园65幢166号1604室的住宅房产;7.宁波市鄞州区中河街道盛世天城4幢6单元01室的住宅房产;8.宁波市江北区新马路287弄16号304室的住宅房产;9.宁波市鄞州区潘火街道王家弄村的75平方米、115平方米、145平方米拆迁安置建筑面积分别拍卖;10.宁波市鄞州区皇冠花园48号(1-12)、49号(1-13)、50号(1-14)、

51号(1-15)及位于宁波市鄞州区广贤路282号(1-7)、广贤路284号(1-8)的商业房产;11.宁波市江北区范江岸路168弄8号1008室的住宅房产;12.宁波市鄞州区东方一品花园汽车库-1-287的车位;13.宁波市鄞州区姜山镇雅旭花苑18幢57号801室;14.宁波市鄞州区北柳街149弄3号1203、阁03的住宅房产及北柳街149弄(-1-125)地下车位的房产;15.宁波市高新区梅墟工业区梅龙新村3号A座204室;16.象山县爵溪镇巨鹰碧海园1号楼102室、103室;202室、203室的商业房产;17.宁波市高新区芙蓉路38弄地下汽车库(-1-14)的车位;18.浙BRG097的小型轿车;19.浙B707Y6的小型轿车;20.宁波市鄞州区四明中路726-4号二楼的办公设备一批;21.浙BV1K59小型普通客车;22.浙B4424C小型轿车;23.浙B2BE56小型轿车;24.宁波市鄞州***服装辅料厂所有的存放在宁波市鄞州区姜山镇陈家团村前湖2号厂房内的动产;25.宁波市鄞州区百隆巷36号-2-105车位。