

维生素缺乏会出现哪些症状

根据维生素的溶解性不同可将维生素分为脂溶性维生素和脂溶性维生素两大类,脂溶性维生素主要是指不溶于水而溶于脂肪及有机溶剂的维生素,包括维生素A、D、E、K,在食物中它们常与脂类同存;水溶性维生素是指可溶于水的维生素,包括B族维生素和维生素C。

脂溶性维生素的吸收与肠道中的脂类密切相关,随脂肪经淋巴系统吸收,从胆汁少量排泄;水溶性维生素经血液循环吸收过量时,很快从尿中排出。大多数水溶性维生素以辅酶的形式参与机体的物质和能量代谢。

脂溶性维生素易积存于

体内(主要是肝脏),不易排出体外;水溶性维生素易从尿中排出,一般来说在机体无蓄积。脂溶性维生素因容易在体内蓄积,因此缺乏症出现时间较慢,若机体摄入过少,可缓慢出现缺乏症状;水溶性维生素若摄入过少,则可较快出现缺乏症状。

因为脂溶性维生素易存储于体内,摄取过量,易出现中毒症状;而水溶性维生素摄入过多,会迅速通过尿液进行排泄,一般无毒性,但摄入过量时也可能出现毒性作用。

脂溶性维生素如维生素E多存在于植物油、坚果中,维生素A、D多存在于动物肝脏、鱼肝油、蛋黄等。水溶性维生素的食

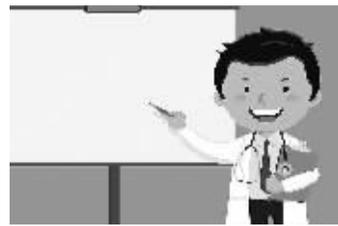
物来源主要有蔬菜、水果和谷物。水果和叶菜类蔬菜多含维生素C,谷物中多含维生素B1,但目前谷类多精细化,导致维生素B1大量流失,因此在日常营养中可适当摄入粗粮以补充维生素B1的不足。另外,一些动物肝脏、心脏、瘦肉中含有维生素B2。

维生素缺乏的原因主要有以下几种:

摄入量相对不足。比如偏食、挑食人群,维生素摄入就会出现不均衡的现象,粮食的精细化、食物的烹调加工过程、储存过程不当也会造成维生素的部分流失。

吸收利用率降低。多见于肝胆疾病病人、老年人等。

需要量的相对增高。孕妇、



乳母、生长发育的青少年、特殊工作环境人群、运动员、疾病恢复期病人等,对维生素的需要量相对增多。

当维生素缺乏时,会出现相应的临床症状。例如暗适应能力下降、夜盲症等提示维生素A缺乏;骨质疏松、佝偻病等说明维生素D缺乏;眼、口腔、皮肤炎症提示维生素B2缺乏;牙龈肿胀、牙龈炎等提示维生素C缺乏等。

雪峰/文

专家提醒

得了带状疱疹先去疼痛科

得了带状疱疹,患者往往会去皮肤科、骨科。其实患者最该看的是疼痛科。

从发作到后遗症,带状疱疹就是一个疼痛病,“刀割”、“电击”都是患者形容痛感的常见词。疱疹病毒对神经造成的伤害很难自我修复,可能两三个星期过去皮肤上的疱疹早就治好了,但病毒导致的神经痛没治好。这时,治疗就不是简单的事了,需要少则三五月多则三五年的联合治疗,其中80%以上的病人还会因疼痛影响生活质量,产生焦虑抑郁。所以,得了带状疱疹,不能只想着去皮肤科“治病”,而应先去疼痛科“治疼”,更不能认为疼痛会自愈,等后遗症来了才想着用止痛药。

中国医师协会疼痛科医师分会会长 樊碧发



糖友尿蛋白高或提示肾病

很多糖尿病患者被糖尿病相关并发症困扰,其中之一就是糖尿病肾病,即糖尿病患者的尿蛋白持续增高。尿中蛋白的多少不仅与肾脏损伤程度有关,也是考量糖尿病肾病等慢性肾病患者病情进展的主要指标之一,应该及早引起重视。

糖尿病肾病的症状表现有蛋白尿、水肿、贫血、高血压、肾功能衰竭等。早期阶段,糖尿病患者的尿常规检测并无异常。此时,糖尿病若不及早发现、正确治疗,患者将进

一步出现大量蛋白尿,发展为糖尿病肾病。早期糖尿病肾病可无水肿,随着尿蛋白增加,血浆蛋白降低,逐渐出现水肿。水肿主要发生在面部、下肢和踝部、腰背部,少数病程进展较快者可有低蛋白血症而出现全身水肿。

尿蛋白高的糖尿病患者应该如何治疗?

1. 建议胰岛素泵强化治疗,把血糖控制在理想范围内,也就是严格控制血糖。
2. 控制饮食,坚持适量运动锻炼,合理用药。提倡高碳

水化合物量、降低脂肪比例、控制蛋白质摄入的饮食结构,适当补充复方α-酮酸,选择胰岛素或经肾代谢较少的降糖药控制血糖,同时控制好血压、血脂,无论有无高血压,均可酌情选择ACEI或ARB类降压药物减少尿蛋白,还可适当应用中草药制剂治疗。

糖尿病引起尿蛋白后果严重,糖尿病患者不要讳疾忌医,一旦发现自己有尿蛋白的情况,应及时到内分泌或糖尿病专科正规治疗,以免贻误病情。

少杰/文

内脏脂肪超标 增加卒中风险

脂肪是构成人体组织的重要营养物质,能为人体提供必需的脂肪酸,脂肪的磷脂和胆固醇是人体细胞的主要成分之一,其中以脑细胞和神经细胞中含量最多。脂肪还具有提供热能、存储热能的作用,1克脂肪可释放9千卡的热能,是营养素中产能最高的一种。此外,由于脂肪在胃内停留时间较长,所以可使人不易感到饥饿,有较长时间的饱腹感。脂肪能够调节体温,同时保护内脏器官并维持皮肤的生长发育,促进一些维生素的吸收。

脂肪组织的存在形式有两种,白色脂肪和棕色脂肪。白色脂肪储存热量,棕色脂肪“燃烧”产生能量和热量。

虽然脂肪有这么多作用,但是身体里的内脏脂肪过多将会严重影响健康。内脏脂肪主要存在于腹腔内,如心脏、肝、胰、胃、肠道等器官的周围和内部。

内脏脂肪过多将导致以下问题:

最开始是形成水桶腰、将军肚等向心性肥胖,后续可能进一步发展为全身性肥胖。肥胖其实也是营养不良的一种,

属于营养摄入的不均衡,很多营养物质缺乏。

过厚的内脏脂肪(可达3~8cm)将不断挤压肠胃,严重影响消化功能,最终导致便秘。

当内脏脂肪过多,无处堆积时,将会溢入血液,引发各种代谢性疾病,进而增加卒中和心肌梗死等心脑血管事件的发生率。

为了防止看不见的脂肪危害,要做到饮食控制,正常作息,远离肥胖,把内脏脂肪控制在一个合理的范围内。

平顶山市第一人民医院 周慧鹏

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台