

健康提醒

常常“悲秋”，是因为缺维生素D吗



绘图 吴芳

□洛报融媒记者 张宝峰 通讯员 韩鑫剑

秋冬季节，寒风渐起，树叶飘落，你是否也有过这样的感觉：情绪莫名低落，对社交活动失去兴趣，晚上辗转反侧难以入眠？

近日，“有种抑郁叫缺乏维生素D”的话题在网络上引发热议。不少网友纷纷留言表示，“天一冷，人就变得懒散、消极”。

那么，秋冬季节的这种无力和抑郁的情绪，真的与体内缺乏维生素D有关吗？为此，记者采访了河南省荣康医院医务科科长、主治医师胡军。

“维生素D与人体情绪之间的关联并非空穴来风。”胡军介绍，日照减少会导致体内维生素D合成不足，而维生素D在人体内的作用远不止维持骨骼健康，它还对情绪调节和精力水平有着重要影响。具体来说，维生素D能够影响体内兴奋性神经递质5-羟色胺的水平。当维生素D缺乏时，5-羟色胺的水平会下降，人体产生的兴奋感就会减少，从而容易出现情绪低落的情况。

胡军说，秋冬季节日照减少，不仅会导致维生素D缺乏，还会影响人体的生物节律，导致神经蛋白、神经递质等出现紊乱，从而影响到心理状态、睡眠及整体健康。因此，河南省荣康医院在秋冬季节的健康宣教中，总是强调吃好睡好、多晒太阳、多运动，这对改善抑郁情绪有着积极作用。

“很多人可能不知道，维生素D对情绪调节和精力水平是有一定作用的。体内维生素D越充足，人的精力越充沛，反之则可能引发抑郁情绪。”胡军说，对于已经确诊抑郁症的患者而言，维生素D还能收到一定程度的辅助治疗效果，尤其是对轻度至中度抑郁症患者。在临床上，光照缺乏是抑郁症的危险因素之一，因此“光疗”是抑郁症的一种治疗方式。足够的光照可以在一定程度上减少抗抑郁药物的使用，对抑郁症患者来说，是一个好消息。

胡军提醒，想通过光照补充维生素D，一定要让皮肤直接接触到阳光，穿了防晒衣或戴了帽子，就无法有效合成维生素D。建议每天接触阳光照射1小时左右，秋冬季节可以选择在上午11点到下午3点进行。此外，还可以通过日常饮食来补充维生素D，深海鱼油、动物内脏、豆制品、奶酪、蛋黄等食物都含有一定量的维生素D。

“需要注意的是，不要一感觉自己心情不好就盲目购买维生素D补充剂。”胡军说，过量摄入维生素D会升高血钙水平，严重时可能导致肾结石、心律失常等疾病。无论是心情低落，还是抑郁症，在出现相关症状时，都应该及时去医院进行相应的筛查和诊断，并在专业医生的指导下治疗。维生素D虽然对情绪调节有一定作用，但并不能替代专业的心理治疗和药物治疗。



牛油果 真的是智商税吗

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

“听朋友说牛油果营养丰富，不饱和脂肪酸含量高，我就网购了一箱，但家里人嫌贵觉得这个东西只是个营销噱头……”为了这箱牛油果，市民李女士这两天挺发愁。牛油果到底是真有利于健康还是智商税？记者就此采访了我市营养专家。

“牛油果是一种营养价值比较高的水果，可以说是个健康‘多面手’。”市中心医院营养科主任田俊梅说，很多人觉得牛油果吃起来不像水果，这是因为它的脂肪含量高，是苹果、橙子等常见水果的数十倍，所以吃起来口感比较醇厚，不过不用担心，它所含的脂肪以单不饱和脂肪酸为主，这种脂肪是对健康有益的，有利于降低心脑血管疾病风险。牛油果的膳食纤维含量较为丰富，有利于肠道健康。除此之外，牛油果还含有大量的钾、镁、类黄酮等营养成分。

“进口牛油果的价格相对贵一些，可以选购云南等地的国产牛油果，价格相对优惠。牛油果的吃法比较多，很多年轻人喜欢用它做三明治。吃不惯西式早餐的中老年朋友，可以直接将牛油果切成小块，淋上酱油吃，还可以用它跟香蕉和牛奶打成奶昔喝。”田俊梅说，需要注意的是，牛油果属于高脂肪食物，其热量较高，需要控制总能量摄入的人群，要适量食用，或用它替代一部分主食。记住，再好的东西也不能多吃，膳食平衡是营养健康的基础。

肩不疼胳膊却抬不起，来这儿看看

市第三人民医院(原铁路医院)康复医学科科学解决关节活动受限问题

近日，50岁的周女士遭遇了一个困境。“右臂抬不起来，也背不过去，梳不成头、穿不成内衣。”在市第三人民医院(原铁路医院)康复医学科，她这样跟主管康复治疗师李静梅说。

周女士得了肩周炎，“五十肩，朋友们说到了51岁就好了”。经过药物治疗，现在，她的

肩膀不疼了，但关节活动受限，很多动作都做不了。

目前，经过运动治疗、关节松动术、肌筋膜松解术、肌肉能量技术等综合运动康复，周女士的右肩关节活动功能明显改善，活动已经不受影响。

“五十肩属于自限性疾病，有的人半年后能痊愈，但有的人需要两三年。”李静梅说，如果只是疼痛，可通过冲击波、药物、热疗等缓解；如果关节活动受限，通过运动康复可减轻痛苦、缩短病程。

咨询电话：18739058201(李医生)