

安医大附属安庆第一人民医院开展心梗日义诊活动 义诊惠民生 真情暖民心



图为义诊活动现场。

今年11月20日是第十个“中国心梗救治日”，为进一步加强公众对心肌梗死严重性与防治重要性的认知，提高心血管疾病综合防治水平，11月19日上午，安医大附属安庆第一人民医院胸痛中心团队赴怀宁惠康医院开展“心梗拨打120，胸痛中心快救命”主题日义诊宣传活动。

活动当天，前来咨询的群众络绎不绝，医护人员现场发放宣传资料，向

群众宣传冠心病、高血压、急性胸痛等相关疾病知识，讲解急性胸痛急救知识和就医注意事项，为群众提供心电图检查、测量血压等服务。针对老年人易发疾病、心脑血管疾病等常见疾病，专家现场进行诊治和用药指导。活动共义诊100余人次，测血压80余人次，发放科普宣传资料50余份，做心电图10余人次，得到了群众的好评。

活动结束后，该院心内科主任彭

杰成在惠康医院一楼会议厅举行学术讲座。专家围绕急性胸痛患者的快速转运机制以及规范化溶栓流程及溶栓工具包介绍等内容，让与会人员熟悉了高危胸痛的鉴别与处理，对ACS（急性冠脉综合征）患者转运策略及注意事项有了新的理解和认知。会后，与会人员与胸痛中心团队专家共同探讨交流急性胸痛患者的院前急救、院内规范化救治及如何安全转运等问题。

据《中国心血管健康与疾病报告2022》显示，在城乡居民疾病死亡构成比中心血管病占据首位，严重威胁人民群众的生命健康。多年来，安医大附属安庆第一人民医院胸痛中心一直致力于心血管患者的救治工作，建立了完善的急性心梗救治体系，通过多学科间的相互协作，统一诊疗规范，优化诊疗流程，实现科学化管理，从急诊科医生接诊、胸痛中心医生会诊到绿色通道无缝衔接，做到快速诊断、及时治疗，抢救无数急性胸痛患者生命。今后，安医大附属安庆一院将进一步整合资源，不断提高急性胸痛患者的诊疗效率，为皖西南地区心血管患者的健康保驾护航。

胡思琪 文/图

有爱，有未来 开展“世界早产儿日”活动

为倡导更多关注早产儿的生存与成长，采取有效行动降低早产导致的疾病与死亡风险，世界卫生组织呼吁将11月17日设为“世界早产儿日”，今年的口号为“有爱，有未来——相信拥抱的力量”，推荐将袋鼠式护理作为所有早产儿的常规照顾。

袋鼠式护理是指对早产儿或低出生体重儿进行持续和长时间的（每天8-24小时）皮肤接触的照顾和护理。安医大附属安庆一院儿科自2021年11月17日以来先后为近三百名早到的宝贝进行家庭服务，让其在恢复健康的同时感受到温暖及安全感，同时缓解父母的焦虑情绪。今年的“世界早产儿日”，医院儿科除了为在院早产儿开展“袋鼠式护理”外，还到出院一周的“三胞胎”宝宝家进行随访。医护人员询问了宝宝的喂养情况，并对其进行体格检查，同时对宝宝们后续护理进行指导。郑婷婷

你真的缺维生素？并非人人需要补！

缺乏或过量 身体都会发起“抗议”

维生素在机体内行使着重要的功能，比如维持视觉、维护上皮组织细胞的健康、参与神经信号的传导与免疫调节、参与能量代谢、具有抗氧化作用等。因此，当体内维生素缺乏时，你的身体往往会提供给你很多信号……

比如，当缺乏维生素A时，往往会出现眼部和视觉以及其他上皮功能异常，如眼睛干燥畏光、多泪、视觉模糊，皮肤粗糙；而当缺乏维生素B1时，主要表现为神经-血管损伤，早期可表现为食欲不振、便秘、恶心、抑郁、脚部发麻、易兴奋及疲劳等症状；身体缺乏维生素B12，可致神经系统损害，表现为精神抑郁、记忆力下降、四肢震颤等；缺乏维生素B6，可表现为唇干裂、舌炎、口腔炎症，或者抑郁、易激惹等；缺乏泛酸则可能引起疲乏、感情淡漠、肌无力、体态摇晃、手脚感觉异常等；缺乏维生素C，身体会感觉疲劳，倦怠，皮肤也会出现淤点或淤斑，此外还可能有牙龈疼痛或发炎等症状。

与之相应的，维生素补过了头，你的身体也会发出“抗议”。特别是摄入过量的脂溶性维生素，还可能造成严重的后果。比如，当摄入过量的维生素A时，可引起致畸、肝脏毒性；当摄入过量的维生素D时，可导致高钙血症、软组织钙化、肾结石等不良后果。

此外，水溶性维生素摄入过量身体也吃不消。比如，维生素C过量则可能

影响泌尿系统健康，出现结石、腹痛腹泻等问题；烟酸过量会出现血管扩张、胃肠道反应以及肝中毒的情况；维生素B6过量会引起感觉神经疾患、光敏感反应以及低血糖等。

如果这些做不到 考虑吃点维生素

说了这么多，我们可以得出一个结论：并不是所有人都需要服用维生素补充剂。当体内维生素充足时，盲目服用补充剂反而可能造成某些维生素过量，从而对机体产生毒性作用。

因此，只有当机体缺乏维生素时，才需要考虑维生素补充的问题。

那么，当怀疑自己维生素缺乏时，该怎么做呢？首先是要评估自己最近的饮食情况。对于健康人群而言，如果饮食较为均衡，比如每日三餐，餐餐有主食、肉类、蔬菜，每天有奶类、坚果、水果等作为加餐，一般不容易发生维生素缺乏，也不用采取干预措施。

但是，如果回顾近期饮食，发现存在经常点外卖、不吃早餐、常吃油炸食物等情况，则可视作饮食不均衡。当出现饮食不均衡时，则可能会出现维生素的缺乏。

此时，有三种处理措施。其一是及时咨询医师或营养师，听取专业的意见，并严格遵照执行；其二是对照《中国居民膳食指南》，自行调整饮食，做到合理营养；其三是结合自己相关的症状以及饮食情况，服用特定的维生素补充剂。

但是，服用补充剂时也要关注其中

的维生素含量，并结合该补充剂中维生素含量及该种维生素的参考摄入量，来共同决定服用剂量和频次，以免摄入过量导致不良后果。

想营养全面 那就好好吃饭

维生素可以来源于天然食物，也可以人工合成。人工合成的维生素因其价格低廉、成分明确且含量高、方便服用等优点，越来越受到忙碌的“现代人”的追捧。

然而，从天然食物中获取维生素不容易过量，比较安全，并且还可能摄入一些潜在的、对机体有益的植物化学物等。因此，营养师往往更推荐从天然食物中获取人体所需的维生素。日常生活中，只要做到不挑食、不偏食，保证所摄入食物的多样性，就能满足机体对于维生素的需求。简单来讲一句话——“好好吃饭”比什么都强！

但是，不同维生素在不同食物中的含量有较大的差异。对于想要补充某种或某些特定维生素的人群来说，可以适当增加该维生素含量丰富的食物的摄入。

比如动物肝脏、蛋黄、奶油及乳制品有助于维生素A和D的补充；植物油和坚果有助于维生素E的补充；大豆、菠菜、西兰花及鱼类有助于维生素K的补充；谷类、豆类、干果、动物内脏、禽蛋和各种肉则是维生素B族以及泛酸、烟酸、叶酸等水溶性维生素的好来源。（作者：李卓 北京胸科医院）

来源:北京青年报

去年7月，“男子每天吃8颗维生素吃出肝衰竭”的新闻冲上热搜榜，引发热议。如今，快节奏的生活方式让各种维生素补充剂成为不少人的“续命”神药。但是，真的所有人都需要吃几片维生素才能更健康吗？今天，营养科的医生就来跟大家分享一下维生素补充的小知识。

这类维生素 补多了更危险

维生素是维持机体生命活动过程所必需的一类微量的低分子有机化合物。它们在体内既不参与构成人体细胞，也不为人体提供能量，但却在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的、不可替代的作用。

维生素的种类很多，且大多数维生素在机体内不能合成，也不能大量贮存于机体中，必须由食物提供。少部分的维生素虽可由机体合成，但合成的量有限，因而也不能取代从食物中获取这个途径。

根据溶解性的不同，维生素可分为两大类，即脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。水溶性维生素包括维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、泛酸、叶酸、烟酸、胆碱、生物素等。

其中，脂溶性维生素易贮存于体内（主要在肝脏），摄入过多时易在体内蓄积而导致毒性作用。而水溶性维生素仅少量贮存在体内，易从尿液排出体外，一般无毒性。