

年轻人竟然骨质疏松了？

天气越来越热，日晒也越来越强烈。为了避免紫外线照射，很多人出门都开始注意防晒了。防晒可以防变黑、防晒伤，怎么也想不到会和骨质疏松挂上钩。过度防晒为什么会导导致骨质疏松？

一、过度防晒的隐性代价

防晒，在杜绝紫外线的同时，它最大的代价是会让人体丢掉维生素 D。维生素 D 是一类脂溶性维生素，对人体的主要作用是促进食物中的钙在肠道的吸收，有利于骨健康。维生素 D 就像人体内的“钙运输大队长”，当我们摄入钙剂后，若无充足的维生素 D，钙难以被肠道有效吸收，更无法顺利地沉积到骨骼中，久而久之就会导致骨质疏松。

为什么防晒会让我们丢掉维生素 D 呢？因为维生素 D 的特殊之处就是，它从食物中获得的量很有限，大部分都是靠晒太阳合成的，所以素有“阳光维生素”的美名。数据显示，人体约 80%~90% 的维生素 D 通过皮肤暴露在紫外线 B（UVB）下合成。而且，只要每天能在阳光下暴露 10~30 分钟，就可以获得足够人体需求的维生素 D 了。

但是，防晒霜会阻挡 UVB，减少维生素 D 的合成。防晒衣、防晒帽等防晒产品，也有一样的效果。另外玻璃也会阻断紫外线，隔着玻璃晒基本上只能晒热晒老，但不能合成维生素 D。

二、我们需要多少维生素 D？

我国存在一定的维生素 D 缺乏情况，0~18 岁健康儿童中维生素 D 缺乏和不足较普遍，其中严重缺乏率为 2.46%、缺乏率为 21.57%、不足率为 28.71%，而且，维生素 D 缺乏率随着年龄增加还会逐渐增高。

对于绝大部分普通人（0~65 岁）来说，每天一共摄入 400IU（10 微克）就可以了；对于 65 岁以上的老年人，每天摄入 600IU（15 微克）即可。

维生素 D 缺乏的高危人群可补充 1500 ~ 2000 IU/d，可耐受剂量为 4000 IU/d。但是，如何判断你是否属于维生素 D 缺乏的高危人群呢？需要由医生诊断判断，最直观的就是血液化验。

三、过量也有风险

普通维生素 D 的安全剂量范围很宽，人群中极少会有人长期使用超过最大耐受剂量的维生素 D，通常情况下很少有因普通维生素 D 摄入过量导致中毒的报道。但也并非完全没有。比如北京大学第三医院就曾报告过一例因维生素 D 缺乏而补充大剂量维生素 D 导致过量的病例。

病例是一位 34 岁女性，2014 年因“抽筋”去北京大学第三医院内分泌科门诊，诊断为维生素 D 缺乏。她后来出国生活，开始自己补充维生素 D，每天吃的量很大，4000~20000 IU/天不等，同时服用钙剂，持续共 5 年余。2019 年回国后再去医院检查时发现维生素 D 过量。幸好发现及时，并未出现严重不良反应。

维生素 D 属于脂溶性维生素，在体内容易蓄积导致过量甚至中毒。典型的维生素 D 中毒通常表现为高血钙及其相关症状，如烦渴、多尿、呕吐、食欲下降、肾结石等。此外，维生素 D 过量可导致尿钙升高，尿钙持续 $>10\text{ mmol}/24\text{ h}$ 可能增加肾结石和肾钙质沉着症的风险。普通人每天摄入维生素 D 的最大耐受量是 2000IU（50 微克）。因此，如果大家有吃维生素 D 补充剂的习惯，注意每天不要超过这个量。

四、哪些途径可获得维生素 D？

首选户外活动、晒太阳。每天让自己裸露四肢晒 15~30 分钟（避开正午强光），注意不要涂防晒霜、不要隔着玻璃晒，但为降低皮肤晒伤及其他皮肤疾病的风险，应尽量避免在紫外线强度高或气温较高的时段日晒。

其次，饮食也不用完全忽视。虽然食物能获得的维生素 D 不多，但一些食物，比如深海鱼（三文鱼、沙丁鱼）、蛋黄、强化牛奶等也是有维生素 D 的，户外活动不足的话，不妨注意多吃点这类食物。

如果户外活动少，天天都待在教室、办公室等室内环境中，也可以适当吃点维生素 D 补充剂，每天吃 400IU 通常都是很安全的。

