

维生素 D：围绝经期的“守护神”

◎成都高新区锦欣艾嘉综合门诊部 刘小林

在女性的生命旅程中，围绝经期是一个不可避免的重要阶段。这一时期的女性，体内激素水平发生显著变化，身体和心理都面临着诸多挑战。而在众多营养元素中，维生素 D 以其独特的作用，成为围绝经期女性的“守护神”。今天，就让我们一同揭开维生素 D 的神秘面纱，探索它在围绝经期所展现出的 3 大奇迹功效。

钙质补充：骨骼的守护者

围绝经期，这一女性生命中的重要转折点，伴随着雌激素水平的逐渐下降，骨质流失的风险悄然上升。此时，维生素 D 仿佛一位忠诚的卫士，它增强肠道上皮细胞对钙离子的吸收能力，确保骨骼这座大厦的基石稳固不摇。

不仅如此，维生素 D 还参与调节体内钙磷代谢，维持两者之间的微妙平衡。钙与磷，如同舞伴默契配合，共同构建

骨骼的坚韧与牙齿的坚固。缺乏维生素 D，这场舞蹈便失去了指挥，导致骨质疏松、牙齿松动等问题的出现。围绝经期女性，通过适量补充维生素 D，可以有效减缓骨质流失的速度，守护身体的“支撑系统”。

更令人惊叹的是，维生素 D 还能促进成骨细胞的活性，同时抑制破骨细胞的过度活跃，这一正一反，如同为骨骼穿上了一面隐形的盾牌，抵御着外界因素的侵袭，让围绝经期女性的骨骼更加坚韧，减少骨折的风险。

强化免疫：身体的防线

在人体的复杂防御体系中，免疫系统无疑是最为核心的一环，它如同一位忠诚的守卫，时刻警惕着外来病原体的入侵。而维生素 D，这位看似不起眼的营养素，却在免疫系统中扮演着指挥官、使者与调和剂的多重角色，为围绝经期女性的健康筑起了一道坚实的防线。

围绝经期，随着年龄的增长，免疫系统逐渐衰弱，感染风险增加。维生素 D 通过促进免疫细胞如巨噬细胞和 T 细胞的分化与功能，增强了身体对抗病原体的能力。

慢性炎症，这一现代生活的隐形杀手，与多种慢性疾病息息相关。维生素 D 展现出其抗炎的神奇功效，通过抑制促炎细胞因子的产生，减轻组织损伤，为围绝经期女性筑起一道抵御慢性炎症的防线，让身体内部环境更加和谐。

对于部分围绝经期女性而言，自身免疫性疾病如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等可能成为困扰。维生素 D 通过调节免疫系统的耐受性，减少自身免疫反应的发生，为这些女性带来了希望之光，让身体不再“自相残杀”。

改善情绪：心灵的慰藉

维生素 D 与大脑中的神经递质系统有着千丝万缕的联系。它能够促进血清素的合成，这种被誉为“快乐激素”的神经递质，对于调节情绪、缓解抑郁有着至关重要的作用。围绝经期，随着激素水平的波动，情绪起伏不定，维生素 D 的补充如同一缕温暖的阳光，照亮心灵

的角落，让心情更加明媚。

维生素 D 还参与下丘脑—垂体—卵巢轴的功能调节，这一轴系是女性生殖内分泌的核心。围绝经期，该轴系的功能紊乱是导致情绪波动、热潮红等症状的重要原因。维生素 D 的介入，如同一位细心的园丁，精心修剪着这棵内分泌的“大树”，让其在风雨中依然挺拔。维生素 D 还能促进褪黑素的分泌，调节睡眠—觉醒周期，帮助围绝经期女性获得更加优质的睡眠，从而有效缓解因睡眠不足而加剧的焦虑与烦躁。

那围绝经期女性如何确保获得足够的维生素 D 呢？最直接的方式就是晒太阳。阳光中的紫外线可以促使皮肤合成维生素 D，但需要注意的是，过度暴露在阳光下可能会带来皮肤损伤的风险。因此，建议每天上午 10 点前或下午 4 点后，适当进行户外活动，每次 15 ~ 30 分钟即可满足需求。此外，食物也是维生素 D 的重要来源，如鱼类、蛋黄、牛奶等富含维生素 D 的食物应适量摄入。对于无法通过日晒和饮食获得足够维生素 D 的人群，可以考虑在医生指导下使用维生素 D 补充剂。☺

警惕！没有一个孩子是突然抑郁的

◎秦皇岛市九龙山医院一科 石 婷

近年来，青少年抑郁症、焦虑症及自杀倾向的报道频繁见诸媒体，触动着社会的敏感神经。这些悲剧并非无因而至，而是多重复杂因素长期累积的结果。家庭氛围、学校竞争、社交关系以及个人心理状态，共同编织了一张影响青少年心理健康的复杂网络。因此，我们必须保持高度警觉，密切关注青少年的情绪与行为变化，及时介入并提供必要的支持，以遏制抑郁情绪的滋生与蔓延。

孩子抑郁的潜在 4 因素

家庭教育的误区：家庭教育是孩子心理健康的第一道防线。然而，不当的教育方式可能成为孩子抑郁的潜在风险。家长若过于严厉或冷漠，忽视孩子的情感需求，未能建立深厚的情感基础，孩子便可能因情感缺失而陷入孤独与抑郁。

这种缺乏理解与支持的成长环境，是孩子心理健康的一大隐患。

学校教育的压力：学校作为孩子成长的重要场所，其教育方式与氛围对孩子的心理健康具有深远影响。一方面，部分学校过于关注学生的成绩，忽视了学生的心理需求，导致学生在面对学业压力时缺乏必要的心理支持。另一方面，校园暴力事件时有发生，无论是学生间的暴力还是教师的不当行为，都可能给孩子带来深深的恐惧与伤害，进而诱发抑郁症状。

个人心理素质的差异：孩子的心理素质与个性特点也是影响其心理健康的重要因素。内向、多愁善感的孩子往往对外部环境的变化更为敏感，更容易在遭遇挫折或压力时陷入消极情绪，进而诱发抑郁症状。因此，关注孩子的个性特点，

培养其积极应对压力的能力至关重要。

社会环境的变迁：社会环境的快速变迁与压力增加同样不容忽视。随着社会的快速发展，孩子们在学生阶段就已经开始考虑就业问题，面对激烈的竞争压力，他们很容易出现抑郁倾向。同时，社会对成功标准的单一化追求也可能使孩子感受到挫败与无力感，进而引发抑郁情绪。

构建全方位防护网，预防孩子抑郁

家长：家长在预防孩子抑郁方面扮演着至关重要的角色。他们应给予孩子足够的关爱和支持，学会倾听孩子的想法和感受，及时发现孩子的情绪变化，并给予适当的引导和帮助。同时，家长还应注重培养孩子的自信心和抗压能力，通过鼓励和表扬来增强孩子的自我价值感。此外，家长自身也要注意情绪管理，避免将负面情绪传递给孩子，为孩子树立一个积极向上的榜样。

学校：学校应承担起预防学生抑郁的责任。通过开设心理健康课程，帮助学生了解和认识抑郁情绪，学会自我调节和应对压力的方法。教师应关注学生

的心理状态，及时进行有效干预。同时，学校应严格规范教师教育行为，禁止出现对学生使用暴力的行为。通过积极正向的教育氛围，促使学生形成健康的心理，避免校园霸凌事件的发生。

学生：学生自身也应发挥积极作用，学会自我调节情绪。在面对压力或情绪波动时，可以通过深呼吸、运动等方式进行释放。同时，学生还应树立正确的价值观和人生观，学会面对挫折和失败，培养坚韧不拔的意志。通过自我成长与提升，增强应对生活挑战的能力。

社会：政府和社会组织应开展心理健康宣传活动，提高公众对儿童和青少年心理健康问题的认识和重视。媒体也应承担起社会责任，传播积极、健康的信息，营造一个有利于孩子成长的社会氛围。通过社会各界的共同努力，为孩子营造一个更加健康、和谐、支持性的成长环境。

综上所述，孩子抑郁的潜在因素涉及多个方面，需要我们从家庭、学校、个人和社会等多个角度入手，共同构建全方位的防护网。只有这样，我们才能有效预防和干预孩子抑郁问题，为孩子健康成长保驾护航，为社会做出积极贡献。☺

骨科手术前，防治基础病的药停不停

◎四川省骨科医院 杨双妹

在骨科手术前，患者常常面临一个问题：防治基础病的药物是否需要停用？这看似简单的问题，其实背后涉及复杂的医学判断和个体化考虑。

基础病通常包括高血压、糖尿病、心脏病等慢性疾病，这些疾病的控制往往依赖于长期的药物治疗。而骨科手术作为一种侵入性治疗手段，需要患者在手术前后保持最佳的生理状态，以降低手术风险和促进术后恢复。那么，面对即将到来的骨科手术，患者是否应该继续服用这些防治基础病的药物呢？我们来探讨这个问题时，首先要明确的是，并没有一个适用于所有人的统一答案。因为每个患者的具体情况都是独一无二的，包括他们所患的基础病类型、病情严重程度、手术类型及手术部位等。因此，决定是否停药以及何时停药，必须由专

业的医疗团队根据患者的具体情况进行个性化评估。

在某些情况下，维持原有药物治疗是必要的。例如，对于依赖胰岛素或口服降糖药控制血糖的糖尿病患者来说，突然停药可能导致血糖失控，从而增加手术并发症的风险。同样地，对于需要长期服用降压药来控制血压的患者，如果术前贸然停药，可能会引发血压反弹，甚至导致心脑血管意外。此外，对于那些正在接受免疫抑制剂或抗凝药物治疗的患者来说，停药可能会导致免疫系统过度反应或血栓形成，对手术安全构成威胁。

也有一些特殊情况下，医生可能会建议患者在手术前暂停某些药物的使用。比如，某些非甾体抗炎药（NSAIDs）由于具有影响凝血功能的作用，可能增加

手术出血的风险，因此在手术前需要停药一段时间。又如，部分抗心律失常常药物可能与麻醉药物产生相互作用，影响心脏功能，这种情况下也需要谨慎调整用药计划。

除了考虑药物本身的作用，还需要考虑患者的整体健康状况和手术需求。如果患者的基础病已经得到良好控制，且手术本身不会对相关器官造成额外负担，那么可能可以在医生指导下适当减少药物剂量或暂时停药。反之，如果基础病控制不佳或者手术风险较高，则应继续规律服药，以确保手术安全。

值得注意的是，任何关于药物使用的调整都应在医生的指导下进行，切不可自行增减药物种类或改变剂量。同时，患者应如实告知医生自己正在使用的所有药物（包括处方药、非处方药、保健品等），以便医生做出准确的判断。

近些年，中医药在术前调理方面的独特优势逐渐被重视。中药方剂可以根据个人体质和具体情况定制，有助于改善身体状态，增强免疫力。比如，黄芪具有补气作用，适用于体力虚弱者；当归能补血活血，适合血症症状明显的患者。

针灸疗法也被广泛应用于缓解焦虑情绪，促进血液循环，提高身体的整体机能。不过，任何中医药的应用都应在有经验的中医师指导下进行，以确保安全有效。

此外，良好的饮食习惯对于保证手术的成功率也至关重要。术前应该注重摄入足够的蛋白质、维生素 C 和锌等营养素，这些成分有助于伤口愈合。还建议多吃富含纤维的食物，如新鲜水果和蔬菜，可以预防便秘问题，因为术后活动受限容易引起消化系统不适。减少盐分和脂肪的摄入，控制体重，则可以减轻心脏负担。另外，适量饮水也很重要，但要避免过量饮水，以免造成体内水分过多积聚。术前一天应按照医生指示禁食，确保胃部为空，降低麻醉过程中呕吐窒息的风险。

总之，术前是否需要停药，该做何身心准备，不能盲目听从他人的建议。正确的做法是寻求专业医疗团队的帮助，根据个人的健康状况和手术需求来制定科学合理的药物和身体管理计划。只有这样，才能确保患者在骨科手术中既能获得良好的治疗效果，又能最大限度地降低潜在的风险。☺