

口角总是干裂发炎?感觉食之无味?有时易怒发脾气?这些可能是你身体缺乏某种维生素的表现,北京宣武医院普通外科护师孔令玲就来给大家介绍,身体出现以下状况时,可能是缺乏维生素的表现。

# 缺乏维生素 身体会有哪些预警?

□本报记者 唐诗



## 嘴破、口角炎:缺乏维生素B<sub>2</sub>

嘴部周围出现裂缝或发炎破洞情形时,是由于体内缺乏能帮助修复组织伤口的维生素B<sub>2</sub>。此外,维生素B<sub>2</sub>对皮肤和头发生成、健康也扮演重要角色。它无法在体内自行储存,因此需从食物或营养补充品来补充。

**来源补充:**每天喝250毫升牛奶就能帮助补充,植物性食物如香菇、木耳、花生、芝麻、杏仁等也含丰富维生素B<sub>2</sub>。

## 食之无味、味觉减弱:缺乏锌元素

人体缺乏锌元素免疫力会降低、食欲不振、生长减缓、掉发、味觉功能退化等。因此如果发现常常吃东西觉得没味道,又有伤口好得慢等状况时,就要小心可能是体内缺乏锌的征兆。

**来源补充:**牛肉、羊肉等红肉中有丰富的锌,例如每周吃一

次牛排,就能摄取足够的锌。

## 胃部不适:缺乏维生素A

维生素A不但是保护眼睛的重要元素,也能帮助在呼吸道和肠胃中自然形成一层保护膜,防止细菌或有害物质直接侵害身体。因此维生素A不足,除了对眼睛不好,也会侵害呼吸道与胃肠。

**来源补充:**每天吃点胡萝卜、或是每周吃1~2次动物肝脏都是补充维生素A的方法。

## 易怒、暴躁:缺乏铁质

缺铁不但会贫血,还有可能让你变情绪化、容易发脾气。铁是帮助体内制造红血球细胞的重要元素。对于每月要经历失血的女性来说,铁质更为重要,否则容易有精神不佳、心情易低落沮丧等症。

**来源补充:**红肉、鸡蛋、坚果、深绿色蔬菜都是富含铁质的食物,并记得多补充维生素C以促进铁的吸收利用。

## 脚踝浮肿:缺乏钾

钾是调节体内血液和体液的酸碱平衡、维持体内水分平衡与渗透压稳定的重要元素。长期缺钾,会导致心律不整、神经传导不正常的症状。像大量运动后由于水分流失过多,钾离子流失就容易抽筋。长时间则会发现身体变得浮肿,特别在脚踝处较明显。

**来源补充:**运动完吃香蕉补充高量钾,可以防止抽筋,每天吃适量的蔬菜水果也能补充钾。

## 全身疼痛:缺乏维生素D

晒太阳不足、或维生素D缺乏的人,就容易引起慢性疼痛。加上维生素D是人体无法自行合成的营养素,补充更为重要。维生素D也是促进骨骼生长、牙齿健全的重要物质。

**来源补充:**每周吃2份油性鱼类如鲑鱼、沙丁鱼等,再加上适时晒点日光才能保证体内有充足维生素D。

## 相关链接

### 不同人群如何补充维生素、矿物质

北京朝阳医院急诊科硕士研究生杨悦介绍,对于大多数人而言,每天的正常饮食几乎可以满足机体对于维生素和矿物质的需求,因此并不是所有人都需要额外补充维生素或者矿物质的药物制剂,而是应根据机体不同发育阶段的需求有所补充。

**妊娠女性** 叶酸对于胎儿神经系统的发育具有重要作用,补充叶酸可预防神经管畸形。因此,对于女性在妊娠之前以及妊娠早期都应补充叶酸,每天0.4~0.8g。另外,在妊娠期对于钙、铁、维生素D、维生素E也可做适当补充,但是用药之前要咨询医生,根据个体情况,调整用药。

**婴儿和儿童** 维生素D对于钙、磷的吸收以及骨质矿化具有重要作用,营养性维生素D缺乏是导致佝偻病的最主要原因。首

先围生期孕母应多进行户外活动,食用富含钙、磷、维生素D及其他营养素的食物。而在婴幼儿期预防的关键在于日光浴与适量维生素D补充。

另外,由于婴儿4月龄后从母体获得的铁逐渐耗尽,加上此期生长发育迅速,造血活跃,对铁的需求也会有所增加,应进行适量补充。

**中老年人** 维生素B<sub>12</sub>参与DNA的合成,叶酸或者维生素B<sub>12</sub>缺乏容易导致巨幼细胞性贫血。50岁以上的中老年人对于食物中维生素B<sub>12</sub>的吸收利用减低,不能满足机体的需求。因此,需要额外补充,建议每天为2.4ug。

另外,随着年龄增长,骨质疏松的发生率也越来越高。因此,对于50岁以上的中老年人应适当补充维生素D和钙剂。

## 生活资讯

### 市疾控:全市18-79岁人群 高血压控制率仅12.8%

记者日前从北京市疾控中心获悉,据最近一次的监测报告显示,北京市18~79岁人群高血压患病率为34.9%,高血压患者知晓率39.6%,治疗率33.6%,控制率仅有12.8%,存在患病率高,知晓率、治疗率、控制率普遍偏低的现状。

高血压不仅是一种疾病,更是很多严重心脑血管疾病的危险因素,但高血压是可防可控的。防控的第一步就是要知晓自己的血压,只有定期监测血压,才能及时发现高血压的苗头,尽早预防、及早治疗。市疾控中心介绍,高血压的诊断标准如下:在未使用抗高血压药物的情况下,非同日3次测量,收缩压≥140mmHg和/或舒张压≥90mmHg可诊断为高血压。

正常成年人建议至少每2年测量一次血压。高血压高危人群建议每半年测量一次血压。高血压患者建议至少每周测量一次血压。血压测量方式可以去医院诊

室测量,也可以佩戴仪器24小时监测,家庭自测应该是主要方式。家庭自测血压时如果收缩压≥135mmHg和/或舒张压≥85mmHg,就应引起您的重视,尽快到正规医院就医。

如何预防高血压的发生呢?首先要有健康的生活方式:饮食上限制食盐摄入,成人食盐摄入量每天不能超过6克,高血压患者每天食盐摄入量不超过5克,还要注意减少腐乳、腌制食品等这些含隐形盐的食物摄入;同时多吃蔬菜和水果。面对都市快节奏的生活,也要劳逸结合,保持愉悦的心情,将紧张、焦虑的情绪找到健康有效的方式及时疏解,而不是通过吸烟、酗酒等不良生活方式来排遣。适量运动也是健康生活方式的一部分,每天、每周有规律、有计划地进行运动,既可管理体重又可放松身心。只要把预防的措施持之以恒,健康就会伴您一路同行。

本报记者 唐诗

秋天北方气候相对偏干燥一些,进入秋季换季时,降水量减少,空气湿度比较低,很容易引起上火、皮肤干燥、起皮的现象。不少人会出现口唇干裂,嘴角裂口出血、疼痛,连说笑和吃饭都受影响。送你6个护唇小秘方,还你水润嘟嘟唇。

## 换季嘴唇干裂?

### 6招收获水润嘟嘟唇

#### 什么原因导致嘴唇干燥?

天气干燥。秋天天气干燥,所以皮肤很容易缺水,而嘴唇的皮肤很脆弱,只有黏膜而没有汗腺,导致嘴唇部分没有油脂分泌的功能,所以格外容易干燥脱皮。

身体缺少某种维生素。平时生活中如果出现了嘴唇干裂的情况,那么和日常摄取的维生素少也具有一定的关系。如果说我们蔬菜吃的比较少,维生素B摄取的不够,那么也会导致嘴唇干裂。

唇炎。如果说一年四季总是感觉自己的嘴唇干裂,那么就有可能是身体中的消化不良以及维生素缺乏具有一定的关系了,也有可能是慢性唇炎所导致的,最好能够到医院进行检查。

牙膏的特殊成分。很多牙膏都含有十二醇硫酸钠,可导致皮肤干燥、刺痛等,秋冬应尽量减少使用这类牙膏。

#### 秋冬护唇6妙招

##### 抹润唇膏

其实不管男性还是女性,平

时最好擦含有矿物油、植物油和合成性酯类成分的护唇膏,以保持嘴唇的湿润。要选用无染料无香味成分的护唇膏,防止添加物使嘴唇过敏。凡士林是很好的护唇药品。

##### 不舔嘴唇

嘴唇干裂或发炎时,不要用舌头舔嘴唇,因为唾液中的酵素会吸收嘴唇的湿度,让嘴唇更加干燥。少吃刺激性和酸性的食物,如麻辣的菜肴、泡菜等,因为这类食物会让嘴唇更刺痛。最好多摄取含有维生素A、C、E的食物,改善嘴唇干裂的情形。

##### 补血润肺

嘴唇干裂可能是因为体内贫血或者肺虚而引起的,建议补

血,或用麦门冬、贝母等中药材进补润肺。

##### 饮食平衡

不管如何,平时多喝水、保持饮食均衡,这是保持嘴唇湿润有光泽的最简单有效的方式。

##### 涂抹蜂蜜

如果说,你已经开始觉得嘴唇干,可以用干净的棉签往嘴唇上涂抹一些家庭里都有的植物油或者是蜂蜜。不过糖尿病的患者切忌涂抹蜂蜜。

##### 睡前涂抹橄榄油

睡前将橄榄油涂在嘴唇上吸收20分钟以上,然后擦净。还可将少量奶粉用水调成糊状,厚厚地涂在嘴唇上,充当唇膜。

(王甘)

赵祥虎(11010619730\*\*\*\*21X)系我公司市配项目部员工,该员工自2018年9月11日至今未与部门领导请假无故未到岗上班,已构成旷工事实。按照我公司《员工手册》相关规定,给该员工予以解聘处理,请赵祥虎自公告发布3日内返回我司办理离职交接手续,逾期未至,我公司有权处理赵祥虎各项保险等转移。特此公告。北京盛世华人供应链管理服务有限公司 2018年9月30日

原北京市地铁运营有限公司供电分公司第五维修项目部员工梁文广,男,你因严重违反企业规章制度,公司于2018年8月8日与你依法解除劳动合同,自解除劳动合同之日起至今多次与你联系未果,公司决定于2018年10月将你的人事档案转往你户籍所在地社会保障事务所。特此公告。北京市地铁运营有限公司供电分公司