

儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症科普知识

阿尔阿果

凉山州儿童福利院 四川西昌 615000

〔中图分类号〕R72 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-067-01

儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症是一种常见的神经系统疾病，其发生与维生素 D 缺乏密切相关。儿童期是骨骼发育的关键时期，而维生素 D 在骨骼生长和免疫调节中起着至关重要的作用。然而，由于现代生活方式和环境因素等原因，儿童维生素 D 缺乏现象逐渐增多，导致维生素 D 缺乏性手足抽搐症的发病率上升。因此，了解并关注儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的预防和治疗知识显得尤为重要。

一、手足抽搐症的定义

手足抽搐症，也称为低钙血症相关性抽搐，是一种常见于儿童的疾病，尤其是在婴幼儿和青少年。维生素 D 缺乏是引发手足抽搐症的主要原因之一，维生素 D 缺乏广泛存在于全球范围内，尤其是那些缺乏阳光暴露、饮食不均衡或缺乏维生素 D 补充的人群更容易出现维生素 D 缺乏性手足抽搐症。

二、维生素 D 的作用

维生素 D 是一种脂溶性维生素，对人体健康发挥着重要的作用，维生素 D 的作用非常多样化。首先，在骨骼健康方面，它可以促进钙和磷的吸收和利用，调节钙磷平衡，从而维持骨骼的正常形成和骨密度。此外，维生素 D 还参与免疫细胞的调节，对免疫系统的正常运作起着重要作用，并与自身免疫疾病的发生相关。维生素 D 还参与血管的舒张和收缩过程，有助于保持心血管的健康，预防心血管疾病的发生，比如高血压和动脉硬化。此外，维生素 D 对神经系统的功能也很关键，包括保护神经细胞、调节神经递质的合成和释放等。

三、维生素 D 缺乏和手足抽搐症的关系

维生素 D 缺乏与手足抽搐症紧密相关。首先，维生素 D 缺乏会导致机体对钙的吸收和利用减少，导致低钙血症，从而刺激神经兴奋性增加，引发手足抽搐症。此外，维生素 D 参与神经和肌肉系统正常功能，当维生素 D 缺乏时，神经肌肉的正常传递和收缩过程受到影响，导致肌肉收缩异常和手足抽搐症。维生素 D 缺乏还会降低免疫系统功能，使儿童更容易发生感染，感染时低血钙和全身炎症反应进一步加重了手足抽搐症的发生。

四、手足抽搐症的症状和诊断

手足抽搐症的症状表现为短暂、无意识的肌肉收缩或颤动，主要影响到患者的手部和脚部。这种症状通常涉及到手指、手腕、脚趾等肌肉群，包括突然出现的、短暂持续的肌肉抽

搐或颤动。除了抽搐外，还可能出现肌肉的不自主收缩和放松，伴随着手指快速地张开和关闭、脚趾来回弯曲等动作。

诊断手足抽搐症通常需要进行以下几个步骤。首先，医生会详细询问患者的病史，了解症状的出现频率、持续时间等信息。其次，医生会进行全面的身体检查，专注于评估神经系统和肌肉的状况。此外，还需要进行血液检查，包括检查血钙、维生素 D 水平和其他相关指标，以排除低钙血症和其他可能引起抽搐的疾病。在排除其他潜在疾病后，医生可能会建议进行脑电图 (EEG) 检查，记录脑电活动并评估大脑的功能状态。

五、儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的预防和治疗

儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的预防和治疗需要注意以下几个方面。首先，阳光照射是最主要的维生素 D 来源，因此要确保儿童每天获得足够的阳光照射，建议在早晨或傍晚阳光较弱的时段，暴露皮肤 15-30 分钟，便应做好防晒措施。其次，饮食中摄入富含维生素 D 的食物也很重要，如鱼类（鲑鱼、金枪鱼）、牛奶、鸡蛋黄等，可以补充维生素 D。对于容易缺乏的儿童，医生可能会推荐维生素 D 补充剂。此外，均衡饮食也是维持维生素 D 水平的关键，应确保摄入足够的钙、磷等营养素来支持骨骼健康。

在治疗方面，首先根据医生的建议和处方，使用维生素 D 补充剂进行治疗，剂量和使用方法应遵循医生的指导。当出现低钙血症时，医生可能会建议补充钙剂以恢复正常钙平衡。然而，应该注意遵循医生的建议，因为过量补钙可能会产生不良影响。此外，鼓励儿童进行适量的户外活动，增加阳光暴露时间和体育锻炼也是治疗过程中的重要部分。除此之外，良好的睡眠和减少压力也有助于维护身体健康。通过综合预防和治疗措施，可以有效预防和控制儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的发生。

总之，儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症是一种可以通过合理的预防和治疗来避免的疾病。保证儿童充足的维生素 D 摄入和适当的户外活动，是预防维生素 D 缺乏的关键。同时，家庭和社会对于儿童健康的支持也是不可忽视的。通过加强科普宣传，提高大众对儿童维生素 D 缺乏性手足抽搐症的认识，我们相信可以为保护儿童健康贡献自己的一份力量。让我们共同努力，确保每个孩子都能够健康成长！

(上接第 66 页)

者应遵循医生的建议进行疼痛管理，包括使用药物、物理治疗等。

8. 定期复诊：虽然髋关节置换术可以显著改善患者的症状和生活质量，但康复是一个长期的过程。患者应持续进行康复锻炼，并定期随访医生进行评估和调整治疗方案。

总之，髋关节置换术适用于各种严重髋关节疾病，通过手术可以显著缓解疼痛、恢复关节功能并改善患者的生活质量。然而，作为一项手术治疗方法，髋关节置换术也存在一定的风险和术后康复要求。因此，患者在接受手术前应充分了解相关知识并与医生进行充分沟通，积极配合，以保证治疗效果和安全性。