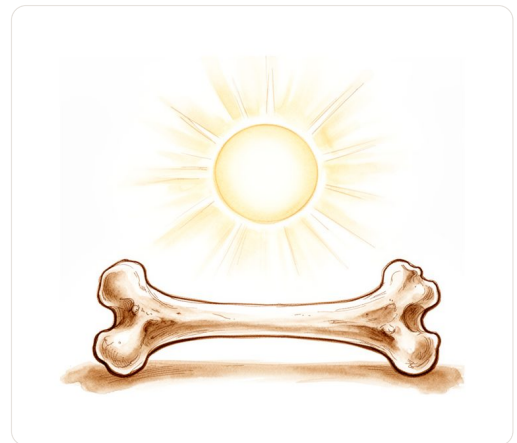


维生素D与肌肉骨骼健康

维生素D，又称“阳光维生素”，对骨骼强度和肌肉功能至关重要。

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

当维生素 D 水平较低时，您可能会注意到身体感觉有所不同。这种营养素有助于保持骨骼和肌肉强健。如果摄入不足，您可能会感到比平时更疲劳。您的肌肉可能会感觉更无力，或更容易酸痛。您还可能会发现骨骼感觉更脆弱。如果您是一名运动员或军人，这种情况尤其如此。这些人群发生应力性骨折的风险较高，应力性骨折是指骨骼中的微小裂纹。

如果您曾受过膝关节损伤，维生素 D 水平低会使情况变得更糟。这与前交叉韧带撕裂的风险增加有关。如果您需要手术，它还可能使该韧带的愈合变得更加困难。您在活动膝关节时可能会感到不稳定或疼痛。这是因为维生素 D 在身体受伤后的自我修复过程中发挥作用。

对于老年人来说，了解维生素 D 至关重要。您可能会发生脆性骨折，即因轻微跌倒导致的骨折。您的外科医生会检查您的维生素 D 水平以指导您的治疗。如果您接受腕部骨折手术，维生素 D 水平低于 20 ng/mL 的情况很常见。您的外科医生可能会建议在手术前服用补充剂，以帮助更好地愈合。这是一个简单的步骤，可以对您的康复产生重大影响。

如果您接受肩部手术，例如肩袖修复术，维生素 D 也很重要。它可能有助于肌腱愈合，尽管相关证据仍在不断积累。一些研究表明，检查您的维生素 D 水平并服用补充剂是值得的。这有助于确保您的身体拥有修复撕裂肌腱所需的物质。

对于儿童和青少年，维生素 D 的影响不仅限于骨骼。低维生素 D 水平与健康不良的身体成分有关。您可能会注意到力量或生长的变化。握力和饮食也是年轻人骨骼健康的指标。保持充足的维生素 D 水平有助于支持他们整体的肌肉骨骼健康。这有助于他们在成长过程中保持活跃和强壮。

实际发生的情况

维生素 D 对于保持骨骼强壮和肌肉功能良好至关重要。可以将其视为帮助身体吸收钙的关键。如果没有足够的这种“关键”，骨骼可能会变得脆弱且容易骨折。这种情况在老年人和曾发生过脆性骨折的患者中尤为常见。您的外科医生可能会在腕部骨折修复等重大手术前检查您的维生素 D 水平，以确保身体拥有适当愈合所需的资源。

低维生素 D 水平与严重受伤风险增加有关。例如，缺乏维生素 D 会增加膝关节前交叉韧带撕裂或重建手术失败的可能性。它还会增加应力性骨折的风险，应力性骨折是由反复应力引起的骨骼微小裂纹。这就是为什么如果您的运动员或处于军队等高风险群体，您的外科医生可能会评估您的维生素 D 状况。定期补充维生素 D 可以显著降低缺乏的可能性，从而帮助保护您的关节和骨骼免受这些可预防的伤害。

维生素 D 还在肌腱愈合过程中发挥作用。肌腱是连接肌肉与骨骼的坚韧、绳索状组织。虽然证据有限，但维生素 D 可能支持肩袖修复等手术后的愈合。它对于整体身体成分和代谢健康也很重要，尤其是在青少年中。在儿童中，握力、饮食以及维生素 D 水平等因素有助于预测骨骼健康状况。确保您拥有充足的维生素 D 不仅支持骨骼健康，还支持整个肌肉骨骼系统，帮助您保持活力和韧性。

预期情况

您的预后主要取决于您的维生素 D 水平及具体健康状况。如果您存在维生素 D 缺乏，可能会面临某些损伤风险升高的问题。例如，维生素 D 缺乏与膝关节前交叉韧带撕裂风险增加或重建手术失败相关。此外，维生素 D 缺乏还与青少年身体成分的不良改变有关。

对于接受关节置换术或腕部骨折手术的患者，外科医生可能会在手术前检查您的维生素 D 水平。如果在冬季进行手术，这一点尤为重要，因为维生素 D 缺乏在冬季更为常见。如果您的维生素 D 水平偏低，外科医生可能会建议补充维生素 D。规律补充可显著降低持续缺乏的可能性。这一简单措施有助于在护理前后优化您的骨骼健康和代谢状态。

您可能会询问补充剂是否有助于肌腱愈合，例如在肩袖修复中。目前这方面的证据有限且质量较低。虽然维生素 D 可能支持愈合过程，但基于现有数据，我们无法承诺具体的治疗效果。然而，对于关节镜下肩袖修复术，提供维生素 D 被视为具有成本效益的措施。向所有患者提供维生素 D 通常比先检测所有人的血液水平更为实用且经济。

对于儿童和青少年，维生素 D 状态与握力及饮食共同作为骨骼健康的关键预测指标。如果您是家长，针对性干预措施有助于优化孩子的肌肉骨骼健康和代谢状态。对于老年人而言，保持意识同样至关重要。尽管指南有所改进，但仍有许多人需要被提醒维持健康的维生素 D 水平的重要性，以预防脆性骨折并支持长期的骨骼强度。