

乱吃保健品，七旬老人维生素D中毒

医生提醒盲目补钙会诱发高钙血症

一位79岁的老人因长期自行服用多种含维生素D的复合保健品，近日出现全身乏力、恶心呕吐、头晕心慌等症状，前往江苏省中西医结合医院就诊，最终被确诊为维生素D中毒合并高钙血症。该院内分泌代谢病科主任医师胡咏新提醒，维生素D和钙剂并非多多益善，盲目过量补充会在体内蓄积，诱发中毒、高钙血症，甚至损伤肾脏、心血管等多个脏器，严重时可危及生命。

据了解，这位患者既往有糖尿病、肾功能不全病史，自身代谢、排毒功能偏弱。老人为养护骨骼、肌肉，预防骨折及肌少症，常年四处就诊取药，长期自行服用多种含维生素D的复合保健品，且未进

行相关指标检测。

长期的不规范进补，最终导致患者出现全身乏力、恶心呕吐、头晕心慌、胸闷气喘、尿频尿痛、夜尿增多、反复便秘等多种症状，入院检查显示，患者血清维生素D高达358.5ng/ml，血清钙3.32mmol/L，远超安全阈值，被确诊为维生素D中毒合并高钙血症。经过及时对症治疗，患者各项指标逐步回落，顺利脱离危险。胡主任强调，有慢性肾病、糖尿病、肾结石病史的老年人，是维生素D进补的高危人群，身体耐受度差，随意进补极易出现严重并发症。

该院检验科副主任技师颜巍详细解读了乱补保健品的潜在危害。颜巍主任介绍，适量补充维生素D有益健康，可促进钙

吸收、保护骨骼、调节免疫，成年人每日推荐摄入量为400—800U，老年人每日安全摄入上限不超过4000U。但市面上各类复合维生素、骨健康保健品中维D含量参差不齐，多重药品叠加口服很容易超标。

医学标准明确，血清中维生素D浓度>150ng/ml或375nmol/L即可判定为中毒，其最核心、最危险的后果就是诱发高钙血症。过量的维生素D会过度激活肠道钙吸收、促进骨骼钙释放，导致血液中钙浓度异常升高，进而引发全身多器官、多系统损伤。

针对老年群体普遍存在的营养补充误区，专家建议先评估再进补。进补前需至内分泌专科就诊，检测25-羟维生素



D、血钙、血磷、尿钙、肌酐等指标，由医生判断是否缺乏、制定个体化疗程。其次，进补后需定期监测。长期服用维生素D、钙剂的人群，建议每3—6个月复查相关指标。 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

梭子蟹好吃但别用牙齿硬刚

当心“硬碰硬”造成牙隐裂

近日朋友圈里新鲜梭子蟹等海鲜刚刷屏，口腔科门诊便迎来了一批“嘎嘣”一声咬碎牙的“受害者”。泰康仙林鼓楼医院口腔科主任刘秉尧提醒，每年蟹季都是牙隐裂的高发期，警惕一只螃蟹毁了一颗牙。

“我们不管是吃海螃蟹还是河螃蟹，两个钳子和壳子都特别硬，一般人都是用后面的磨牙去咬。”刘秉尧主任说，牙齿表面存在天然的发育沟，这些细微的沟隙在反复、猛烈的咬合力下，会逐渐形成类似墙面细纹的隐性裂纹。“牙齿表面的隐裂就像住了多年的房子里乳胶漆墙上出现的隐性裂纹，平时可能不觉得，一旦受力过大，可能轻轻一碰便折断了。”

另一方面，专家指出，蟹壳的硬度接近牙齿最外层的牙釉质，直接用牙咬相当于“硬碰硬”。加上咬合力高度集中在牙尖的一个点上，极易造成牙齿表面出现非生理性的细小裂纹，这就是医学上所说的“牙隐裂”。牙隐裂又称不全牙裂或牙微裂，指牙冠表面因承受异常咬合力而产生的细微裂纹，常与牙齿表面窝沟重叠，临床中不易发现。刘主任进一步解释，每个磨牙通常有两个或三个牙根，咬硬物时瞬间加大的力量足以让牙齿受“内伤”，

裂纹延伸至牙根，则可能发展为根尖周炎或者牙根折，有些患者牙冠外观看似完好，但牙根早就折断且和牙槽骨分离。

有些人觉得啃蟹后牙齿稍有不适是正常的，因此并不上心。刘秉尧主任解释，牙齿咬硬物后的损伤程度可分为三个层级：第一级是咬合时有酸痛或酸胀感；第二级是咬到某个点时出现明显疼痛，甚至牙龈出血、嘴里有血腥味；第三级便是“嘎嘣”一声，牙齿直接裂开或崩掉一块。“只要出现一级症状，就说明牙齿已经承受不住了，应该立即停止用患牙咬东西。”专家特别强调，许多患者咬完硬物后第二天疼痛缓解，便以为“没事了”，这是极大的误区。“牙齿虽然没有继续疼，但裂纹已经存在，后续咀嚼中食物残渣渗入裂隙，导致细菌滋生，感染会慢慢扩散到牙神经甚至邻牙。”

生活中一旦咬硬物时牙齿出现明显疼痛、敏感或出血，最好在1到2小时内尽快就医。“及时处理的话，至少有一半的概率能保住这颗牙。”早期隐裂如果裂纹较浅、未累及牙髓，医生可以通过调磨过陡的牙尖、降低咬合力，或进行树脂充填封闭裂纹来阻止其加深。若裂纹已深入牙本质、出现牙髓炎症



状，则需进行根管治疗，再以全冠将患牙包裹保护起来。“一旦拖延到牙齿完全劈裂，90%以上都需要拔除，后期只能种牙或镶牙。”

秋蟹味美，吃蟹时如何护好牙齿？刘秉尧主任建议，首先是改变用牙习惯。吃螃蟹、坚果、骨头等硬物时借助工具，切勿直接用牙硬啃。尤其要提醒家中长辈，随着年龄增长，牙齿的钙质分解导致强度降低、牙体更脆，同样的力道，年轻人可能没事，长辈却容易崩牙。

日常生活中，建议双侧交替咀嚼。长期单侧咀嚼会让一侧牙齿长期承受更大咬合力，更容易出现磨损和裂纹。进食时应尽量双侧交替使用，分散咬合压力。同时避免冷热交替刺激。吃蟹时若配上冰镇饮料，忽冷忽热会加剧牙体收缩膨胀，让本已存在的隐裂纹进一步扩展。 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

老人脑梗术后血管又堵了 专家紧急“排雷”

“走路像踩棉花，头也昏昏沉沉的。”近日，67岁的陈叔叔（化姓）因身体不适来到江苏省省级机关医院就诊。他曾有多年高血压病史，并因右侧脑梗接受过右侧颈动脉手术。然而，此次复查结果显示，其左侧颈内动脉和右侧锁骨下动脉出现中度狭窄，且斑块表面已形成溃疡，类似受潮起皮的墙面，碎屑随时可能脱落进入颅内，诱发二次脑梗。

该院神经外科团队评估后决定，必须尽快手术干预。“患者脑部已出现慢性缺血改变，这是一场争分夺秒的‘排雷战’。”神经外科副主任医师孙璐说。由于陈叔叔同时合并有肾功能不全和高尿酸血症，麻醉药物代谢、造影剂排泄及术后抗凝药物使用均面临更高风险，团队迅速启动多学科会诊，并通过CTA和全脑血管造影明确血管状况。

综合评估后，团队面临两种术式的选择：一是放支架，像在血管里撑个“脚手架”把斑块挤开；二是做颈动脉内膜剥脱术（CEA），把堵塞血管的“淤泥”连

根铲除。经过反复权衡，团队最终明确选择了颈动脉内膜剥脱术（CEA）。

“相比于支架植入术，颈动脉内膜剥脱术可完整剥离粥样硬化斑块，无需在体内植入异物，且术后无需长期强化抗栓治疗。对于高龄且多病共存的陈叔叔来说，这是更为安全、适宜的治疗方案。”孙璐表示，相比支架，颈动脉内膜剥脱术在降低远期再狭窄率和卒中复发风险方面也更具优势，是国际公认的“金标准”。

手术当天，陈叔叔在全身麻醉下接受了手术。神经外科团队在其颈部做了一个约5厘米的切口，逐层分离组织，精准暴露颈动脉。随后，在精细操作下，将一块已经钙化、质地坚硬的粥样硬化斑块连同病变内膜完整剥离。

“剥离斑块时，我们要确保不能残留任何碎屑，一旦碎屑脱落进入颅内，就会形成新的梗死灶。”孙璐表示。冲洗管腔确认无残留后，团队分层缝合血管并放置引流管，整台手术出血量极

少。术后复查显示，陈叔叔左侧颈动脉管腔恢复通畅，四肢肌力及神经反射均正常，本人自述头晕发作频率较术前明显降低。

通讯员 王雨晴 穆婷婷

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

盐锡支队关于交通运输执法电子技术监控设备设置地点的公告

根据《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路运输条例》等法律、行政法规的规定，现将交通运输执法电子技术监控设备设置地点向社会公布，具体如下：
1.G2京沪高速靖江收费站区；2.G2京沪高速靖江南收费站区；3.G2京沪高速江阴北收费站区；4.G2京沪高速江阴收费站区；5.G2京沪高速江阴南收费站区；6.G2京沪高速璜塘收费站区；7.G2京沪高速无锡收费站区；8.G2京沪高速堰桥服务区；9.G2京沪高速泰兴广陵服务区。

特此公告。

江苏省高速公路交通运输执法总队盐锡支队
2026年8月29日

招 标 公 告

一、招标条件
本项目为企业自筹资金建设厂区土建及附属工程，不属于依法必须招标项目，招标人按照内部管理制度开展自主公开招标，资金已落实，具备招标条件。

二、项目概况
1.项目名称：江苏锦菱电力设施制造有限公司厂区土建及附属工程
2.建设地点：江苏省南通市兴仁镇三庙工业园区
3.工程规模：总建设用地面积28223.04㎡，总建筑面积58900.00㎡，地上58300.00㎡，地下600.00㎡
4.工程内容：厂房基础、混凝土结构、砌体、屋面防水、室外道路、围墙、管网、化粪池、设备基础、零星构筑物等全部土建施工
5.招标范围：施工图纸、工程量清单范围内全部土建工程，包工包料、包安全文明施工、包扬尘环保达标、包竣工验收、包质保运维
6.项目招标预计总价：12000万元。
7.计划工期：240日历天，开工日期以甲方书面开工通知为准
8.质量标准：符合国家现行土建工程施工质量验收规范，一次性验收合格，满足环保厂区运行要求

三、投标人资格要求
1.独立法人企业，持有有效营业执照；
2.具备建筑工程施工总承包贰级及以上资质，有效期内安全生产许可证；
3.项目经理为建筑工程二级及以上注册建造师，持有效安全生产考核B证，无在建工程项目；

4.近3年无重大质量安全事故、无失信被记录、无行政处罚记录；
5.本项目不接受联合体投标，严禁违法分包、转包。

四、招标文件获取
1.获取时间：2026年08月26日—2026年08月31日
2.获取方式：现场领取或邮寄发送，投标人提交营业执照、资质证书复印件领取

五、投标保证金
投标人须在领取招标文件前足额缴纳投标保证金人民币¥800000.00元（大写：捌拾万元整），缴纳方式：银行对公电汇转账。未按要求缴纳保证金的投标文件，招标人予以拒收，按无效投标处理。

投标保证金账户：江苏国鼎环保产业集团有限公司
开户银行：中国银行股份有限公司南通大街支行
账号：496277634759
转账备注：江苏锦菱电力设施制造有限公司厂区土建工程投标保证金+投标单位全称

六、投标文件递交
1.递交截止时间（开标时间）：2026年09月30日16时
2.递交地点：招标人四楼会议室
3.逾期送达、密封不符合要求的投标文件，招标人有权拒收。

七、联系方式
招标人：江苏国鼎环保产业集团有限公司 地址：南通市兴仁镇三庙工业园 联系人：李总 联系电话：18912263666
报名资料发送邮箱：944046878@qq.com