

补充维生素 切不可过量

维生素是人体生命活动过程中必需的一类有机化合物,维生素有三个特点:一是存在于天然食物中;二是人体一般不能合成,必须由食物供给;三是它既不是构成机体组织的原料,也不提供能量,而且生理需要量小,但又是人体绝不能缺少的。维生素的缺乏或过量,对人体的健康都会产生较大影响。

特定人群需补充

从理论上讲,只要做到饮食平衡,人们就能得到一天所需要的维生素,无需额外补充。但是,在实际生活中,由于食品加工、烹调方法、饮食习惯的影响,或多或少会引起某些维生素的不足。因此,一些特定人群,如偏食的儿童、不吃早餐的人、饮食不规律的成年人、减肥

者、素食者、营养需要量大的孕妇、慢性病患者、饮食受限的老年人、食物过于精细的人等,均需补充少量维生素。

需要注意的是,如果超出人体每日所需标准,长期大量补充维生素,可能会对机体造成一系列伤害。因此,具体到每个人,到底需要补充多少维生素,最好在医生指导下进行,切不可盲目乱补。

过量补充危害多

维生素分为水溶性和脂溶性两种,水溶性维生素服用后可以随着尿液排出体外,毒性较小,但大量服用仍可损伤人体器官。脂溶性维生素如维生素A、维生素D等摄入过多时,并不能通过尿液直接排出体外,容易在体内大量蓄积引起中毒。以下

是常见维生素的生理学作用及补充过量后对人体的伤害:

维生素A。维生素A可维持正常的视觉反应、骨骼发育和上皮组织的正常形态与功能。主要来源于牛奶、鸡蛋、鱼肝油、肝脏、深绿色或深黄色蔬菜及水果等。

过量危害:维生素A如在体内大量蓄积,可能发生骨骼脱钙、关节疼痛、皮肤干燥、食欲减退等中毒症状。

维生素D。活化的维生素D可促进钙质吸收,进而使骨质钙化,维持正常的骨骼。主要来源于鱼肝油、肝脏、蛋黄、牛奶等。

过量危害:长期大量口服维生素D,可导致眼睛发炎、皮肤瘙痒、厌食、恶心、呕吐、肌肉疼痛、乏力等。

维生素E。维生素E与生

殖作用有关,缺乏维生素E容易导致不育。维生素E在体内具有良好的抗氧化性,可延缓细胞老化。主要来源于植物油、绿色蔬菜、动物脏器、豆类、蛋黄、瓜果、瘦肉、花生等。

过量危害:大剂量长期服用维生素E会引起血小板聚集,形成血栓,还可导致胃肠功能紊乱、眩晕、视力模糊等。女性可引起月经过多或闭经。

维生素B6。维生素B6与新陈代谢有关,故其需要量由蛋白质摄入量的多少来决定。主要来源于牛奶、酵母类、肉类,尤以肝脏为佳。

过量危害:每天服用维生素B6大于50毫克,可引起神经系统副作用,如手脚发麻和肌肉无力等。

邓林/文

日常少吃钠 更要注意隐形盐

约30%的高血压是由高钠饮食所致。每天钠的摄入量每增加1000mg(2.5g盐),心血管事件风险增加18%。

一谈起减钠,人们首先想到的就是做饭少放盐。其实除了食盐,生活中还有很多隐形盐也需要引起注意,如调味料、风味酱、熟食等。对于绝大多数健康人群而言,建议选择低钠盐来代替普通食盐。但由于低钠盐中钾含量相对较高,一些特殊人群则不适合,如肾功能不全的患者,尤其是存在排尿功能障碍的患者,如不能将钾有效排出,容易造成高血钾。患有急慢性肾功能衰竭、肾脏排钾能力下降等疾病者,不仅不可食用低钠盐,普通盐也要少吃。另外,因肿瘤接受大剂量化疗者,发生感染、大面积烧伤或有其他创伤者,由于创伤,细胞内钾大量释放入血,也不适合食用低钠盐。

日常限盐小妙招:1.少点外卖,多自己做饭。2.多吃新鲜食物,少吃深加工食品,如火腿、午餐肉、熏肉、咸菜等。3.家中常备控盐小工具,如限盐勺、控盐罐。4.购买包装食物要看标签,少买、少吃高钠食物。

河南省人民医院 田竟

帕金森患者服药应与饮食分开

一些帕金森患者对于服用帕金森治疗药物有很多不清楚的地方,因为治疗帕金森的药物无论哪类都有服用的注意事项。就复方左旋多巴类药物来说,因其药物的性质特殊,故服药也很有讲究。

复方左旋多巴类药物市场上有很多品种,复方制剂很多,其中左旋多巴的含量各不一样,药物说明书上对吸收起效时间或血药浓度高峰时间的描述也不完全一致,很多患者对此类药的服药时间经常存有疑惑。

首先,是对饭前服用还是饭后服用的理解。因为此类药与其他食物混合很容易降低药物吸收的效果,尤其与蛋白质类食物



混合会严重影响其分解合成,而且蛋白质类食物在胃中的吸收排空时间相对较长。所以服药的宗旨是与饮食分开,尽量在胃排空的状态下服用。

其次,此类药物副作用相对较多,虽然不严重,但较易发生,大多因为胃肠道消化过程较敏感所致。所以不建议胃肠彻底排空后服药。

综合以上两点,患者可以在饭前30分钟至1小时服

用,或饭后两小时服用。目的是与食物吸收的时间分开,尽量保证药物吸收率和降低药物副作用。

如果已经进食了或将要进食较多蛋白质类食物,那么可以在饭前1小时或饭后两小时服用,尽量与进食间隔时间长一些。如果进食普通的食物,饭前30分钟或饭后1小时以上均可以服用。如果平素肠胃消化功能不好,服药与进食的间隔时间应有所延长。如果体质较敏感容易出现药物副作用,服药与进食的间隔时间应当稍有缩短。

中国中医科学院西苑医院神经内科 吴妍彦

骨折后烦躁嗜睡很危险

骨折后的病人,突然出现烦躁不安、嗜睡等中枢神经系统症状,并伴有胸闷、气促、呼吸困难等,这种情况很有可能是危险的急症——脂肪栓塞综合征。

脂肪栓塞综合征是发生在严重创伤性骨折,特别是下肢长管状骨骨折的一种危重并发症,是脂肪颗粒阻塞血管腔,引起一系列病理生理改变的临床综合征,以进行性低氧

血症、皮下及内脏出血、意识障碍为特征,死亡率较高。

脂肪栓塞综合征的主要临床表现为四快:呼吸快、脉率快、低氧血症出现快、胸片变化快;四少:胸痛少、紫绀少、咳嗽咳痰少、咯血少;一慢:即使充分给氧,肺功能改善也较慢。

由于脂肪栓塞综合征临床表现的多样性,范围涉及人体多个系统,总是容易陷入某

一种临床诊断的误区。而且其临床表现差异很大,又常与休克、颅脑外伤、肺挫伤等并发,再加上临床医生常对此症缺乏足够重视,故误诊或漏诊率较高。

总之,骨折后并发脂肪栓塞综合征并非罕见,虽然起病急骤,病情凶险,但只要提高对骨折后并发症的警惕,早预防、早诊断、早治疗,大部分是可以痊愈的。

王佳/文

专家提醒

糖友肝功不好 尽早用胰岛素

王女士患糖尿病3年,不久前又查出患有脂肪肝,肝功能不好,血糖也跟着升高。一向对胰岛素有顾虑的王女士选择联合用药,但效果并不是很明显。治疗了一个月后,王女士觉得自己的血糖好像随时都准备冲破安全线一样,改用胰岛素治疗,才将高血糖制伏。

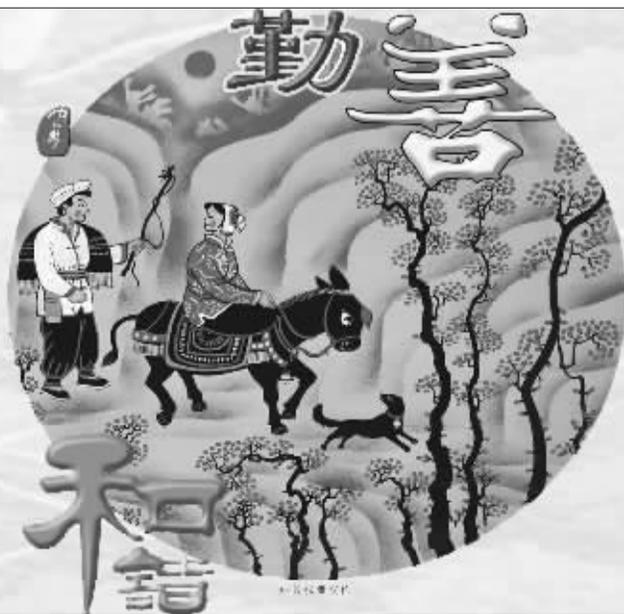
糖尿病是一种全身性的代谢疾病,除了血糖异常外,还常伴有肝功异常。肝脏是人体糖、脂肪和蛋白质代谢的重要场所,无论是降糖药还是降脂药都要在肝脏分解代谢,尤其是一些降脂药,如他汀类,对肝脏的副作用比较大。在这种情况下,疲劳的肝脏还得肩负双份工作,不仅不利于肝功的恢复,还可能因药物毒性使肝功受损加重。肝功异常的糖友,建议直接改用胰岛素治疗,当然,也不用长期用,当患者肝功恢复之后,可以继续药物治疗。

使用胰岛素治疗的好处在于,胰岛素对肝脏无害,还能起到比药物更显著的降糖效果。对于肝功异常的患者而言,停掉药物,改用胰岛素,就相当于给肝脏放假,让它有充分的时间休息,同时配合适量的运动,给肝脏来一次减肥,有助于肝功的恢复。肝功异常的糖尿病患者应尽早改用胰岛素治疗,越早使用,肝功受损也越小,恢复也就越快。

郑州大学第一附属医院内分泌科主任 栗夏莲



图说
核心价值观



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善