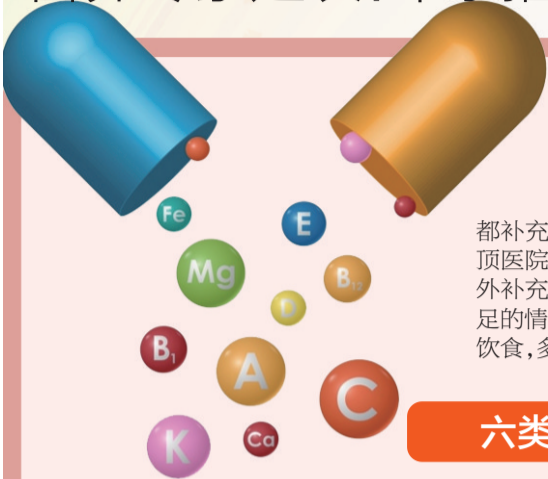


# 盲目过量补充维生素会伤身

## 营养专家建议:荤素搭配、均衡膳食即可满足身体所需



YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 崔方荣

随着生活水平的提高,越来越多的人开始注重自身保健和保养了。不少人为了改善睡眠、延缓衰老,稍有一点不适就担心自己的身体是不是少了点啥,是不是该补充维生素了。但维生素真的有必要人人都补充吗?想要美白,想要感冒快点好,多补维C真的有用吗?昨日,烟台毓璜顶医院临床营养科主任宋新娜表示,其实,对于正常成人来说,一般并不需要额外补充维生素,盲目、过量地补充维生素,反而会造成健康隐患。对于营养不足的情况,宋新娜的建议是优先通过食物来补充。一般来说只要荤素搭配、均衡饮食,多数都能满足身体所需。

### 六类人群容易缺乏维生素

宋新娜介绍,大家熟悉的维生素A、B、C、D、E、K等,一般可以分为两类:脂溶性维生素和水溶性维生素。脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E和维生素K,溶解于脂肪及有机溶剂,易储存于体内,如果摄入的量不足,会缓慢出现缺乏的相应症状。水溶性维生素包括B族维生素和维生素C,可溶于水,易排出体外,如果摄入量过少,会很快出现缺乏的相应症状。以下六类人群容易缺少维生素:1.女性,尤其是怀孕的女性以及经期出血过多的女性;2.长期节食减肥的人;3.长期吃素的人;4.长期饮食不规律的人或者挑食的人;5.

长期熬夜、作息不规律、精神压力大的人;6.部分吸收功能减退的老年人。

宋新娜表示,维生素是人体必需的一类营养素,如果身体摄入不足或吸收利用差,一般会出现相应的维生素缺乏症状。所以,平时一定要均衡膳食,不可挑食、偏食,保证维生素的摄入充足。缺乏维生素A:可能会引起干眼病、夜盲症等,会有皮肤干燥、皮肤色素沉淀、皮肤粗糙、皮肤瘙痒等症状;缺乏维生素B:会有注意力不集中、记忆力衰退、无力、恶心、呕吐,以及食欲不振、伤口溃烂等症状;缺乏维生素C:造成人体免疫力下降,可能会引起牙周炎等

牙周疾病,会有牙龈出血、口腔溃疡、牙龈肿胀等症状,甚至还会导致坏血病;缺乏维生素D:会有抽筋、鸡胸、盗汗、骨质疏松、关节痛等症状,严重缺乏维生素D还会导致佝偻病;缺乏维生素E:会引起色斑过多的问题,出现肤色暗沉、食欲不振等症状。

维生素在人体生长代谢过程中发挥着重要作用,如果缺乏维生素,需要引起重视,应及时去医院检查,在医生指导下采取相应的治疗措施。日常生活中要注意补充各种维生素,多进食新鲜蔬菜和水果,养成良好的饮食习惯,减少维生素缺乏的概率。

### 提倡食补,维生素片不能代替果蔬,更不能过量

再好的维生素片也不能代替食补。宋新娜提醒:水果蔬菜中不仅含有多种维生素,还富含大量其他的身体所必需的营养物质,比如膳食纤维、蛋白质、糖类、脂类、矿物质等。《中国居民膳食指南(2022)》中推荐每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜和200-350g的新鲜水果。因此,补充维

素最理想的方式是从食物中摄取,果蔬比单纯的维生素补充剂营养更均衡,不可因为吃了维生素片,就放弃食用果蔬。

维生素摄入多多益善?“吃维生素就等于吃水果蔬菜”“补点维生素总没坏处”……生活中不少人有这类观点。对此,宋新娜强调,饮食种类丰富时,不必额外补充维生素,过量摄入反而可能诱发不良症状。对于人们常补充的水溶性维生素C来说,大量服用可能会出现胃肠道不良反应,或诱发胆结石、肾结石等疾病。补充维生素更要控制好剂量,比如补充鱼肝油过多易导致维生

素A、维生素D中毒,还会造成食欲减退、皮肤干燥、多饮多尿、体重明显减轻等。因此,对于身体状况正常的人群来说,健康均衡的饮食就足以提供人体所需的维生素,无需额外补充;若有需要,应不超出说明书的推荐剂量。

# 高血压患者一定要定期检查眼底

## 视网膜血管是观察全身血管损伤程度的窗口

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修

因为正确佩戴头盔,骑电动车被卷到大货车底的芝罘区孙大爷虽然右眼没有光感、身体多处受伤,但颅脑无碍,保住了性命。

可来到医院后,医生却发现他因为没有遵医嘱按时服药,导致心脏问题严重,差点无法手术。“好在我们与麻醉科通力合作,成功实施手术。如果不手术,患者的右眼肯定保不住。”在烟台毓璜顶医院,眼科主治医师杜林夏说起这位患者的遭遇,有些哭笑不得,“你说他听话吧,医生让他按时吃药,他当耳旁风;你说他不听话吧,骑电动车还知道佩戴头盔。真不知道该怎么评价他。”

### 被卷大货车下 佩戴头盔保住性命

近日,60多岁的孙大爷像往常一样骑电动车到菜市场买菜,往家走的路上,他被卷入大货车车底。“当时就感觉右眼看不见了,而且浑身很多地方都

疼。”在附近医院进行检查时,被怀疑右眼球破裂,孙大爷只能通过急诊到烟台毓璜顶医院做进一步治疗。

“我们检查发现,患者的右眼肿胀严重,而且没有了光感,身体其他部位也多处骨折,但问题都不是很严重。”杜林夏告诉记者,“我们询问得知,他当时佩戴了头盔,否则后果真的不堪设想。”

### 心脏问题大 险些无法手术

“患者这种情况,需要马上进行手术。”可麻醉科副主任医师金瑾在对其进行术前常规检查时发现,“孙大爷有十多年的脑梗和冠心病等病史,但他却没有按照医生嘱托规律服药。心电图结果显示,他异位心律、心房颤动还有广泛前壁心肌梗死,心脏很不好。如果进行全麻手术,风险非常大。”

在同心内科会诊后,最终决定在麻醉监护下为其实施眼球破裂修补术。“好在手术最终成功,他的眼球保住了。”杜林夏说。



## 急诊故事

### 按规律服药 听医生的嘱托准没错

“其实这名患者的手术难度并不大,但就是因为不规律服药,导致手术有些棘手。”杜林夏告诉记者,现在很多患高血压的病人都存在这一情况。“觉得自己身体没什么问题,就放纵自己,不能保持健康的生活习惯、不按时服药……”

杜林夏还表示,高血压患者一定要定期检查眼底。“眼底视网膜血管是体内唯一可以直接看到的活体血管,是观察全身血管损伤程度的窗口。视网膜小动脉的变化,可提示全身小动脉病变的程度。”她说,“高血压病变早期即可出现视网膜小动脉痉挛、硬化。随着病程进展,血压急剧升高可能引发视网膜出血、渗出、视乳头水肿等,所以高血压眼底改变与病情的严重程度和预后相关。”



## 健康提醒

### 甲状腺癌存在基因遗传 家属应定期体检

新华社北京4月19日电 4月15日至21日是第29届全国肿瘤防治宣传周。国家癌症中心发布的最新数据显示,甲状腺癌已经跃居女性恶性肿瘤新发病例第三位。专家提示,早期可查、晚期可控、中期要规范的“一早、一晚、一规范”的筛查和处理理念,是保障公众有效防治甲状腺癌的重要手段。

2022年4月,国家卫生健康委发布《甲状腺癌诊疗指南》指出,甲状腺癌是一种起源于甲状腺滤泡上皮或滤泡旁上皮细胞的恶性肿瘤,也是头颈部最为常见的恶性肿瘤。大部分的甲状腺癌是分化型甲状腺癌,生长相对较缓慢,严重并发症少见。近年来,全球范围内甲状腺癌的发病率增长迅速。

北京医院超声医学部主任戴维德表示,甲状腺癌有着一定程度的基因遗传,家族里的直系长辈中有甲状腺癌患者,其子女或是孙辈患甲状腺癌的概率会比普通人要高,这类人群要定期到医院体检,做甲状腺彩超和查甲状腺功能,发现异常后要尽早诊治,将甲状腺癌扼制在“摇篮”之中。

数据显示,我国甲状腺癌患者5年生存率从上世纪90年代的67.5%提高到2015年的84.3%,成为生存率提升最显著的恶性肿瘤之一。通过规范化治疗,早期甲状腺癌的治愈率达90%以上。

天津医科大学肿瘤医院甲状腺颈部肿瘤科主治医师李大鹏介绍,甲状腺癌规范化治疗包括早期甲状腺癌的密切动态观察、高危甲状腺癌的筛查、中早期综合规范化治疗和晚期精准治疗。手术是大多数甲状腺癌患者首选的治疗方法。此外,内外放射性治疗和分子靶向治疗等多学科联合的综合治疗也广泛应用于临床。

如何预防甲状腺癌?专家提示,一是要定期体检,尤其是有家族病史人群建议6个月查一次甲状腺功能和甲状腺彩超;二是要倡导健康的生活方式,保持情绪稳定,睡眠充足,适量运动,合理膳食,增强免疫力,避免肥胖;三是儿童尽量避免频繁接受X光的照射,所有人群接受X光的照射时,都要规范佩戴防辐射护具。

### 苹果局部腐烂 真的不能再吃

生活中很多人看到局部腐烂的苹果,本着不浪费食物的原则,削掉变质部分继续食用,以为这样就没有风险。

陕西疾控部门表示,苹果局部发生腐烂就会产生并积累很多真菌毒素,并且会不同程度地存在于腐烂部位的周围组织中。中国预防医学科学院的调查显示,发生霉变苹果的其他外观正常部位,展青霉素含量是霉变部分的10%至50%,所以即使外表看上去仍旧正常的果肉,其实已经含有大量有害物质。

陕西疾控部门提示,展青霉素是霉烂苹果上主要的污染毒素。展青霉素对人体危害很大,会导致神经、呼吸和泌尿等系统损害,使人神经麻痹、肺水肿、肾功能衰竭,并有致癌性。日常买水果不要贪多,应按需购买,多吃新鲜的水果。本报综合

