

# 补充维生素 能预防心血管病和癌症吗

## 专家提醒,长期乱服用维生素片伤肝

过去的20多年间,国内外发布了不少篇说明“维生素可用来预防心血管疾病和癌症”的研究。近日,美国预防服务工作组发布声明,明确反对这一结论。

### 1 不是每个人都需要“保健品”



研究调查发现,在美国,大约有50%的人都在服用非处方的维生素或矿物质。其中,30%的人服

用的是,维生素和矿物质的复合补充剂。他们认为,这些“保健品”可以填补饮食中缺少的营养元素。

研究人员系统回顾84项相关研究后发现,服用多种维生素在降低总体死亡率,心血管疾病死亡或与癌症有关的死亡方面没有任何好处。他们也分别研究了维生素E、维生素D、维生素A、β-胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素C、钙和硒,发现这些单独的维生素或矿

物质,在降低总体死亡率方面也没有显示出益处。

虽然人体确实无法合成维生素(或合成量很少),必须通过外界摄取,但只要饮食合理均衡,我们就能从食物中摄取足够的维生素。

研究指出,除非是厌食、偏食、有特殊需求(如备孕)或身患某些疾病的人群,需要补充维生素。正常人体内压根不缺维生素和矿物质。

### 2 长期乱服用维生素片伤肝

医生表示,很多人为了避免因维生素缺乏出现身体上的不适,开始服用维生素片。本来是为了养生,谁曾想吃多了,却出现了不少的问题。

确实,有人因每天都服用维生素片,并且长期过量服用而诱发了药物性的肝炎,最终还诱发了肝衰竭。维生素片虽然能补充营养,但是却不能乱吃。



### 3 这几种维生素片不能长期服用



医生表示,比较典型的是这4种维生素片,如长期服用,且服用过量,最好及时纠正这种习惯,必要时就医检查一下身体:

**维生素A过量补充,增加肝负担** 对人体来说,维生素A其实是一种有助于养肝、护肝的营养素,能够作为原料帮助肝细胞修复。在长期服用维生素A补剂,甚至出现过量补充

的情况下,很可能引发肝损伤,严重的可能导致患者死于肝脏疾病。

**维生素D补充过多,血钙升高** 部分骨质疏松患者以及中老年人,为了保护骨骼,会服用维生素D补剂,希望能借此改善关节疾病。但并不是补的维生素D越多,对钙质吸收越有帮助。相反的是,在补充过量的维生素D后,也可能引发血钙升高,尿素氮升高,更容易对肝脏、肾脏造成伤害。

在维生素D补充过量的时候,可能会出现维生素D中毒症状,表现出多汗、恶心、呕吐、厌食、腹泻等,甚至诱发抑郁、昏迷,威胁健康。

**维生素E过量,长期、大量服用伤身** 不爱吃蔬菜、水果的人,想

要美容养颜的女性或许更愿意吃维生素E补充剂。这是一种具有较强抗氧化性的物质,但长期、大量服用维生素E,很容易诱发不适症状,比如常见的不良反应有恶心、呕吐、头晕、头痛等,严重的还可能诱发角膜炎、唇炎等。

**复合维生素片,超出人体代谢负荷** 市面上有一些维生素片是复合型的,其中含有多种营养素,吃一片就能补很多种营养。如果你急于补充营养,一次吃太多,或者长期补充这种复合营养片,就很有可能导致某一种营养素摄入超标,从而给肝脏、肾脏带来太大的代谢负担。

### 4 健康的生活方式才是王道

一些巧妙的营销,使得人们相信,服用维生素等保健品就可以保持健康。这些营销,善于利用医学外行对天然物质的偏好心理,同时,让人们忽略剂量对效果的影响,使其产生感觉更有能量、更健康的安慰剂效应。

与其把金钱和时间放在保健品上,不如多投入一些低风险、高收益的活动,例如锻炼、维持健康体重、避免吸烟、遵循健康的饮食模式等。保持健康的生活方式,拥有健康的身体,就已经是在赚钱了。

据《健康时报》



# 长期跷二郎腿 致两腿长短不一

现在的你,是不是跷着二郎腿?近日,衡水一位90后女生,因长期跷二郎腿,导致一侧骨盆上提出现假性腿短,也就是两条腿变得一长一短。

医生提醒大家,长期跷二郎腿不但影响形态,而且还会导致腰部不适。平时生活中,跷二郎腿每次时间不要太长,应在3分钟到5分钟,并且双腿交替进行,可以使腿部肌肉放松,让人感到舒服。

那么,到底怎样才是正确的坐姿呢?

**后背稍向后靠是最好的坐姿** 后背稍向后靠,这种坐姿其实是最正确的,对脊柱有好处,且只需要消耗很少的能量,一直这么坐着,也不会特别疲劳。这种放松的坐姿是对腰椎间盘压力比较小的。

**抬头挺胸不是最合适的坐姿** 抬头挺胸这种坐姿虽然最端正,却不是最合适的。这种姿势最大的弊端就是累。一直这么坐着,谁都会撑不住腰部肌肉,特别容易疲劳。

**“葛优瘫”坐姿不可取** 选择这种坐姿,会让背部缺乏支撑,肌肉特别容易紧张,且背部、颈部和头部也会相应放在错误的姿势上。

**减少久坐** 坐的时间不要太久,一般推荐20分钟到30分钟就变换一种姿势,如果长时间久坐的话,建议每半小时就起来活动一下。

据《武汉晚报》



## 疫情期间

# 使用过的口罩 如何处理

规范佩戴口罩是预防新冠病毒的重要手段!疫情防控期间,口罩的更换和使用频率增加,使用过的口罩到底该如何处置?

- 1.应将口罩投入垃圾桶内。
- 2.如有感冒咳嗽、打喷嚏等症状或是接触过此类人群的市民,应先将口罩使用5%的84消毒液按照1:99配比后,喷洒到口罩上进行处理,再去进垃圾桶。如无消毒液,也可用密封袋将口罩装好后丢弃。
- 3.对于疑似感染、隔离观察的市民,应将口罩交给医务人员,作为医疗废物进行处理。
- 4.在处理口罩时,尽量不要触碰口罩外侧,以免发生感染。
- 5.在处理完口罩后,需要及时洗手。
- 6.在丢弃口罩前,请剪断带子或是用墨水、记号笔等打叉标记,以防止非法的回收利用,造成严重污染。

综合

## 吵架后,隔天就感觉眼疼

# 情绪激动诱发青光眼,险被“气瞎眼”

近日,张奶奶和人发生争执后,隔天就感觉眼痛,几天后,发现右眼看不清楚了。到医院检查,竟是情绪激动诱发青光眼,险些失明。

今年65岁的张奶奶脾气有些急躁。一周前,她坐儿子的车外出,被其他车辆刚蹭,因对方态度问题,脾气火爆的张奶奶就与人争执起来。没想到,隔天张奶奶就觉得右

眼胀痛,看东西模糊不清,还恶心反胃。几天后,右眼竟然几乎看不见了。

医生指出,急脾气的人情绪失控后,很容易影响自主神经调节,导致眼睛前房角关闭房水排出受抑制,使眼压急剧升高。脾气火爆的人,患急性青光眼的比例相对较高。疲劳、劳累也是导致急性青光眼的其中一个重要原因。天冷、天热也

是青光眼诱发因素。

青光眼急性发作易被发现,在傍晚看灯泡时出现彩虹现象,或看东西模糊,眼球会有发胀感或鼻根部、眉弓部酸胀,很可能就是急性闭角型青光眼的征兆。如果遇到眼痛、头痛、恶心、呕吐、视力骤降等现象,就要引起重视,及时就诊。

据《武汉晚报》