

维生素别乱吃，过量补充反而伤身

在健康养生常态化的当下，维生素补充剂成了很多人的日常必备。不少人秉持着“多补多益”的想法，觉得就算吃多了，身体也能自行代谢排出，不会有任何负面影响。事实上，维生素并非多多益善的营养好物，一旦过量摄入，就会从营养物质转变为身体负担，悄悄损伤脏器与代谢系统，引发各类健康问题。

大众普遍存在的补充误区

绝大多数人对维生素的认知，都停留在“补充即养生”的浅层面，这也是盲目进补现象泛滥的核心原因。很多人不结合自身饮食结构和身体状况，跟风购买各类复合维生素，不管三餐是否摄入足量果蔬、谷物，每天固定叠加补充。还有部分人群认为维生素是水溶性物质，多余成分会随尿液排出，完全不用担心超标问题。

这种认知其实十分片面。维生素分为水溶性和脂溶性两大类，两者的代谢方式天差地别。水溶性维生素如维生素C、B族，确实代谢速度更快，过量摄入不易长期堆积，但短期大剂量服用，依旧会刺激肠胃、扰乱代谢。而维生素A、D、E、K这类脂溶性维生素，会溶解在人体脂肪中储存，无法快速排出体外，长期过量补充，会在肝脏、脂肪组织中不断累积，慢慢引发慢性损伤。

过量补充不同维生素的身体危害

过量补充维C 很多人每天服用高剂量维C片，还频繁饮用维C泡腾水，试图增强免疫力、美白护肤。短期过量摄入维C，会直接刺激胃肠道黏膜，引发反酸、腹胀、腹泻等不适。长期超量服用，会提升体内草酸含量，增加肾结石、输尿管结石的发病风险，还可能扰乱体内微量元素平衡。

脂溶性维生素过量 过量补充维生素A，会损伤肝脏功能，导致皮肤干燥脱皮、脱发、视力模糊，成年人长期超标摄入，还会出现头晕、骨关节疼痛的症状。很多家长盲目给孩子长期高剂量补维D，这样会导致血钙升高，引发恶心、乏力、食欲不振，严重时会造成血管、肾脏钙化，影响骨骼和心血管健康。

B族维生素过量 长期大剂量服用维生素B₆，会损伤神经系统，出现手脚麻木、感知迟钝等问题；过量摄入维生素B₃，会引发皮肤潮



红、瘙痒，加重肝脏代谢负担。

科学补充维生素的核心原则

补充维生素的核心，从来不是越多越好，而是按需补给、适度适量。对绝大多数身体健康、饮食均衡的普通人来说，日常三餐摄入的蔬菜、水果、肉类、谷物，已经足以覆盖身体所需的各类维生素，完全不需要额外服用补充剂。

挑食偏食的青少年、饮食单一的老年人、孕期哺乳期女性，以及部分消化吸收功能较弱的人群，可在医生或营养师指导下，根据自身缺乏的营养素进行专项补充，优先选择单一品类补充剂。同时，补充过程中要控制剂量和周期，严格遵循推荐摄入量，不擅自加量、不长期连续服用。

综上所述，维生素是维持人体健康的基础物质，却绝非养生“万能药”。摒弃“多多益善”的错误思维，按需、适量、科学补充，才能让营养素真正发挥作用，守护身体健康。

邵阳市中心医院 李志平

冠心病患者日常居家护理实用要点

冠心病是常见的慢性心血管疾病，患者经医院规范治疗后，后续康复休养基本以居家为主。居家护理的细节把控，直接关系病情稳定，可有效减少心绞痛、心梗等急性发作情况。临床中不少患者病情反复，并非治疗效果不佳，而是日常护理存在漏洞。本文结合实用临床经验，梳理适配普通家庭的冠心病居家护理要点，助力患者稳定病情、改善生活状态。

科学调整日常饮食

规避血管负担

饮食调理是冠心病居家护理的重中之重，核心是减少血管脂质堆积、减轻心脏代谢负担，无需极端忌口，关键是长期保持合理膳食。日常不用完全摒弃精米白面，可搭配燕麦、糙米、玉米等粗粮，延缓血脂上升。

肉类优先选择鱼肉、去皮鸡胸肉、瘦牛肉等低脂优质蛋白，严格避开肥肉、动物内脏、油炸食物。日常采用清蒸、水煮、清炒的烹饪方式，少油少盐少调料，多吃新鲜果蔬补充营养，同时

彻底戒烟戒酒。

规律作息休养 稳定心脏状态

冠心病患者无需长期卧床静养，但必须杜绝熬夜晚睡。每日固定作息，保证七至八小时睡眠，午休二三十分钟，可有效缓解心脏日间疲劳。

日常居家要避免体力透支，搬重物、长时间做家务、持续弯腰劳作等行为都要杜绝。日常需留意环境温差，换季及时增减衣物，避免感冒引发呼吸道感染。

适度合理运动 提升心肺功能

适度的温和运动能够改善血液循环、强化心肺功能，更利于病情稳定。居家运动无需追求强度，以身体不疲惫为原则，可选择慢走、室内拉伸、太极拳等低强度项目，优先在饭后一小时运动。

每次运动时长控制在20到40分钟，根据自身状态灵活调整，运动中一旦出现胸闷、气短、心慌、头晕等不适，要立刻停下休息。

严格规范用药 杜绝随意调整

长期规律服药是冠心病居家控病的关键，患者切勿

凭自身感觉随意增减药量或停药，以免诱发急性心血管事件。

患者及家属可整理用药清单，定时服药，规避漏服、错服问题。日常密切关注服药后的身体状态，若出现持续头晕、乏力、胃部不适、牙龈出血等异常，需记录症状后及时复诊。

调节情绪心态 做好应急准备

暴怒、焦虑、过度思虑、长期抑郁，都会造成血管骤然收缩，诱发心肌缺血。居家休养期间，患者要尽量保持心态平和，少生气，可通过听轻音乐、晒太阳、简单聊天等方式放松心情，家属也要多给予陪伴和疏导。

家庭中必须常备冠心病急救药品，放置在随手可拿的固定位置。患者突发胸闷、胸痛、压榨性不适时，立刻停止所有活动，平躺或静坐休息，按需服用急救药物。若症状持续不缓解、频繁发作，或是伴随大汗、呼吸困难，必须第一时间拨打急救电话。日常也需定期监测血压、心率，做好简单记录，为复诊提供参考。

郴州市苏仙区白鹿洞街道卫生服务中心 李雪萍

急性腹痛切勿盲目止痛 合理区分病因再处置

大家是否有过这样的经历，肚子痛得厉害，下意识地打开药箱翻出止痛药，想自行止痛。其实此做法非常危险，疼痛原因很多，可能是吃错东西，也可能是阑尾炎、胆结石，甚至内脏破裂，如果随便吃止痛药，反而容易掩盖病情，耽误治疗。接下来，就为大家介绍一下肚子痛的原因，并分享正确的应对方法。

为什么不能一痛就吃止痛药

1.掩盖病情 以阑尾炎为例，此类患者的疼痛会愈演愈烈，吃了止痛药好一些了，就误以为是“好了”，其实炎症还在继续，若不及时治疗会增加阑尾穿孔、感染加重的风险。

2.耽误治疗 比如肠梗阻、内脏出血等某些急性疾病的治疗需要争分夺秒，若自行使用止痛药则可能会延误病情。

3.加重损害 有一些止痛药会对胃部产生刺激，若是因胃溃疡或消化道出血所引发的腹痛，吃错了药反而会加重病情。

常见的肚子痛，可能是什么原因

1.上腹部疼痛（心窝附近） 胃病：以胃炎、胃溃疡最为多见，患者还有可能会伴随着反酸、胀气等症状，在饭后有可能会加重。

胆结石/胆囊炎：此类疼痛常常在右上腹，可放射至后背，进食油腻食物后容易发作。

胰腺炎：患者上腹部持续性剧痛，通常会伴随恶心、呕吐等症状，此疾病发病突然，多数患者临床发病主要发生在酗酒和暴饮暴食后。

急性心肌梗死：心肌梗死患者中部分人仅表现为上腹部或剑突下疼痛，这样很容易误诊为胃病；尤其是伴有胸闷、气短、冷汗等症状时，一定要做心电图检查。若是中老年人、高血压或糖尿病患者，发生不明原因上腹痛时，则要警惕并及时就医。

2.右下腹痛 阑尾炎：疼痛通常是始于肚脐周围，之后转移到右下腹痛，按压疼痛加剧，可伴有发烧。

3.左下腹痛 肠炎、肠痉挛：此类患者在发病时可伴有不同程度的腹泻、腹胀，一般是在进食不洁、被污染过的食物后，更容易发病。

妇科疾病：比如卵巢囊肿蒂扭转、异位妊娠等女性妇科急重症，也会出现腹痛症状，一般情况是无阴道流血或者是少量阴道流血。

4.全腹部疼痛或游走性疼痛 肠梗阻：多数患者会有腹部胀满感，还会伴随着恶心、呕吐现象，停止排气排便，疼痛一阵阵加重。

内脏破裂或大出血：疼痛剧烈难忍，还会伴有面色苍白、冷汗、血压降低等情况，须马上就医。

肚子痛时，该怎么做

1.做好记录 详细记录疼痛的具体部位、疼痛程度及疼痛持续时间，观察患者有无伴随其他症状，如发热、恶心、呕吐、腹泻等。

2.这些情况必须马上去医院 疼痛由轻到重再到重已经达到了难以承受的程度；腹部坚硬如板，轻轻按压会引起强烈疼痛感；出现高热、意识模糊、血压下降等危险信号。

3.不要做这些事 切勿随意服用止痛药：除非是医生做出明确诊断，否则不要盲目止痛。

别热敷：若是阑尾炎疾病，热敷容易使感染加重。

严禁进食和饮水：有可能需要实施手术治疗，像肠梗阻等疾病，在术前空腹可以极大地提高手术操作的安全性。

总之，急性腹痛不是小事，大家千万别自己当医生乱吃药，可以先观察症状，如果情况严重就要立即就医，以免延误治疗。

永州市第四人民医院 刘敏