

K 健康驿站  
jiangkangyizhan

# 每天冲杯维C泡腾片？小心结石风险

徐媛

日常生活中,为了抗感冒、防流感,甚至防“二阳”,许多人都偏爱维生素C。而在琳琅满目的维生素C补充剂中,泡腾片最受年轻人和孩子们的喜爱。维生素C泡腾片是不是比其他补充剂更好?普通人需要补充维生素C吗?对此,中南大学湘雅二医院副主任药师原海燕提醒,很多人对维生素C的认识有误解,生活中维生素C泡腾片不宜长期服用,因为其含钠量高,高血压等5类人群不适合服用。

## 1 每天超过2000毫克可增加结石等风险

“维生素C在临幊上主要用于防治坏血病,急慢性传染疾病的辅助治疗,治疗肝硬化和砷、汞、铅、苯等慢性中毒引起的肝损伤。”原海燕介绍,维生素C又称抗坏血酸,是一种水溶性维生素,它可以加快伤口愈合,促进钙铁在肠道的吸收,增强对感染的抵抗力,参与解毒、脂类代谢、胶原蛋白及神经递质的合成,对人体来说必不可少。

很多人认为感冒了就要多补充维生素C,其实,引起感冒的原因,并不一定是因为缺乏维生素C,现代医学认为感冒的原因大多是因病毒感染引起。美国食品药品监督管理局也曾指出,尚无科学证据,而且没有重要的研究可以表明维生素C具有防治感冒的作用。

补充维生素C最怕过量,《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每日维生素C的摄入量为100毫克,为达到预防慢性病的目的,可将每日摄入量增加至200毫克,每日可耐受最高摄入量为2000毫克。成年人如果每天摄入300至500克蔬菜、200至350克水果,就可以满足日常维生素C的需要。如果每天补充维生素C超过2000毫克,可增加泌尿结石、腹痛腹泻、血管性水肿等风险。



## 2 服用维生素C泡腾片风险更隐匿

“泡腾片多为水果味,可以让一杯平淡无奇的白开水喝起来有饮料感,这是受欢迎的关键原因。”原海燕介绍,泡腾片中维生素C的含量较高,常见的成人款都在500至1000毫克/片,所以补充时注意不要过量。

泡腾片虽然好喝,但其中含钠量高,1片所含的钠在240至480毫克之间,这相当于世界卫生组织推荐给成年人每日钠摄入量2000毫克(即5克食盐)的1/8,甚至1/4。

对于需要限制钠摄入的高血压人群,泡腾片对他们弊大于利。所以,像血尿酸值高的人群、有泌尿系结石的人群、高血压人群、使用抗凝剂的人群以及儿童等5类人

群都不适合使用维生素C泡腾片。

服用泡腾片时还应注意以下几点,首先泡腾片不可以干吃,家长应提醒孩子不要误食,因为泡腾片含有泡腾崩解剂,干吃泡腾片会在嘴里发生崩解,产生大量的气泡,进入胃肠道会引起腹胀、腹痛、打嗝等,严重的情况下进入呼吸道会引起呛咳,甚至窒息。正确的方法是用水冲服泡腾片,充分崩解气泡消失后,再摇匀服用。

其次,泡腾片因为含有大量柠檬酸成分会对牙齿产生损害。服用泡腾片冲泡的水后,建议及时刷牙或用清水漱口。睡前和刷牙前后避免服用,牙齿敏感者更应注意,以免加重酸疼症状。

再次,维生素C泡腾片不能与某些药物联用,青霉素类药物与维生素C同服疗效可能降低,最好间隔1~2小时;磺胺类药物与维生素C同服,易在肾小管中形成结晶物,建议间隔2小时,还需多饮水、多排尿,避免造成肾损害。原海燕提醒,如果有特殊疾病或正在服药,可错开服用维生素C泡腾片时间,或者咨询医生,再决定是否服用,以减少不良反应的发生。

最后,维生素C泡腾片不可长期使用,一日不要超过一次,连续时间建议不超过5天,以免长期大量服用形成依赖性,停止服用时造成风险。

## 3 补充维生素C首先推荐食补

如何更安全地补充维生素C?原海燕首先推荐食补,维生素C主要存在于新鲜的蔬菜和水果中,蔬菜水果天然健康,而且一般不会出现维生素C过度摄入的现象。一般叶菜类含量比根茎类高,酸味水果比无酸味水果含量高。维生素C含量较高的蔬菜有辣椒、西红柿、油菜、菜花、芥菜等;维生素C含量较高的水果有鲜枣、柑橘、番石榴、猕猴桃、草莓等。由于维生素C很容易被高温破坏,因此,烹调蔬菜最好选择水焯、快炒比较好,而长时间炖煮、煎烤都会导致维生素C的大量流失。

如果不能正常进食或者需求量大而进食不能补充足够的维生素C,可以额外补充。市面上的维生素补充剂五花八门,有药“准”字号的药品,有“健”字号的保健

品,价格从几块钱一瓶到上百块钱一瓶,让人眼花缭乱。原海燕认为,普通的药用维生素C片是经济实惠的补充剂。维生素C药品经过相关实验研究,临床疗效确切,价格也相对便宜。而保健品的实验研究较少,有些厂家为了提高口感,里面往往添加很多成分,比如香精、柠檬黄、糖精钠等,而且价格相对较贵。

K 健康科普  
jiankangkepu

# 有效缓解孕产期腰背痛的科学方法

任翠平

## 一、“腰痛”的原因

妊娠期:

1. 孕期体内激素变化

怀孕后体内激素变化会让孕妇出现许多妊娠反应,腰痛就是其中之一。怀孕后体内激素改变,使骨盆韧带松弛,以适应胎儿生长及日后分娩的需要,这样腰部韧带、筋膜也会松弛,弹力减低,导致脊柱及骨盆的结构稳定性下降,诱发腰骶关节失稳或腰椎间盘突出,骨盆失衡。

2. 胎盘、羊水增多,腰椎负担过大

这是让孕妇腰痛的主要原因,怀孕后胎儿及附属的胎盘、羊水等一天天增大增多,增加了腰椎前方的负担。为了保持平衡,孕妇站立时腰背肌必须用力收缩,使骨盆前倾,形成特有的挺腰姿势,腰背肌持续收缩,无法放松休息,时间久了会因疲劳引起腰痛。

3. 运动量减少

怀孕后,孕妇的运动量大大减少,有的孕妇甚至长时间躺坐,运动不足也会造成人的基础体力下降,从而引起孕妇腰疼。

4. 补钙不足

妊娠期间,胎儿发育需要大量的钙等营养物质,如果这些营养物质摄入不足,容易造成孕妇骨质软化脱钙,也会引起腰痛。

5. 如果怀孕前和怀孕期间有背部疼痛的症状,那么产后也可能继续疼痛

孕妇腰痛的原因在于怀孕早中晚期各有差异。妊娠早期的孕妇腰痛不会很严重,多为腰酸背痛,主要是子宫后倾压迫直肠和韧带造成的,孕妈妈无需担心。妊娠中晚期的腰痛则多数是因为胎儿迅速发育使子宫逐渐增大,腹部日益向前,为了维持平衡,上身容易向后仰,因而引起脊柱过度前凸,背伸肌持续紧张,造成腰、背部过度疲劳,很容易就腰酸背痛。

产后:

1. 分娩时的身体机能改变

怀孕期间随着胎儿的不断长大和羊水的增多,容易撑大孕妇身体内部的一些器官,例如使骨盆变大,而内分泌机制也会因为宝宝的存在而改变。因此,当宝宝出生后,骨盆还是处于比较松弛的状态,这样会增加腰部的压力,使盆腔神经受到压迫而导致腰痛。

2. 子宫复位不良

子宫的正常位置是前倾、前屈的,月子里仰卧位比较多,在产后子宫复旧的过程中,如果出现子宫后位或者子宫脱垂等复位不良的情况,也会引起腰痛。

3. 产后过度劳累

产后新妈妈除了要给宝宝哺乳,还要给宝宝洗澡、换尿布、穿衣服、哄睡等,这些久坐、久站、久弯腰的动

作,都会增加脊椎的负担,诱发关节错位及脊旁筋膜炎,从而引起产后腰部不适。

4. 喂养姿势不当

给宝宝哺乳的姿势不正确,如侧身、弯腰等姿势。另外,产后缠绑束腹带过紧也可能造成腰肌劳损而导致腰痛。5. 产后风湿

产后患风湿也是可能引起腰部疼痛的原因之一,产后受到温寒的侵入诱发产妇腰痛。

6. 恶露排出不畅

恶露无法顺利排出,导致产妇盆腔内产生血淤,也很容易导致产妇产后腰痛。

二、产后腰背痛会持续多久?

“怀孕时想着生了孩子就好了,分娩后发现想多了”。通常腰背部疼痛在分娩后六个月内逐渐好转。到那时,体内激素的水平稳定下来,身体逐渐恢复正常,背部疼痛会减弱。然而,在某些情况下,由于新妈妈进行了大量的体力活动,疼痛会持续大约12个月。但是,这并不意味着你必须忍受这么久的痛苦,你可以采取一些方法来缓解。

三、如何缓解腰背痛?

1. 注意补钙

怀孕期间,由于胎儿生成发育所需要的钙完全来源于母体,孕妈消耗的钙量要远远大于普通人,所以很多孕妈容易出现缺钙问题,缺钙也会引起腰痛。建议准妈妈在整个妊娠期间都要特别注意补钙。

2. 适当运动

孕妈在孕期应该适当地做一些运动,但是强度不宜太大,可以选择每天散步三十分钟,或者一周游泳三次,还可以选择一款适合孕妇的体操,每天早晨起床后坚持做一次早操。这些运动都可以很好舒缓腰部的压力,从而缓解孕早期腰疼症状。

3. 热敷和按摩

建议准爸爸可以为孕妈做做按摩,缓解腰痛。按摩时五指并拢,分别放在后腰椎两侧,掌心向内,上下缓慢揉搓,直到该部位发热为止。同时也可以做做局部热敷,每天用热毛巾敷在腰部半小时左右,可以有效减轻疼痛。

4. 避免长久站立及蹲坐

产妇分娩后要避免过长时间的站立、蹲坐,否则腰部难以长久承受。妈妈可以给宝宝买高度适中的摇篮或童车,能够自由调整高度的更为佳选,尽量避免过多的弯腰。在睡床旁边放一个椅子那就最好不过了,这样的话,既有助于保护产妇的腰部,又更方便产妇照顾婴儿。避免坐着抱宝宝较长时间,因为这样会对背部肌肉施加压力导致腰背痛。

5. 哺乳姿势得当

产妇哺乳时需注意自己的姿势,要使腰部产生舒服、轻松之感。一般来说,最好坐在高度较低的凳子上,倘若坐的地方太高的话,身体可以轻靠在椅子上或者将一只

脚放置于凳子的脚踏上。

6. 适当地做骨盆倾斜运动

以下是训练方法:

(1) 躺卧,弯曲膝盖,保持双脚平放在地板上。

(2) 吸气,让你的腹部扩张。

(3) 呼气,保持臀部在地板上,并将尾骨拉向肚脐,收紧臀部并松开。

(4) 以上动作重复8~10次。

注意:如果您有剖宫产,那么在开始此练习之前至少等待六周。

7. 控制体重

产后努力恢复体重,合理饮食,保持理想的体重,避免对腰部施加过大压力。

8. 分娩后几个月内避免穿高跟鞋

9. 温水浴(淋浴)

该方法有助于缓解紧张的肌肉和肌肉疼痛。分娩后避免在冷水中沐浴,因为它会使肌肉疲劳。

10. 练习放松训练

如渐进式肌肉放松疗法和呼吸放松训练有助于缓解背部疼痛的不适。

11. 进行产后盆底康复训练及盆底功能障碍性疾病的治疗

四、准妈妈与新妈妈腰痛吃什么好?

有的孕妇腰疼是因为缺乏钙等营养物质,所以孕期适当吃一些富含蛋白质、钙质、维生素B类、维生素C和D的食物,都可以缓解孕妇腰疼。

1. 补充维生素B1

孕期,由于胎儿的快速发育,孕妈妈很容易缺乏维生素和铁等营养物质和矿物质,一旦缺乏就很易引起腰痛。

维生素B1广泛存在于天然食物中,含量较丰富的有动物内脏(肝、心及肾)、肉类、豆类、花生及粮谷类、水果及坚果中。

腰痛的孕妇可以多吃牛肉、毛豆、花生等食物。不过只要注意选择食物,不偏食,注意主食中粗细搭配,一天的食物完全可以获得充足的维生素。

2. 补钙

当腰痛伴有腿抽筋、坐骨神经痛时,这是缺钙的预兆,要及时补钙。

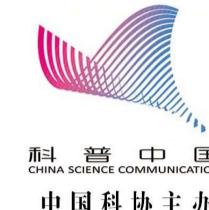
(1) 小油菜、小白菜、芥蓝、芹菜、虾皮、腐竹、黄豆等钙含量丰富的食物,都是不可忽视的补钙食物。

(2) 牛排:动物的骨头含有大量钙,还有就是鱼类等食物当中钙的来源很多,如果选择得当,从中摄取每日足量的钙不成问题。

(3) 豆腐:豆腐中的钙来自两方面,一是大豆含钙较丰富,另一方面传统豆腐制作时需要加入卤水或石膏,这两种东西也能提供钙,所以传统豆腐是一种富含钙质的食品。

(4) 牛奶:孕妇每天应保持和喝牛奶,孕早期每天喝250毫升鲜牛奶或者酸奶,孕中晚期每天要喝500毫升牛奶或酸奶。

(作者系吕梁市第一人民医院产科副主任护师)

K 身边科学  
shenbiankexue

## 多地热浪来袭, 这份防暑妙招请收好

近期,全国多地陆续迎来高温天气,部分地区最高气温达到43摄氏度或以上,热浪来势汹汹,医院内因中暑就诊的患者不断增多。户外中暑怎么办?太渴了能猛灌凉饮料吗?从外面回家可以迅速冲冷水降温吗?笔者近日采访了多位专家,就群众关心的热点进行解读。

近日,沈阳急救中心皇姑三分中心急救小组接到120指令中心出诊指令:北陵公园内,一名中年男子突然出现大汗、头晕、头痛等症。经初步问诊,出诊医生判断患者为先兆中暑,及时救治后,患者病情已明显好转。

“根据病情严重程度,中暑可分为先兆中暑、轻症中暑、中症中暑和重症中暑,重症中暑即是所说的热射病。当患者有高温(高温)环境作业或高强度体力劳动经历,并出现高热、意识障碍等症状时,一般首先考虑劳力型热射病。”沈阳急救中心皇姑三分中心医师孔令娟介绍,高温下,婴幼儿和65岁以上的老人,超重或患有糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的人,高温天气进行剧烈活动(如体育运动、军事训练、户外体力劳动等)的人,属于中暑易感人群,要格外注意避暑。

“人长时间暴露于高温环境下,可能出现头痛、头晕、口渴等症,如果症状严重,还会伴有面色潮红、皮肤灼热、四肢湿冷等情况。不及时干预会逐渐发展为昏迷、四肢抽搐,严重会产生多器官功能衰竭。”沈阳市第十人民医院急诊科主任刘丹说。

对已出现中暑症状的人,应如何应急处理?专家提示,要及时“三步走”。一是让中暑者迅速脱离高温环境,转移至通风阴凉处,平卧并去除衣物;二是快速降温,用凉水喷洒或用湿毛巾擦拭全身,可扇风加快蒸发、对流散热;三是持续监测体温,紧急呼叫120,并送往医院。

虽然“凉快”是人们在高温下迫切的需求,但专家提示,再渴也不能猛灌凉饮料,更不宜直接冲冷水降温。

夏季人体血管处于扩张状态,剧烈运动后,突然喝大量冷饮或即刻吹空调、洗冷水澡,可能导致全身血管立即收缩痉挛,血压突然升高,血液黏稠度增高,引起血管堵塞,诱发心绞痛和心肌梗死。

沈阳市疾病预防控制中心营养与食品卫生所副主任医师刘博提示,高温环境大量出汗不仅会引起水丢失,还伴随大量电解质丢失,必须适量饮水才能保持机体正常水合状态。不能等渴了再喝水,要及时补水,此外还需合理配比水和适宜浓度的钠等电解质,来维持体内代谢和体液酸碱平衡,可适当补充含电解质的饮品。

满身大汗时,可先用毛巾擦干汗再洗澡。如果一定要冲冷水澡,最好先用冷水冲四肢,等身体适应后,再冲全身。

李然

## 过量食用荔枝 易患“荔枝病”

正值荔枝季,这种清香甜美的水果广受人们喜爱。宋代苏轼曾作诗“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”。但专家提示,荔枝虽美味,却不宜贪多,过量食用易患“荔枝病”。

家住沈阳市的赵毅一次性吃了一大包荔枝后,突然头晕目眩,去医院就诊后被医生告知,这是“荔枝病”的表现。“荔枝病”指一些人进食大量鲜荔枝后,出现面色苍白、乏力、心慌、口渴等症状,一些重者还可能四肢厥冷、血压下降,甚至出现抽搐和突然昏迷。因为是过量食用荔枝导致的,因此俗称“荔枝病”。沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师李涵说。

据介绍,“荔枝病”患者的症状与低血糖有关。荔枝虽含有大量糖分,但以果糖为主,果糖会刺激胰岛素分泌。当人一次性食用过量荔枝时,大量胰岛素被刺激分泌出来,果糖转变成葡萄糖的速度跟不上,就会导致血糖明显降低,出现低血糖的症状。“这也是为什么空腹或饥饿时大量吃荔枝,更容易出现‘荔枝病’。”李涵说。

不过,也并非所有人吃荔枝都会“发病”。专家分析,血糖调节功能差的人,果糖转化为葡萄糖的作用更弱,大量摄入果糖时,会更容易引发低血糖。因此,儿童、低血糖患者、糖尿病患者、有妊娠糖尿病的孕妇等特殊人群,不建议食用荔枝