



N海都记者 林宝珍



靠谱的 健康小知识

疫情之下,大家都想方设法提高免疫力,康康和康夫人更是紧张,听说什么有效就跟风效仿。前不久,他们听说补充维生素C能预防新冠,就买来大量维C片,有时候一天吃两三粒下去。前天,康康觉得腹胀、腹痛,正好看到“维C吃多了,可引起胃肠道疾病”的文章,又无比紧张,担心自己是不是维C中毒了,一整天坐立不安。

对此,福建省立医院营养科的郑田医生表示,维生素C的确能增强免疫力,得过两次诺贝尔奖的传奇科学家鲍林就大力推广维生素C的好处,但补充维生素C也要适可而止,不能过量;另外,补维C不一定要吃药片,可以从很多食物中来,食补更安全。

神操作

听说维C能抗新冠 他每天吃了又吃

康夫人:要想不生病,免疫力最重要。补充维生素C能提高免疫力,听说还能预防新冠。从今天开始,我们每天都要吃,千万别忘了!

康康:我今天吃维生素C了吗?

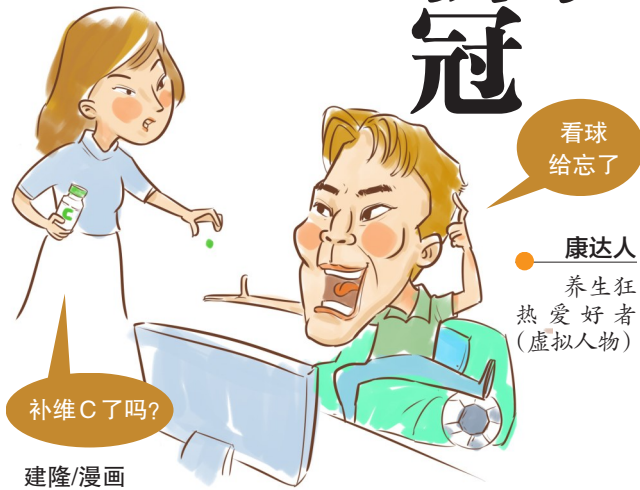
康夫人:忘了没关系,宁可多吃,也不能少吃。

康康:我早上好像吃过了……

康夫人:维生素又不是什么药,多吃点没事。

康康:听说维生素C吃多了也会中毒。我今天肚子胀胀的,是不是维C片吃多了?

郑田:是药三分毒,维生素C好处多,也不乱吃、过量吃。要补充维生素C,多吃蔬菜水果,食补更营养、更安全。



看球给忘了

康达人 养生狂热爱好者(虚拟人物)

补维C了吗?

建隆/漫画

听说维C抗新冠 他一天吃好几粒

要吃药片,食补更安全

医生说,维C每天最多不能超过一克,补维C不一定



维C不可多吃,还是食补好

郑田

福建省立医院营养科医生

医点通

维生素C应该补充多少?

省立医院营养科郑田医生介绍说,有研究表明,维C可增强中性粒细胞的趋化性和变形能力,提高杀菌能力等,可从多方面提高人体的抗病能力。“但你如果试图靠大剂量摄入维生素C来显著提升免疫,达到百毒不侵的功效就不现实了。”中国营养学会建议,成人及孕早期妇女维生素C的推荐摄入量为每天100mg。满足100mg的推荐量,就不会出现坏血病等维生素C缺乏症,但还不能起到预防慢性疾病的水平。

因为人体无法合成维生素C,须每天摄取补充。补充维生素C的来源主要有两种途径:天然食物中的维生素C与化学合成的维生素C补充剂。“通过食物摄入是最靠谱最安全的。”郑田说,天然的维生素C存在于各种新鲜蔬菜与水果中,包括常见的蔬菜、彩椒、芥菜、小白菜、羽衣甘蓝、青椒、菜花、苦瓜、西兰花;常见的水果、柠檬、樱桃、西红柿、橙子、奇异果、柑橘类、枣类等。因此,多吃新鲜蔬菜水果就可以满足我们日常所需。

要不要吃维生素C补充剂?

郑田表示,如果在特殊时期,居民觉得自己的维生素C可能不足,特别是获取的新鲜果蔬不够,可以通过适当摄入维生素C补充剂来及时补充每日所需维生素C,对一般成年人而言,建议一天补充量为100mg。如常见的维生素C片、维生素C泡腾片、维C软咀嚼片等,每片维C含量都在100mg(也有的标注为1g)。因此,成人每天只要服一片就可,不要多吃。

最后,郑田认为,提高身体抵抗力,均衡、合理膳食很重要,在这特殊时期,一定要保证充足的营养,爱美的年轻姑娘们也不要轻易减肥了。此外,还要保持适当的锻炼,充足的睡眠,愉悦的心情,多管齐下共同提高大家的免疫力,战胜新冠,迎接胜利的曙光。

科普一下

还有这些问题你可能也关心

问:最近,网上热传,四川一名女性感染新冠后过量饮水导致水中毒。

得感冒、感染新冠补充水分很重要,是不是都提倡多喝水?但饮水量多少合适?多少会导致水中毒?

答:秋冬季来临,新冠、流感等呼吸道疾病高发,许多患者采用喝水的方式来缓解症状。然而,喝水也是有讲究的,需要把握度,不能过度饮水。短时间大量的水进入人体,身体没办法及时通过排尿、出汗等形式将过多的水分排出,过多的水分留在体内,会导致机体的平衡被打破,血液中的钠离子浓度降低,出现水中毒现象,也叫稀释性低钠血症。一般情况下,很少有人因为喝水过多导致“水中毒”,更常见的情况是本身就存在肾脏疾病、心功能不全等疾病,以及运动后一次性饮用淡水过多,医源性输液过多,精神状态异常等原因造成水中毒。

中国居民膳食指南推荐,成年男性需补充水为1.7L/天,成年女性为1.5L/天。具体的饮水量要根据每个人具体情况,以及工作强度、出汗等合理增减。

问:最近电解质水很火爆。电解质水真的有帮助吗?

答:对于居家康复的新冠病毒感染者来说,在自愈过程中,应注意足量饮水,同时可根据个人情况饮用电解质水,维持体内电解质平衡,防止因脱水造成的体液紊乱。补充电解质的渠道多样,电解质水方便但非唯一,人体内随着发烧排汗流失的电解质成分主要包含钠离子、钾离子等。饮用包含多种电解质成分的电解质水的确可以更方便地维持人体内电解质平衡,但并不是唯一解决方案。如果发烧出汗太多,或者有呕吐腹泻的情况,适合补充电解质和水。但是,这并不意味着一定需要电解质饮料,因为我们自己在家完全可以自制补充电解质的饮品和汤羹。比如含钾的食物包含紫菜、菠菜、黄豆等。没有条件的话,也可适当饮用淡盐水,以满足补充电解质的需要。当然,如果电解质流失情况严重,可能需要服用医用电解质补剂或者及时到医院就医。

问:最近有人说胖一点的人抵抗力更强。是这样吗?

答:肥胖是目前危害人类健康的一个重要公共卫生问题,肥胖人士患糖尿病、高血压、冠心病等疾病的潜在风险都会增加。除此之外有临床研究发现,肥胖还会抑制并破坏机体的免疫功能。所以增强免疫力不是通过让自己胖,而应该均衡饮食,合理运动,保证充足睡眠和保持良好的心态。

小伙胡吃海喝 膝关节竟抽出“牛奶”

N海都记者 刘薇 通讯员 黄玲艳

2022年的最后一个月,因痛风性关节炎急性发作,泉州20多岁小伙小李又一次赴医院,这已经是他今年第五次就诊!而这一次,医生竟从他的膝关节中抽出了牛奶状液体!

《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》显示,近年来,我国高尿酸血症呈明显上升和年轻化趋势。医生提醒,痛风患者应控制高嘌呤食物的摄入,多饮水,适量活动,这样有助于降低血尿酸水平。

痛风频发 饮食不控制

“许主任,我又来了,您快救救我吧!”一周前,坐在轮椅上的小李一脸痛苦,在父亲的帮助下,又一次来到泉州市正骨医院风湿科就诊。

原来,小李家境优渥,平日三餐多是大鱼大肉,加上爱喝啤酒,不爱运动,年纪轻轻就已是诊室“常客”。这一次是他今年第五次因痛风前来求诊,而且情况更加严重。接诊的风湿科许超尘主任医师刚把手搭上他的膝盖,一阵号叫声便响彻整个楼层。

“小李,你又没听劝,饮食控制不下来,又不按期吃药,这回的关节炎症比之前厉害多了,你得住院好好做综合治疗。”指着小李高度肿

胀的患膝,许主任无奈道。

接下来,许主任团队依照小李的情况制定了一套综合治疗方案,一方面对其明显肿胀的膝关节行穿刺术,并服用抗炎止痛、降尿酸药物;另一方面中药辨证内服,外用正骨自制的中草药包,以清热利湿、祛除体内浊毒、通络止痛。



令人吃惊的是,在进行患膝关节穿刺术时,竟从小李的膝关节抽出如牛奶般的乳白色液体!医生介绍,正常人的膝关节腔内有1~3毫升无色或淡黄色透明液体且不易被抽出,这些关节液主要起润滑关节、保护软骨的作用。然而,当患有痛风性关节炎的病人出现关节肿痛时,关节炎症会引起关节腔内渗出大量积液,这

小伙膝关节 抽出“牛奶”

些积液通常是淡黄色或暗黄色的,但如果其中夹杂大量溶解的痛风石,就会抽出牛奶样的乳白色关节液!

“出现这种关节液,提示关节的炎症已经比较严重,需及时治疗,否则炎症持续会导致关节滑膜、骨头的破坏,从而丧失正常骨关节功能。”许主任指出。

好在经过这次中西医结合系统治疗,小李的病情得到了有效控制,前两日已顺利出

院。他向医生保证,自己一定管好嘴,做好饮食控制,并按期服药。

据介绍,痛风,西医称痛风性关节炎,是一种跟嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少有关的代谢性风湿病,通常表现为反复的关节红肿热痛。病程比较久的甚至会形成痛风石。除造成关节损害,痛风患者还可伴发肾脏病变及其他代谢综合征的表现,如高脂血症、高血压、糖尿病、冠心病等。