



“辅酶Q10”防心肌炎？智商税！

专家提醒，它是保健品，不是“特效药”，多吃可能出现皮疹和胃肠道不良反应

■ 海都记者 林宝珍

最近，继蒙脱石散、诺氟沙星后，辅酶Q10也遭抢购，网络上还传闻“辅酶Q10可以预防新冠病毒心肌炎”。康康和康夫人看到相关新闻后，也想囤一些辅酶Q10，有备无患。

对此，福建省级机关医院心脏康复中心林建珍副主任医师表示，辅酶Q10是保健品，作为药物的疗效有限，而且，很多食物有丰富的辅酶Q10，人体内的辅酶Q10大约75%是靠自身合成的，补充剂吃多了还可能出现胃部不适、皮疹等。没必要囤货，更不能乱吃！

神操作

听说可防心肌炎 他们胡乱囤货吃药

康夫人：最近，不少人反映“阳”了之后，症状比普通感冒要严重得多。

康康：是啊，听说感染后，症状严重的人，还会出现心肌炎，有人甚至因此猝死，很是可怕。网络上传说“辅酶Q10可以预防新冠病毒心肌炎”，突然卖得很火，要不我们也囤一些，平时预防性地吃一些吧。

林建珍医师：且慢，不要被谣言骗了！辅酶Q10是一种能量药物，对经过医生诊断的心肌炎可以起到辅助治疗的作用，但它并不是心肌炎最主要的药物，更不是什么“特效药”，而且没有证据表明辅酶Q10可以预防心肌炎，所以，不要随意吃，更没必要抢购。



医点通

辅酶Q10不是特效药 也不能预防心肌炎

“辅酶Q10广泛存在于人体细胞膜中，尤其是‘能量工厂’线粒体膜中，是人体必需的化合物。”林建珍医师介绍，辅酶Q10主要分布在需要能量多的心脏、肾脏、肝脏和肌肉等组织，在食物转化为人体需要的能量过程中，起到类似电子“快递小哥”的关键作用，同时也有些抗氧化、提高免疫力的功效。

但是，辅酶Q10主要是用做保健品，作为药品有明确限制。在心内科临床中，只针对明确诊断为心肌炎或心力衰竭患者，医生会在其他规范治疗的基础上，加上辅酶Q10以改善能量代谢，起到一种辅助支持作用。目前没有证据支持辅酶Q10能预防心肌炎的发生，更不是什么“特效药”。

林建珍表示，目前，感染新冠病毒的人群真正出现心肌炎的比例较低。出现胸闷、乏力、心慌等症状的人，应该及时到医院进行专科检查，如果确诊为心肌炎，则需要卧床休息，同时进行正规的综合治疗，只靠作为辅助支持的辅酶Q10，是远远不够的。

人体可合成辅酶Q10 一般人不需要额外补充

那么，在特殊时段，是否有必要补充一些辅酶Q10呢？

林建珍医生说，虽然人体需要辅酶Q10，但是人体内的辅酶Q10大约75%是靠自身合成的，仅仅约25%来源于食物补充，而且很多食物都含有丰富的辅酶Q10，比如动物内脏、猪肉、牛肉、鲑鱼、鲱鱼、鲭鱼、沙丁鱼、菠菜、花椰菜、西兰花等。因此，对于膳食正常的普通人群来说，体内并不缺少辅酶Q10。除非临床上医生根据患者的实际情况，考虑缺乏辅酶Q10，才可适当补充。

“随意服用补充剂，部分人群可能还会出现一些不良反应，比如胃部不适、食欲减退、恶心、腹泻、皮疹等。”林建珍建议，普通人不需要额外服用补充剂，更不需要花大钱去抢购囤货，交“智商税”。



延伸阅读

“阳”后如何预防心肌炎？

有些人担心“阳后”出现心肌炎，对此，林建珍医生也给出了一些建议：

避免病毒传染

病毒性心肌炎是因病毒感染引起的，冬季除了新冠病毒，还有流感、腺病毒等众多病毒感染风险增高，而且“阳”后如果新冠病毒变异，还有可能二次感染。所以，不管“阳”没“阳”过，外出都要戴好口罩，及时有效洗手，少去人群密集的公共场所，室内定期通风，注意保暖避免着凉。

保持健康生活

紊乱的生活作息，会降低人体抵抗力，应尽量避免加班熬夜、过度疲劳，保证充足睡眠。

健康的饮食也是提高免疫力的基础，适当多补充新鲜瓜果、优质蛋白质、膳食纤维等。减少辛辣、油腻、熏烤、煎炸食品，限酒戒烟。

规律有氧运动

长期规律的中等强度“有氧运动”，可以提高心肺功能并增强抵抗力，减少感冒的发生。

对于“阳康”人群，及时恢复运动对人体机能的恢复是很有必要的，可从整理家居开始，由低强度运动逐步过渡到中等强度，千万不能立即进行中高强度运动，可能导致病情加重。

疏导不良情绪

各种不良情绪对人体来说是一种应激，会明显抑制人体的免疫系统，容易受到病毒攻击。日常多和家人朋友交流，通过听音乐等调节不良情绪，必要时可咨询心理医生。

春节临近 “阳过”之后怎么吃？

■ 海都记者 梁展豪 刘薇

每逢佳节，阖家团聚，大鱼大肉肯定是少不了的。不过与往年不同的是，今年不少人都已进过新冠病毒的“羊圈”。那么，今年春节的饮食，应该注意哪些问题呢？

固护正气 清淡饮食少刺激

福建省第二人民医院肛肠科副主任医师柯敏辉表示，新冠病毒首先会侵犯呼吸道和肺脏器官，中医认为“肺与大肠相表里”，虽然很多人已经“阳康”，但自身正气不足，剧烈运动或过度疲劳，可能会出现一些不明原因的便秘、便血等症状，

所以要多加关注自身肠道方面的情况，固护正气。

柯敏辉提醒市民，春节期间要以清淡饮食为主，多吃水果蔬菜，少吃煎炸、辛辣、油腻的刺激类食物。过年聚会较多，很多人饮食上无法得到较好控制，并且熬夜、久坐等情况也随之增

加，都容易引起肛肠方面的疾病，如若出现不明原因的便血、发热、肛门疼痛、便秘等情况，应及时采取药物干预或前往医院就诊。此外，家长要关注孩子的饮食情况，防止暴饮暴食的发生。

柯敏辉提醒，若肠胃方面有基础疾病或想要预防

肠胃不适发生的市民，春节期间可以准备些相关的药物备用，而有过痔疮症状或口味较重的市民，可以提前准备痔疮膏等药物，以备不时之需。“有条件的市民，还可以吃一些党参、黄芪等补益中药，以提高自身的正气。”

及B族维生素的分解破坏。

除此之外，陈医师还建议养成良好的生活习惯，比如，每天饮水1500~1700ml，不要等口渴了才想起喝水等等；每周保证2.5小时的中等强度运动，等等。

合理饮食 “吃”出抵抗力

除了打疫苗、戴口罩、勤洗手、做好个人防护外，福建医科大学附属第二医院临床营养医师陈维妙教大家合理饮食，“吃”出抵抗力。

陈维妙表示，想要提升免疫力，首先，七大免疫关

键营养素不可少，还要注意日常均衡膳食，使得各类营养素都能够得到满足。其次，少吃深加工食品。摄入过度加工、富含脂肪的食物、高钠食品、含糖饮料以及红肉和加工肉，会使肠道

微生物紊乱，体内持续高水平的炎症，进而导致肠道慢性炎症和免疫力下降。同时，食品加工会破坏食物的营养成分，比如腌腊制品、干制品因水分减少，导致食物更容易出现脂肪氧化，以

相关链接

七大免疫关键营养素

- 1. 蛋白质。**来源于鱼、肉、蛋、奶和豆类等，是免疫细胞的原材料，也是人体对抗疾病的抗体组成成分。
- 2. 维生素C。**具有抗氧化作用，保护组织细胞免受氧化、炎症损伤，提升机体的免疫力。维生素C不耐热，建议采用先洗后切、用急火快炒等方式，减少蔬果中维生素C流失。
- 3. 维生素B₆。**一种抗体合成助剂，食物来源于鱼类、禽类、坚果等。
- 4. 维生素D。**参与体内免疫调节，调节细胞生长分化，可从鱼肝油、动物肝脏以及各种富含油脂的三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等鱼类中获取。
- 5. 维生素E。**具有抗氧化、保护细胞膜、维持生育功能和免疫功能的作用，存在于植物油、坚果、牛油果等食物中。
- 6. 锌。**能够帮助合成蛋白质和DNA，激活不同类型的免疫细胞，帮助免疫系统正常工作，可从贝壳类海产品、动物内脏、菌菇类等食物中获取。
- 7. 硒。**硒是抗氧化酶的组成成分，几乎所有免疫细胞中都有硒，具有免疫调节功能，可从大蒜、菠菜、动物肝脏、羊肉、葡萄、苹果、豆制品和蛋类等食物中获取。