

每天吃维生素,竟吃出肝衰竭?

医生劝告:这3种维生素别乱吃

■ 陈艳津

小杨是一名极度营养品爱好者,在他小小的办公桌上,放着十几种营养品,其中大部分都是维生素,维生素B、C、D、E、K……基本市面上能看到的种类。曾经有人打趣问她,为什么要买这么多维生素,是不是打算开药店?

小杨表示,维生素种类不同,发挥的效果也不一样,比如说维生素C能帮助提高免疫力,还能美白;维生素E能帮助抗氧化;而维生素D可以促进钙吸收。基本每一种维生素都是对身体有利的,自己为了身体健康,只能每一种都吃了。但是有同事觉得,吃这么多维生素,肝可能会受不了,于是建议小杨,还是不要吃这么多比较好。小杨表面应和同事,说不吃那么多了,但私下还是会想:自己吃的这些都是人体不能自身合成的,肯定没问题,所以坚持吃了下去。

吃了一段时间之后,小杨感觉有点不舒服,肝脏部位老是隐隐作痛,而且脸色也变得发黄暗沉,但是因为自己加班熬夜比较多,所以小杨总觉得是熬夜的问题,就没有仔细去想。就在昨天,小杨疼得实在难受,连上班都没有精神了,才向领导请了假,去医院检查。医生给小杨做完检查后发现,小杨是肝衰竭!

听到医生诊断的那一刻,小杨感觉自己的天都要塌了,自己平时也不怎么抽烟喝酒,每天还按时按量吃那么多的维生素,怎么好端端就肝衰竭了呢?听完小杨的话,医生告诉小杨,他的问题就出现在他天天吃的维生素上面。小杨很疑惑,自己吃的明明都是人体不能合成的维生素,为什么还会肝衰竭呢?

每天吃维生素 竟吃出肝衰竭?

我们可以把维生素分为两种,一种是水溶性维生素;另一种是脂溶性维生素。

水溶性维生素是亲水的,这部分维生素在进入人体后,会随着尿液而排出体外,给人体带来的负担比较小。而脂溶性维生素则需要靠胆汁的协助,通过脂肪溶解后,才能被人体吸收,因此,当脂溶性维生素过量之后,就会对肝脏带来负担。

维生素的功能很多,它可以维持我们的人体健康,有些维生素是我们人体可以自己合成的,而有些维生素是我们人体不能合成的,需要通过外界摄取来获得。

对于大部分的人来说,只需要通过食物就能获取人体所需维生素,但是像小杨这种情况,明明是为了补充维生素,为何还会伤肝呢?

这是因为,在人体不需要额外补充维生素的情况下补充维生素,会让维生素在体内大量堆积,会给肝脏带来很大的负担,当肝脏无法及时代谢掉这些维生素时,肝细胞会受到损伤,严重时,就会导致肝衰竭。不仅仅是肝脏,维生素过量堆积,还有可能会导致肾脏受损。

听完医生的解释,小杨总算明白了,自己为什么好端端地得了肝衰竭,躺在病床上的小杨很后悔,医生安慰他,接下来要好好接受治疗,

他之前吃的那些维生素,也统统不要再吃了。同时,医生想在这里提醒所有人,这3种维生素,千万别乱吃,很容易导致肝衰竭。

医生劝告: 这3种维生素别乱吃

第1种:维生素C

自从疫情发生后,想问问现在谁手里还没有一瓶维生素C呢?但其实,维生素C是不能乱吃的。

维生素C可以说是我们最熟悉的一种维生素了,基本水果蔬菜中都会含有维生素C,一开始,维生素C是因为15世纪的坏血病而闻名的,后来,因为维生素C能提高免疫力,而备受消费者们的喜爱,大部分人都觉得,维生素C是补充得越多越好,但事实并不是这样的。

正常情况下,正常人每天需要补充的维生素C是100mg左右,而这完全可以从蔬菜和水果中获取,根本不需要额外补充,如果人体在长时间内大量补充维生素C,会导致肠道蠕动变快,严重时还会引起腹痛和腹泻。

并且,在服用维生素C的时候,是不能跟维生素B12一起服用的,如果这两种维生素一起服用,维生素C会影响维生素B12的功效,导致患者贫血。

第2种:维生素A

肝脏中含有大量的维生素A,维生素A的作用很强,它不仅能帮

助维持正常的视力,还能治疗干眼症和夜盲症,很多护眼产品都会添加维生素A,还有很多人在服用的鱼肝油,也含有大量的维生素A。

既然维生素A对我们眼睛有好处,那么我们可以随意服用维生素A吗?

当然不可以!

长期服用维生素A,肝脏无法正常代谢,就有可能导致肝脏纤维化或者是腹水,伤害非常大。并且过量的维生素A会抑制维生素K的合成,而维生素K是凝血因子合成的重要原材料,如果缺乏维生素K,患者在大量出血的时候,会很难止住,所以大家千万不要盲目地服用维生素A。

第3种:维生素D

维生素D的重要作用不言而喻,对于婴幼儿来说,它能帮助促进钙质吸收,强健骨骼和牙齿,对于中老年人来说,它能预防骨质疏松。但是,维生素D也不是能大量服用的。如果人体摄入过量的维生素D,有可能会诱发高钙血症,导致肝损伤,所以千万不要乱用维生素D。

有人可能想问,晒太阳能补充维生素D,那么我们可以通过晒太阳来补充维生素D吗?

的确,晒太阳能帮助补充维生素D,但同时皮肤也能被晒伤,如果皮肤长时间暴露在阳光下,甚至有可能引发皮肤癌,所以建议大家偶尔晒晒太阳就可以了,千万不要想通过晒太阳来补充维生素D。

生殖医学专家为您解答生育困难的成因

■ 上海第六人民医院生殖医学中心医学博士、副主任医师 叶天民

人体是非常精妙的结构,产生人类的过程也是非常精细而复杂的过程,老百姓总觉得制造人类非常简单,当今的社会咋就变得那么难呢?请听我给您娓娓道来:

成功的自然受孕是通过男女性生活达到精子和卵子的相遇,从性生活结束到精卵结合的过程可谓是一将功成万骨枯!因为在精子的万军亿马中,最后只有一个幸运精子和卵子真正亲密接触并且融合为一体形成受精卵。受精卵经过大概一周的发育变成一个准备着床的囊胚,然后被运输到子宫腔,着床以后逐渐生长发育,经过十月怀胎才有我们每

一个人活生生的出现在这个世界上。

那到底有哪些因素和过程出现了问题会导致这个受孕的过程失败或者不能发生呢?

我们可以从三个方面来概括可能出现的障碍,分别是:种子、土壤和通道。

种子就是我们的受精卵胚胎,他/她的前身就是精子和卵子,当他们出现问题就会导致受孕失败,比如:排卵障碍,精子数量活力的低下,精子畸形率的过高。

土壤就是子宫内膜及其整个受孕的环境,当内膜及子宫出现息肉、肌

瘤或者腺肌瘤等问题都会导致受孕失败。

通道就是我们人体运送精子和卵子的通道,比如:输卵管的堵塞、积水等问题会导致卵子无法与精子相遇及受精;运输精子的输精管如果出现堵塞和炎症,也会导致精子无法随精液一起射出男性体内,从而进入女性体内达到受精及受孕。

所以,影响受孕的原因可以概括为以上的三个方面,生殖科医生可以采用的检查原因的手段和治疗

的措施也是围绕着这三个方面来展开的。

