

吃维生素 C 药片有副作用吗？

骆 卫

四川省峨眉山市妇幼保健院 614200

〔中图分类号〕R51 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 10-137-01

维生素 C 对人体的成长有着极其重要的作用，其主要来源于水果与蔬菜中。但是也有人认为，即便是摄入体内的水果与蔬菜量比较少，平时只要多服用一些维生素 C 药片，也能够达到较好的补充机体维生素 C 的效果。但是实际上，如果长期服用维生素 C 药片，并不能有效的利用维生素 C，有时甚至还会适得其反。

实际上服用维生素 C 药片是有副作用的，如果短期内服用过量，则极易引发溃疡、多尿、皮疹等副作用，如果长期过量服用，则可能会导致用药者出现草酸盐结石等副作用。如果是儿童，由于其机体正处于生长阶段，如过量服用维生素 C 药片，极易导致其出现骨骼疾病。并且如果滥用维生素 C 药片，会在很大程度上削弱机体免疫力，造成胃溃疡，甚至引发动脉硬化。因此，吃维生素 C 药片是有副作用的。

在这里我们首先了解一下维生素 C 的作用，维生素 C 能够有效治疗创伤、灼伤、牙龈出血等疾病，辅助用于对尿道感染患者的治疗中，能够促进其药物治疗效果的提升，对于行手术治疗的患儿，给其及时补充维生素 C，能够加速术后的恢复，高血脂患者加强维生素 C 的补充，还能够帮助药物降低其血液中的胆固醇水平，机体补充维生素 C，还能够对一些滤过性病毒、细菌感染等事件进行预防，进而提高机体的免疫能力。维生素 C 还具有较好的抗癌作用，也有人员将其作为天然的泻药，并且对减少静脉血栓形成起到了积极的作用，对于一些免疫力较低，经常受到感冒侵扰的人群，适量补充维生素 C，既能够预防感冒，还能够治疗感冒。由于维生素 C 能够与蛋白质细胞互相聚集，因此还能够有效的延长机体的寿命，适量补充维生素 C，还能够有效增加机体对无机铁元素的吸收，维生素 C 还能够有效的预防坏血病的发生。既然维生素 C 有这么多的作用，那么，是不是我们每一个人都要补充维生素 C 呢？

一般情况下，并不是所有的人群都需要补充维生素 C，但是比如工作、学习等比较忙碌紧张的人群、处于妊娠期与哺乳期的女性、经检测发现体内缺铁的人群、经常抽烟的人群等都需要及时补充相应的维生素 C。

(1) 工作学习等比较忙碌紧张的人群。长期处于紧张状态中的人群其免疫系统能力会明显降低，这是因为紧张的状态对其免疫功能造成了抑制，导致其工作、学习等效率明显，这种情况下极易促进其体内潜伏病毒的复活。比如教师，其生活节奏快，一日三餐如果饮食不注意，极易出现维生素 C 摄入不足。因此早餐一般应以蛋类、粮食、豆类、乳制品等为主，蔬菜中所含有的维生素含量还极易受到其新鲜程度、烹饪方式、存放时间等因素

的影响，紧张的工作方式，导致其精神压力增加，此时机体对水溶性维生素 C 的消耗会明显高于一般人。也有研究人员发现，长时间处于精神紧张状态中的人，尤其是失眠的人群，轻度疲劳是维生素 C 缺乏的最早表现症状。及时补充维生素 C 能够有效保持其血液中维生素 C 的浓度，提高了机体精神、运动反应、以及集中注意力的能力。

(2) 处于妊娠期与哺乳期的女性，此阶段其体内维生素 C 的水平比较低，抵抗力减弱，而大多数感冒药对孕妇、哺乳期女性均有副作用，所以，此类女性应加强对维生素 C 的补充，进一步促进机体免疫功能的增强。

(3) 经检查显示体内缺乏铁元素的人群。体内铁元素的缺乏，一方面是由于机体对铁元素的吸收比较少，另一方面是由于机体从食物中吸收铁的能力比较低。机体及时补充适量的维生素 C，能够有效提高机体从食物中摄取铁的能力。

(4) 长期抽烟的人群。长期抽烟的人群其机体对维生素 C 的消耗量远远高于普通人群，并且重度吸烟者比非吸烟人群这个维生素 C 的需求量要高出 40% 以上。

那么，我们应该怎样正确的补充维生素 C 呢？有美国专家认为，维生素 C 既对人体有益，同时也对人体有害，因此不宜滥用。

由于大多数人对维生素 C 的认知不够全面，认为维生素 C 既能够预防感冒，增强体质，还能够使孩子变得更加聪明，所以就盲目的给孩子补充维生素 C。维生素 C 药片是通过添加一定比例辅料制成的一种药片，与存在于新鲜水果和蔬菜中的天然维生素 C 相比较，水果与蔬菜中的维生素 C 只以维生素 C、维生素 P 等物质的组合状态存在，并且维生素 P 等物质有效的协助了维生素 C 各项作用的发挥，更为重要的是水果与蔬菜中的维生素 C 并不会增加尿液中草酸的含量，而维生素 C 药片是一种纯药物制剂，其存在方式决定效果远远低于天然维生素 C，如果长期服用，还极易导致尿液中的草酸含量增加，促体内草酸盐结石的形成。

在我们日常生活中，富含维生素 C 的水果有柑橘、莓类、鲜枣、山楂，富含维生素 C 的蔬菜有番茄、绿叶蔬菜、马铃薯、菜花等，一般情况下，每天摄入 10mg 维生素就能够有效的预防坏血病的发生。但是由于维生素 C 极易受到破坏，我国相关的标准中规定，成年男子、成年女性、孕妇、哺乳女性每日摄入的维生素 C 分别为 75mg、70mg、100mg 和 150mg。如果是儿童，则可按照其体重进行计算。因此，人们完全可以从日常的饮食中得到维生素 C 的补充，健康人如果每天的蔬菜与水果超过半斤，就可以达到生理对维生素 C 的需求。

(上接第 136 页)

灶病理诊断若较复杂，且组织取材较少的情况下，有时不易鉴别其病变性质，比如不易鉴别淋巴瘤与淋巴结反应性增生、组织坏死性淋巴结炎和转移癌等。

超声引导下穿刺活检术在病理诊断中具有重要的应用价值和

临床意义，其是一种安全、损伤小、准确的病理诊断方法，其所提供的活体组织标本可有效满足组织病理学诊断。在实际操作中应严格遵守无菌手术原则，严格按照相关流程进行，做好穿刺定位，合理选择进针路径、进针方法和病灶取材部位，切实发挥超声引导下穿刺活检术的作用。