

警惕维生素C的用药“陷阱”

我国《膳食营养指南》关于维生素C的日推荐量是100毫克。有的成人和儿童用果味维生素C代替水果食用，甚至长期大量服用。过去认为长期服用维生素C无毒副作用，摄入过量的维生素C可以通过尿液排出体外，但近几年发现大量服用维生素C有毒副作用，且并不少见。

影响生育

育龄妇女长期大量服用维生素C，每日剂量>2克时，会使生育能力降低，免疫力降低，还会降低白细胞的吞噬功能，使机体抗病能力下降。

孕妇若连续大量服用维生素C，会使胎儿产生依赖性。若婴儿出生后不给予维生素C会引起坏血病，表现为精神不振、牙龈红肿出血、皮下出血，甚至出现胃肠道、泌尿道出血等症状。

案例：据文献报道，对20例孕妇每日给予维生素C6克，连续3天，结果其中16例在1~3天后发生月经样出血。

胃肠道反应

每日服用1~4克维生素C，即可使小肠蠕动加速，出现腹痛、腹泻等症。

案例：男，20岁，因口腔溃疡，口服维生素C0.3克（0.1克×3片），1日3次，外敷0.5克，每日4~6次，2天后出现腹痛、腹泻，大便正常。停药2天后腹痛、腹泻停止。

泌尿系统结石

维生素C进入人体后，绝大部分被肝脏代谢分解，最终产物为草酸。草酸盐不断增加，极易形成泌尿系统结石。

案例：患者，男，50岁。因牙龈出血，口服维生素C，每次0.2克，每日3次，无好转，自行加量

至每次1.0克，3周后出现腰部剧烈疼痛，伴血尿。B超提示：右肾出现微小结石。

加重巨幼红细胞性贫血

若长期大量服用维生素C，可减少肠道对维生素B₁₂的吸收，致使巨幼红细胞性贫血病情加剧恶化。

若患者先天性缺乏6-磷酸葡萄糖脱氢酶，每日使用维生素C超过5克时，会使红细胞破裂，发生溶血现象，从而产生贫血，严重者危及生命。

可诱发痛风

痛风是由于体内嘌呤代谢紊乱引起的一种疾病，主要表现在血中尿酸过高，致使关节、结缔组织和肾脏等发生一系列症状。大量服用维生素C，可引起尿酸剧增，易诱发痛风。

深静脉血栓

维生素C静脉注射，成人的

常用量为：每次100~250毫克，每日1~3次。

在静脉注射维生素C时，若速度过快，可引起眩晕或昏厥；维生素C对血管壁有刺激性，久用会产生静脉炎；每日给予维生素C1~4克，可引起深静脉血栓形成，造成猝死。

案例：患者，男，48岁，因癫痫所致精神障碍住院治疗。口服苯妥英钠和氯丙嗪，同时10%葡萄糖注射液500毫升+维生素C2克+三磷酸腺苷40毫克静脉滴注。用药第6天，发现患者右小腿肿胀明显，B超显示右股静脉、腘静脉血栓形成。

突然停药可导致坏血病

若长期大量应用维生素C（每日两三次），人体血液中的维生素C的浓度竟比正常人低，这是由于机体“超负荷”后，改变了体内的调节机制，加速了对维生素C的分解与排泄。

若突然停用，机体依然保持原有的代谢速度，致使维生素C缺乏，导致坏血病。故停药时，宜逐渐减少剂量。

维生素C的配伍禁忌

维生素C不宜与碱性药物及铜、铁离子等溶液配伍，以免影响疗效。当维生素C溶液颜色变为深黄色提示药物已水解变质，不能使用。

维生素C不宜与磺胺类药物同时使用。维生素C属酸性物质，而磺胺类药物（如复方新诺明）及其代谢产物在酸性环境中易形成磺胺结晶盐，从而形成结石。

维生素C不宜与维生素K₃配伍，因后者有氧化性，可产生氧化还原反应，使两者疗效减弱后消失。

（张京）



半月板是位于股骨髁与胫骨平台之间的一种纤维软骨组织。半月板损伤是指半月板组织的连续性或完整性的破坏和中断，其主要临床表现是：膝关节疼痛、打软腿、关节弹响、股四头肌萎缩等，急性期可有膝关节肿胀。

主要治疗方案

非手术治疗：石膏固定、手法复位、理疗、药物治疗、功能锻炼。手术治疗：关节镜下（微创）半月板缝合术或半月板成形术。

术后功能锻炼

术后第一周
直腿抬高训练：让患者保持仰卧位，膝关节伸直，抬高下肢至30~45度，维持5~10秒后放下，此为一个完整动作，反复进行。5~10个/次，3次/组，2~4组/日。

在疼痛允许的情况下可以进行负重活动和膝关节伸屈活动。但是切忌忍痛强行伸屈膝关节，否则会因引起滑膜在关节内的挤压，加重滑膜充血水肿。

术后第二、三周
直腿抬高训练，每日2次，每次30分钟。在此基础上加强膝关节伸屈训练。

膝关节伸屈训练时会稍有疼痛，但应当坚持训练，一般要求在术后第3周伸屈达到90度。随着炎症的消退，活动训练时的痛感会逐渐减轻。伸屈活动的锻炼时间为每日2次，每次30分钟。

术后4周
开始进一步加大患者屈膝力度，一般要求在术后6周屈膝能够超过120度。每日2次，每次15分钟。同时进行压腿训练以保证膝关节能够完全伸直。令患者将仰卧位直腿抬高活动改为坐位主动伸屈活动；开始空腿练习，在肌力恢复后，在脚踝挂重物练习，直到能够在踝部挂5千克重物。训练时间每日2次，每次15分钟。

增加患侧单腿负重半蹲训练，半蹲范围0~45度。开始训练时，令患者先进行双腿半蹲，随后患侧单腿半蹲。每日2次，每次30分钟。

手术前后饮食指导

患者术后6小时内禁饮水，6小时后若无恶心呕吐，可适量饮用开水，选择半流质饮食。如有恶心呕吐时请遵医嘱。

出院指导

患者出院后，应继续按术后功能锻炼计划锻炼。注意保护膝关节等；6个月内，不做跑步、打球等剧烈活动。膝关节镜下半月板成形术后患者，2周后可骑自行车、游泳、散步等。膝关节镜下半月板缝合术后患者，4周内需要佩戴下肢限制型支具，4周、6周后视术后恢复情况调整支具，逐步开展膝关节康复锻炼。

（作者供职于河南省洛阳正骨医院）

半月板损伤的诊断与治疗

赵小菲

蛤蚧

【性味功能】 味咸，性平。补肺益肾，纳气定喘，助阳益精。
【主治用法】 用于虚喘气粗、劳嗽咯血、阳痿遗精。多入丸散或酒剂。
【用量】 3~6克。

象皮

【性味功能】 味甘、咸，性温。止血，敛疮。
【主治用法】 用于外伤出血及一切创伤、溃腐久不收口。熬膏或研末调敷。
【用量】 外用适量。

蛤蟆油

【性味功能】 味甘、咸，性平。补肾益精，养阴润肺。
【主治用法】 用于身体虚弱，产后失调、精神不足。用水浸泡，炖汤加糖调服，或入丸剂服。
【用量】 5~15克。

（摘自《中国本草彩色图鉴》）

头部带状疱疹误诊为高血压一例

前不久，遇到这样一个病例，很经典，我觉得值得与大家分享。患者，女，72岁，诉其头部疼痛难忍，既往有高血压病史。我对患者查体发现其血压180/90毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），心率每分钟90次，疼痛位于左侧颞面、颞部、枕部，皮肤表面无破损，无炎症表现，无头晕、恶心。我诊断为高血压病，给予处方：硝苯地平缓释片20毫克，一日2次。维脑路通片0.3克，复方丹参片3片，谷维素30毫克，一日3次。

第二天凌晨，一阵急促的敲门声把我惊醒，开门一看竟还是这位患者，一同前来的还有她的丈夫和两个孩子。患者诉其头痛得更加厉害，呈波动性，犹如锥刺一般。查体后发现患者无头晕、恶心、呕吐，血压为190/90毫米汞柱，心率每分钟110次。查体过后，仍诊断为高血压病，更改为输液治疗：甘露醇250毫升，脉宁宁20毫升。然而两组输完，患者的头痛症状丝毫没有缓解。没办法，我只能开了点罗通定暂时缓解一下，嘱患者转诊。

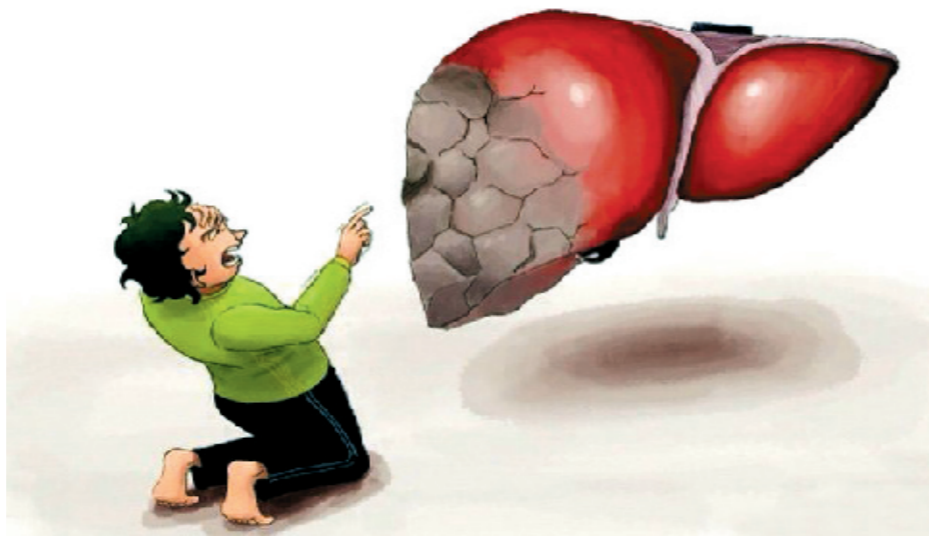
一周后，患者又来到卫生所，此时已无大碍，只是还有少许波动性疼痛。向其诊疗经过，我才恍然大悟。患者几番辗转，来到一私人诊所诊治，医生诊断为头部带状疱疹，给予抗病毒、消炎、降压等综合治疗，病情有所好转。（金明）



肝病的肝外表现

唐传兵

面部或颈部出现蜘蛛痣、面色晦暗、全身皮肤和眼白发黄、肝掌、有出血倾向等情况，常是肝脏有病的表现，须引起警惕。



肝脏疾病可因多种原因引起，例如，病毒性肝炎、细菌性肝炎、血吸虫性肝病、肝脏肿瘤、饮酒过度引起的肝硬化、误服某些化学药品或服用药品引起的肝脏损害（如有机磷农药中毒、滥用安眠药等）。各种病因，除了对肝脏本身造成损害，表现为肝脏肿大或缩小、质地变硬和肝功能检验发现异常外，还常在身体的其他部位表现出一些异常改变。凭借着这些异常改变，加上其他检查，常可发现某些肝病疾病。常见肝病的肝外表现有以下儿种。

食欲不振和腹胀——这是肝病的两个必然表现，在肝病早期即可出现。因此，凡出现上述症状，应警惕患有肝炎的可能。食欲不振是由于消化酶分泌减少，胃肠充血，从而影响中枢神经而引起的。腹胀，早期是由于胃肠

分泌吸收功能紊乱，肠内气体增多而吸收气体能力下降所造成的；后期则多因腹水形成和脾脏增大而引起。

乏力和**发热**——这是肝病重要的早期表现。乏力的程度常与肝病的活动程度相一致，这是由于肝脏不能彻底代谢糖等能量物质，造成乳酸堆积等引起的。

黄疸（**皮肤、眼白和黏膜发黄**）——黄疸常是认识早期肝病的一个重要征象。就病毒性肝炎而言，在起病三四天即可出现黄疸，在数日至两三周内达到黄疸最高峰；整个黄疸期为2~6周。黄疸始于眼睛的巩膜（即眼白部分），继而延及皮肤。肝病后期也可出现黄疸，但程度不及早期严重，然而持续时间较长。黄疸表示肝细胞受损、胆汁排出受阻，因此也可见于胆囊炎胆石症、胰腺炎和重度溶血等疾病。另外，进

食过多的胡萝卜、南瓜、菠菜、木瓜等含胡萝卜素甚多的新鲜瓜果蔬菜时，皮肤也可能出现一过性黄疸。

出血倾向——表现为牙龈出血、鼻出血、皮肤出现青紫斑或出血点等。这是由于肝功能减退，不能制造足够的凝血因子，以及脾功能亢进引起血小板减少所致，通常表示后果严重。

面部色素沉着——由于黑色素多在面部沉着，尤其易在眼眶周围的软组织处沉着，造成肝病者的面色常晦暗带黑以及眼周黑圈。黑色素也易在手掌纹理、皮肤皱褶处沉着。黑色素增多是由于肝病引起黑色素代谢障碍引起的。

蜘蛛痣——为小动脉构成的红色痣。红色痣有一中

心点，周围有许多小血管向外辐射，状如蜘蛛。用细棒一端压迫中心点，可使整个痣消失；常出现于面部、颈部和上胸部，病情好转时可以消失。蜘蛛痣为肝损伤的重要标志，但也可见于孕妇、维生素B族缺乏者。见于孕妇者，一般于分娩后两个月内消失。

肝掌——手掌呈斑状鲜红色，尤以大鱼际（手掌的大拇指根部肌肉肥厚处）、小鱼际（小拇指根部的相应部位）和手指末端的厚肌部位更明显。但肝掌还可见于类风湿关节炎、妊娠、发热等疾病，少数亦可由于家族遗传。肝掌和蜘蛛痣的成因是相同的，肝掌一般于肝病后期出现。

腹壁静脉曲张——这是肝病后期发展到肝硬化阶段的常见表现。此时一般伴有腹水形成，腹部膨隆，腹壁皮肤紧张发亮，少数患者可伴有脐疝。

性征的变化——这也是肝病后期的表现。在男性可出现呈女性化的表现，如腋毛和胡子减少或脱落、性欲减退或丧失、不育、乳房发育、睾丸萎缩等。女性可表现为月经失调、子宫功能性出血、乳房囊肿等。性征的改变是由于肝功能损害造成的一种内分泌紊乱，也可见于其他内分泌紊乱的疾病。

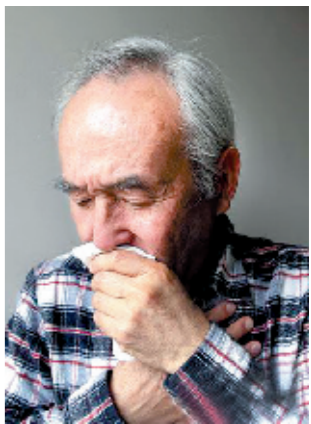
脾肿大——常在肝硬化的中、晚期出现。常伴有脾功能亢进，表现为白细胞、血小板减少，也常并发上消化道大量出血。

中老年人感冒流鼻血 或为脑出血前兆

2016年10月12号，我接诊一位男性患者，约60岁，因感冒在我所在的卫生所输了两天液，自我感觉好转后没有继续治疗。隔了两天，该男性患者又和老伴儿一起来输液，原因是感冒传染了。输到第六天，两人都感觉好转，遂停止治疗。10月23号，该男性患者感冒痊愈后两小时，突然摔倒在自家院子里起不来。我急忙拿起血压计，骑上电动车，赶到该男子家中，发现该男子躺在院子中间，右胳膊、右腿使不上力，站不起来。我考虑是脑梗死的可能性较大，赶紧通知了该男子的其他亲属，并拨打120急救电话。约40分钟后，120急救车赶到，我帮助急救人员用担架将患者送上了救护车。

10月27号6时，患者亲属让我带上血压计去测量患者血压，并称患者脑梗死情况严重，脑内出血量仍在增加，止不住血，医院已准备停止治疗，让家属回家准备后事。

我一遍遍地梳理头绪，担心是输液出了差错，告诫自己以后用药输液一定要控制滴速，不要贪快，以免对患者造



成不良后果。16时左右，一位曾在我这里和死者一起输液的老人来看病，谈及此事，我依旧迷惑为什么患者从感冒转成了脑出血。“23号我们都在你这里输液时，他（死者）鼻子突然出血，还让别人给他找卫生纸擦血来着。你那时忙，没在意此事。那时，这个患者还说上火了，鼻子都流血了。”一句惊梦梦中人，哎，这么重要的指征都让我疏忽了。我心情有些沉重，特将此次经历整理出来，引以为戒，同时提醒各位基层医生对老年人的病情提高警惕。（林平星）

本版图片均为资料图片