

合理用药

如何合理使用维生素C

□寇 威

在人们的意识中,维生素C是必需的营养素,它不仅可以美白,还可以提高免疫力、预防感冒等,因此,很多人都在补充维生素C。这样做有用吗?如果需要补充维生素C,又有哪些注意事项呢?

维生素C又称抗坏血酸,是一种水溶性维生素。20世纪20年代,匈牙利的诺贝尔奖获得者阿尔伯特·森特·吉尔吉首次发现维生素C,并揭示了维生素C有治疗和预防坏血病的作用。

随后的研究发现,维生素C的作用还有抗氧化,参与胶原蛋白的合成,促进美国醇代谢,参与合成神经递质,促进钙、铁、叶酸的利用,提高机体免疫力等。

维生素C通常只存在于植物性食物中,各类新鲜的蔬菜和水果是其主要来源,动物性食物则基本不含维生素C。根据维生素C在食物中的含量状况,可将维生素C的食物来源划分为最佳食物来源、良好食物来源、一般食物来源和稀缺食物来源。

最佳食物来源主要包括刺梨、鲜枣、猕猴桃等。良好食物来源主要包括辣椒、苦瓜、柑橘、番茄、菜花、草莓、荔枝、绿色叶类等。一般食物来源主要包括白菜、西芹、莴笋、南瓜、梨、苹果、香蕉、桃子、樱桃等。稀缺食物来源主要包括禽肉、鱼、蛋、乳等动物性食物,以及干大豆等几种植物性食物。由于维生素C不耐高温,食用时尽量生吃,如需烹调则要控制加热的温度与时间来减少维生素C的损失。

适量服用维生素C有多种治疗作用

作为人体必需营养素的维生素C有很多重要的生理作用,在注意食物选择和烹调方法的情况下,正常饮食就可获得,一般情况下不必额外补充。

如果在每天的食物中无法获得足量的维生素C,需要服用维生素C补充剂,但应注意每天服用不能超量。关于维生素C的摄入量,中国营养学会建议的膳食参考摄入量成年人 为 100 毫克/天,可耐受最高摄入量为 1000 毫克/天。

《营养素补充剂使用科学共识》指出,近年来营养素在慢性非传染性疾病中的作用研究日益增多,根据营养素补充与疾病关系的证据体,并经专家会议反复讨论,最终形成以下新证据意见:维生素C补充200毫克~1000毫克/天,很可能具有辅助治疗感冒的作用,可辅助改善感冒症状,缩短感冒持续时间;维生素C补充500毫克/天,很可能降低高尿酸血症患者血尿酸水平;维生素C补充200毫克~1000毫克/天,很可能辅助降低2型糖尿病患者的空腹血糖和糖化血红蛋白水平;维生素C补充250毫克~1000毫克/天,很可能具有辅助改善不同人群(包括健康人、糖尿病患者、动脉粥样硬化患者、心力衰竭患者、慢性肾功能衰竭者、川崎病患者)血管内皮功能的作用。这些情况需要在医生指导下使用维生素C,不建议自行服用大剂量维生素C。

总之,维生素C不能杀灭感冒病毒,不能代替药物治疗。但其有维持免疫功能的作用,可以作为辅助用药,能缩短感冒病程和缓解感冒症状。

维生素C能预防和治疗感冒吗

研究显示,普通人群服用维生素C后,普通感冒的发生率未降低。长期暴露 在 寒 冷 环 境 中 或 者 从 事 高 强 度 运 动 (如马拉松、滑雪等)者,每天补充0.25克~1克维生素C,普通感冒发生率可以降低一半。长期服用维生素C能缩短普通感冒的病程,还可以降低普通感冒症状的严重程度。

补充维生素C多多益善吗

其实,维生素C吃多了也会造成严重后果。

血液系统:长期大剂量服用维生素C可以促进铁的吸收,能引起高铁红细胞贫血,还可以减少肠道对维生素B₁₂的吸收,使巨幼红细胞性贫血加速恶化;如果每天用量超过5克可导致溶血,重者可以致命;长期大剂量服用维生素C后突然停药,可以造成反跳性坏血病;过量服用维生素C会增加形成血栓的风险。

消化系统:长期口服维生素C(每天超过3克),可引起肠蠕动亢进、腹泻、腹痛,严重时导致消化道出血;可使胃酸增加,导致胃炎和胃十二指肠溃疡病情加重。

免疫系统:服用过量的维生素C会使白细胞的抗病能力明显下降,从而降低人体免疫力;过量服用维生素C会拖延某些传染病和风湿等变态反应性疾病的病程。

使用维生素C注意事项

下列疾病患者应慎用维生素C:半胱氨酸尿症、痛风、高草酸盐尿症、草酸盐沉积症、尿酸盐性肾结石、糖尿病(因维生素C可能干扰血糖定量)、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症(可引起溶血性贫血)、血色病、铁粒幼细胞性贫血或地中海贫血(可致铁吸收增加)及镰形红细胞贫血(可致溶血危象)。

研究发现,维生素C与其他维生素(如维生素B₁、维生素B₁₂、维生素K₁、维生素K₂、叶酸、钙制剂、微量元素等)、抗酸药(奥美拉唑、铝碳酸镁、碳酸氢钠等)、抗菌药(青霉素、甲硝唑、红霉素、四环素、链霉素、庆大霉素、氯霉素、磺胺类药物等)、抗凝药(肝素或华法林等),以及氨茶碱、阿司匹林、甲钴胺、左旋多巴等,不能同时配伍使用;同时使用会影响药物的吸收,至少要间隔两个小时以上。

泌尿系统:服用过量的维生素C可能会引起草酸及尿酸结石的形成,在敏感者体内还可以引起高尿酸血症,加速肾结石和膀胱结石的形成。

肿瘤:研究指出,维生素C会诱导出某些破坏DNA(脱氧核糖核酸)的成分,而这些成分在各种肿瘤中都可以找到,说明维生素C过量摄入可能有致癌作用。

（作者供职于河南大学第一附属医院）

经验交流

中医辨证治疗瘙痒症

□方玉甫

春季温暖多风,万物复苏,百花盛开。这些因素也加速了花粉、尘螨的传播,因此瘙痒症多发。

瘙痒症是一种仅有皮肤瘙痒而无原发性皮损的皮肤病,由于瘙痒,患者不断搔抓,皮肤上常有抓痕、血痂、色素沉着及苔藓样化等继发损害。

中医认为,全身性皮肤瘙痒症内因多与气血相关,外因常与风湿相联;血虚风燥,肌肤失养,卫外失固或风湿蕴阻肌肤,复感外邪;加之食入辛辣、腥发动风之品及外界刺激等均可发为瘙痒症。

瘙痒症发作时有以下表现。

1.阵发性剧烈瘙痒。病发常有定时,精神变化、气温变化、食入辛辣刺激物等往往最易引起剧烈瘙痒,且难以遏止,直至强力搔抓至皮破血流方可平息。痒止后又一切如常。

2.全身各部无原发损害。皮肤上常可见抓痕、血痂、色素沉着、湿疹化、苔藓化等继发损害。

3.瘙痒症多见于老年人,冬季易发,春季天气暖和后,症状则明显减轻至痊愈。

4.皮肤瘙痒症泛发全身者常由一处开始,逐渐扩延,遍布全身,除老年人皮肤萎缩、干燥易于发病外;患有癌瘤、肝病、糖尿病等系统性疾病患者亦容易伴发瘙痒症。

在临床上,常见的瘙痒症有血虚风燥型和风湿蕴阻型。

血虚风燥型:多见年老或体虚之人。皮肤干燥,遍布抓痕、血痂,夜间尤甚,经常搔抓部位皮损常变肥厚,且有细碎鳞屑,甚至呈苔藓化。由于瘙痒昼夜不眠,患者伴有神情倦怠、面色无华、昼不精、夜不安、心悸失眠,食欲不振。舌质淡,舌苔薄白,脉象弦缓或弦滑;治疗宜养血润肤,疏风止痒。可选当归饮子加减(荆芥10克、防风10克、当归10克、熟地黄10克、川芎10克、白芍10克、黄芪15克、制何首乌12克、蒺藜15克、甘草6克)。

风湿蕴阻型:多见于青壮年,以长夏秋日多发,皮肤瘙痒剧烈。常继发湿疹样化,时见有水疱、湿烂、渗出等,病处不洁常见继发感染,舌苔白腻,脉象弦滑。治疗宜清热利湿止痒,可选龙胆泻肝汤加减。药用龙胆草、苦参、梔子、黄芩、川木通、泽泻等,治宜疏风祛湿,润肤止痒。方用胆草6克,黄芩10克,生地黄10克,刺藜藜15克,苦参

10克,白鲜皮15克,泽泻10克,黄柏10克,当归10克,首乌藤15克,生甘草6克,水煎,每天早、晚各服1次。

除这两种常见证型外,还有阴虚阳亢、脾虚湿盛、血热、血瘀等证型。日常还可用药浴或熏洗疗法,适用于各型瘙痒症。

1.藜本250克,煮水洗浴。

2.苦参15克,白鲜皮15克,百部15克,蛇床子15克,煮水洗浴。

3.取荆芥、防风、苦参、丝瓜络、蛇床子,当归各30克,水煎取汁,放入浴盆中洗浴,每次10分钟~20分钟,每天2次~3次,每天1剂,连续使用5天~7天。

4.艾叶100克,加水1000毫升,文火煎30分钟,取汁,待水温达35摄氏度~40摄氏度后,以汁熏洗皮肤瘙痒处,每次熏洗10分钟~15分钟,每天1次~2次。

平时保持心情愉快,转移对“痒”的注意力,防止精神因素加重瘙痒,当皮肤瘙痒时轻轻地拍打皮肤,刺激皮肤止痒等,以减少对皮肤的搔抓。

（作者供职于河南省中医院,戴秀娟整理）

基层卫生政策法规

乡村医生从业管理条例

为了提高乡村医生的职业道德和业务素质,加强乡村医生从业管理,保护乡村医生的合法权益,保障村民获得初级卫生保健服务,根据《中华人民共和国执业医师法》的规定,制定本条例,共49条。

第一章 总则

第一条 为了提高乡村医生的职业道德和业务素质,加强乡村医生从业管理,保护乡村医生的合法权益,保障村民获得初级卫生保健服务,根据《中华人民共和国执业医师法》(以下简称执业医师法)的规定,制定本条例。

第二条 本条例适用于尚未取得执业医师资格或者执业助理医师资格,经注册在村医疗卫生机构从事预防、保健和一般医疗卫生服务的乡村医生。

村医疗卫生机构中的执业医师或者执业助理医师,依照执业医师法的规定管理,不适用本条例。

第三条 国务院卫生行政主管部门负责全国乡村医生的管理工作。

县级以上地方人民政府卫生行政主管部门负责本行政区域内乡村医生的管理工作。

第四条 国家对在农村预防、保健、医疗服务和突发事件应急处理工作中做出突出成绩的乡村医生,给予奖励。

第五条 地方各级人民政府应当加强乡村医生的培训工作,采取多种形式对乡村医生进行培训。

第六条 具有学历教育资格的医学教育机构,应当按照国家有关规定开展适应农村需要的医学学历教育,定向为农村培养适用的卫生人员。

国家鼓励乡村医生学习中医药基本知识,运用中医药技能防治疾病。

第七条 国家鼓励乡村医生通过医学教育取得医学专业学历;鼓励符合条件的乡村医生申请参加国家医师资格考试。

第八条 国家鼓励取得执业医师资格或者执业助理医师资格的人员,开办村医疗卫生机构,或者在村医疗卫生机构向村民提供预防、保健和医疗服务。

第二章 执业注册

第九条 国家实行乡村医生执业注册制度。

县级人民政府卫生行政主管部门负责乡村医生执业注册工作。

第十条 本条例公布前的乡村医生,取得县级以上地方人民政府卫生行政主管部门颁发的乡村医生证书,并符合下列条件之一的,可以向县级人民政府卫生行政主管部门申请乡村医生执业注册,取得乡村医生执业证书后,继续在村医疗卫生机构执业:

(一)已经取得中等以上医学专业学历的;

(二)在村医疗卫生机构连续工作20年以上的;

(三)按照省、自治区、直辖市人民政府卫生行政主管部门制定的培训规划,接受

培训取得合格证书的。

第十一条 对具有县级以上地方人民政府卫生行政主管部门颁发的乡村医生证书,但不符合本条例第十条规定条件的乡村医生,县级人民政府卫生行政主管部门应当进行有关预防、保健和一般医疗服务基本知识的培训,并根据省、自治区、直辖市人民政府卫生行政主管部门确定的考试内容、考试范围进行考试。

前款所指的乡村医生经培训并考试合格的,可以申请乡村医生执业注册;经培训但考试不合格的,县级人民政府卫生行政主管部门应当组织对其再次培训和考试。不参加再次培训或者再次考试仍不合格的,不得申请乡村医生执业注册。

本条所指的培训、考试,应当在本条例施行后6个月内完成。(未完待续)

(河南省卫生健康委员会基层卫生健康处供稿)

每周一练

《《执业医师法》》

一、下列情形中,应当被注销执业医师注册的是

A.终止医师执业活动满1年的

B.在医疗事故中负有民事赔偿责任的

C.受罚款行政处罚的

D.受暂停执业6个月行政处罚的

E.构成医疗事故罪而被判处刑罚的

二、王某1998年于医科大学本科毕业分配到市级医院工作,《执业医师法》颁布3个月后,其依照有关开办医疗机构的规定申请个体开业。依据《执业医师法》卫生行政部门应

A.批准其个体行医资格申请

B.要求其应具备主治医师资格

C.要求其参加国家执业医师资格考试

D.要求其参加国家执业助理医师资格考试

E.要求其能保证个体行医质量,才能予以受理申请

三、医师王某2006年5月前在某县医院内科工作,后借调到县团委工作,2008年6月回县医院工作,王某应经所在地的县级以上卫生行政部门委托的机构或组织考核合格后,并依法申请办理

A.准予注册手续

B.中止注册手续

C.注销注册手续

D.变更注册手续

E.重新注册手续

四、医师申请执业注册,卫生行政部门是否准予注册的决定的法定期限是

A.15日

B.30日

C.45日

D.60日

E.90日

五、申请执业医师注册的人对不予注册的决定有异议的,可以自收到不予注册通知之日起提起行政诉讼的法定期限是

A.15日

B.30日

C.45日

D.60日

E.90日

六、医师执业权利是

A.医师在执业活动中,应当遵守法律、法规、技术规范

B.医师在执业活动中,应当给予表彰或奖励

C.对医学专业技术有重大突破,作出显著贡献的医师,应当给予表彰或奖励

D.医师不得使用未经批准使用的药品、消毒药剂和医疗器械

E.对考核不合格的医师,可以责令其接受培训和继续医学教育

七、医师执业义务是

A.医师在执业活动中,人格尊严、人身安全不受侵犯

B.医师在执业活动中,应当遵守法律、法规、技术规范

C.对医学专业技术有重大突破,作出显著贡献的医师,应当给予表彰或奖励

D.医师不得使用未经批准使用的药品、消毒药剂和医疗器械

E.对考核不合格的医师,可以责令其接受培训和继续医学教育

八、医师执业规则是

A.医师在执业活动中,人格尊严、人身安全不受侵犯

B.医师在执业活动中,应当遵守法律、法规、技术规范

C.对医学专业技术有重大突破,作出显著贡献的医师,应当给予表彰或奖励

D.医师不得使用未经批准使用的药品、消毒药剂和医疗器械

E.对考核不合格的医师,可以责令其接受培训和继续医学教育

(答案见下期本版)

上期(4月8日)答案			
一、B	二、B	三、B	四、D
五、B	六、C		

遗失声明

河南省人民医院张振的执业医师证书(编码:110410000061895)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

奇芝堂

老系访友 就选奇芝堂



广告

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购 / 订购热线: 0371-58615152

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元