

母女过度补维C补出肾结石

避开4个错误用法,健康生活少踩坑

你有没有过这样的经历:嗓子刚有点不对劲,立刻翻出维C泡腾片丢进杯里,看着它滋滋冒泡,心里踏实了不少。

尤其是在流感活跃季,不少人把补充维C当成了一种“预防动作”,觉得哪怕没病,补一点也能安心。

但你可能没想到,一颗小小的维C,被玩出花的同时,也可能把人送进医院……

感冒猛灌维C? 证据泼了冷水

先说说这股“灌维C”的风是怎么来的。

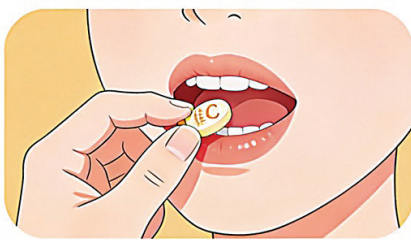
这得追溯到诺贝尔奖得主莱纳斯·鲍林。20世纪70年代,他大力推崇维C能防治感冒,影响了几代人。

但后来国际循证医学组织汇总了29项安慰剂对照试验,涉及11306名参与者的科学研究表明:补充维C,并不能降低普通人患感冒的风险。它只能略微缩短病程——成年人约缩短8%,儿童约14%。

那为什么总有人说“我喝了维C就好了”?大概率是因为感冒本身属于自限性疾病,普通感冒不吃药一般7到10天也会自己好。你喝维C的那几天刚好病好了,跟维C没啥关系。

2023年版《成人普通感冒诊断和治疗临床实践指南》的推荐意见是:建议遵循个体化原则,选择可能获益的患者以维C治疗或预防感冒。

哪些人可能获益?生活在寒冷地区且经常参加剧烈运动者(如马拉松、滑雪运动员或士兵)和体力劳动者。对普通人来说,指南并不推荐。



把维C片“当糖吃”? 母女双双“补”出肾结石

如果说灌维C顶多是“白忙活”,那过量吃维C,是真的会把你送进医院。

据福建卫生报报道,42岁的江女士和16岁的女儿暑假去海边旅行前,听说“口服维C能美白抗氧化”,便买来高剂量维C补充剂,每片含1000毫克。为了“快速见效”,妈妈每天吃2片、女儿每天吃1片,把维C片“当糖吃”,日常的水果也没少吃。

旅行归来没多久,母女俩双双腰腹绞痛、排尿刺痛,紧急送医后被确诊为草酸钙肾结石。医生判断:结石与短期内过量摄入维C密切相关。

问题出在哪?

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议,成年人每天维C推荐摄入量是100毫克。

江女士每天仅补剂就吃了2000毫克,已经触碰每日2000毫克的可耐受最高上限。过量的维C在体内代谢会产生大量草酸,草酸与钙结合

成草酸钙结晶,排不出去就慢慢聚成结石。

再加上母女俩旅行中喝水少、尿液浓缩,等于给结石形成按了“加速键”。把维C片当糖吃的后果,可能是真要去医院排石。

维C片敷脸美白? 可能越敷越黄

“自制维C面膜”是社交平台上的“顶流偏方”。把维C片捣碎加水、泡入压缩面膜敷脸,据说能美白抗氧化。

听着挺美,实际挺坑的。

首先,一片维C补充剂含500到1000毫克维C,这个浓度远超皮肤能承受的范围。维C片的强酸性直接刺激皮肤,可能破坏皮肤屏障。其次,片剂里的碳酸氢钠、柠檬酸等崩解剂,也会破坏皮肤的弱酸性环境。

更尴尬的是,维C极不稳定,见光遇水就容易氧化。敷完若没及时洗干净,皮肤不但不白,反而可能发黄、长斑。

想外用维C,正规护肤品里经过配比测试的稳定型维C衍生物才是

正解。拿口服片剂往脸上糊,纯属给自己找麻烦。

维C片敷口腔溃疡? 那不是治病,是化学灼伤

把维C片碾碎敷在口腔溃疡上,这个“偏方”流传最广,也最害人。

不少网友分享“经验”:把维C片压在溃疡创面上,忍过初期剧痛,创口就好得很快。听起来像“以痛治痛”,但真相很残酷。

口腔黏膜比胃黏膜还脆弱,维C的酸性会腐蚀、烧灼黏膜,造成化学性灼伤,不仅不促进愈合,反而可能让创面扩大。

医生在临床中经常遇到这类患者,本来不严重的问题,因为乱用偏方反而更严重了。

溃疡明显时,正确的做法是用专门的溃疡贴、溃疡散。超过两周不愈合,要去医院排查。

我们到底需不需要 服用维C补充剂?

中国疾控中心对湖北等十省份的调查显示,我国成人每日维C摄入量中位数仅51.2毫克,76.4%的人摄入不足。

但多数人缺的不是补充剂,而是新鲜蔬果。一个橙子约含50毫克维C,一颗猕猴桃约含80毫克维C。如果能规律饮食、每天吃够蔬菜水果,完全不需要额外吃补充剂。

确需服用维C补充剂的人,每天不宜超过1000毫克,服用期间每天饮水1500到2000毫升。有肾结石病史、慢性肾病、正在服抗凝药的人,必须先问医生再决定。

文/祁燕 实习生周以航
图/AI生成

黄渤骑行摔伤锁骨引热议

骨科医生教你摔倒时如何护住关节

武汉晚报讯(记者关馨 通讯员李丹 方定伟)“骑车真不能三心二意,哪怕就在家门口。”9月3日,演员黄渤在社交平台发布视频,分享了在家门口骑行摔伤的经历,医院诊断为锁骨骨折。躺在病床上,他自嘲“自行车一拐弯就拐到这儿来了”。轻松调侃的背后,是值得所有骑行者警惕的安全命题。骑行摔倒该如何自我防护?受伤后怎样科学处置、规范康复?武汉市第七医院骨科主任何

飞宇带来专业解答。

“很多人摔倒时下意识用手掌撑地,这是非常危险的动作。手腕骨质脆弱,身体下坠带来的冲击力极易造成腕部骨折或肩关节脱位。”何飞宇介绍,约87%的锁骨骨折由摔倒时肩部直接着地引发。年轻人发生此类骨折多因交通意外与运动损伤,其中自行车、电动车骑行受伤占比高达56%。

摔倒瞬间,可按照四点要领做好

自我保护。首先,握拳屈臂缓冲,禁止直臂撑地。摔倒时手掌可以张开辅助缓冲,但务必攥紧拳头、手肘弯曲,不要伸直手臂硬扛冲击力,直臂落地极易造成关节脱位、骨折。其次,顺势翻滚,分散冲击力。摔倒瞬间保持冷静,首要原则是避免头部率先着地。向前跌倒可双手缓冲;侧向摔倒时顺势滚翻,收紧头部,以单侧肩部作为受力点完成翻滚,最后用手掌制动,将惯性分摊至背部、臀部,降

低局部受力。第三,调整身体姿态,以肩背部承接撞击。落地前轻微转体,用肩关节后外侧靠近背部的位置受力;若肩部前侧或正侧面着地,锁骨会因瞬间受力过大发生断裂。落地时收紧下巴,视线朝向腹部,保护后脑免受撞击。第四,尽可能短暂依附车体。多数场景下,人车缓冲优于直接摔落地面,车辆与障碍物碰撞可以减缓人体翻滚的速度。

何飞宇提醒,骑行途中保持专注、控制车速,规范佩戴头盔、防护手套,是预防摔伤的第一道防线。一旦不慎摔倒,掌握正确的自保姿势、科学的急救方式以及系统化康复训练,能够最大限度降低损伤、加快恢复。