

确诊肝衰竭 竟因吃保健品所致

在浙江,有一位陈先生今年 53 岁,为了提高身体素质,他不久前开始服用一款进口的复合维生素营养补充品。起初,他按照说明书,一天吃 1 颗,一个多星期后,觉得身体没什么改善,于是加大剂量,从原先的一天 1 颗,加到一天 8 颗。

没想到,不久他就出现乏力、胃口不好、小便发黄、皮肤发黄等现象,去医院就诊后被查出肝功能严重下降,已经到了肝衰竭的程度。一一排除了病因后,医生最终锁定“元凶”——进口的复合维生素。所幸,停药药物,又经对症治疗,他逐渐恢复了健康。

很多人认为保健品多多益善,有病治病,没病强身,但这是错误的观点。介绍这个问题之前,先和朋友们明确一下保健品的概念。

现行《食品安全法》和《保健食品注册与备案管理办法》中有清晰的规定:保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。

从定义中可以看出,保健品有以下三个特征:其一,保健品是食品不是药,不能替代药物治疗疾病;其二,保健品具有针对性、适用于特定人群,它不同于一般产品,不能取代正常膳食摄入,不能满足人体各类营养素的需求;其三,保健品的作用和目的主要是调节机体功能。

保健品是一种特殊食品。即使再好的食物也不是多多益善,何况保健品。

人体对营养素的需求都有一个最高接受



图片来源/视觉中国

能力,过量可能会由于身体无法吸收而随排泄物排出,造成浪费。

此外,过量服用还可能会导致营养比例的失衡,过量的营养素积存在体内还会造成其他伤害。

更糟糕的是,过量服用保健品,超过人体可代谢的限量,会严重影响肝功能,甚至会造成中毒。就好比给花施肥施多了,可能反而会把花儿烧死一样。一些朋友过分迷信保健品,认为吃保健品,属于有病治病,没病强身。保健品一堆一堆地买,顿顿不落地吃,有病也不爱去医院,认为是药三分毒,吃药不如吃保健品。这更是一

个大错特错、可能会引发致命危害的行为。保健品只能预防和调节机体的亚健康状态,不能治疗疾病,这么做往往会延误治疗时机和加重病情。

总之,尽量优先从膳食中获取各种天然营养素,缺乏才补,不缺不必额外补。在购买保健品前,大家可以记录一段时间自己每天的饮食内容,然后拿着记录本,还有个人的体检报告,到医院看看营养门诊,然后根据营养师的一些针对性建议,再决定是不是要用保健品以及选择哪种保健品。经过科学评估后,选择适合自己的,才是最好的。

(北京青年报)

联手对付这些病 益生菌你吃对了吗？



快看看你的食物里有益生菌吗

如果你食用的酸奶制品、饮料或药物中含有以下成分,那么你就是在服用益生菌了,如乳杆菌、双歧杆菌、肠球菌属、芽孢杆菌、酪酸梭菌以及酵母菌等。以上这些菌属也是我国卫生健康委批准可应用于人体的益生菌。

益生菌在人体中又是如何发挥作用的?可能通过以下四个途径:首先是拮抗致病菌生长,促进生理活菌生长,如地衣芽孢杆菌、蜡样芽孢杆菌活菌等;其次是直接补充正常生理活菌,抑制致病菌,如屎肠球菌、枯草杆菌、粪链球菌等;再次是形成肠道黏膜生物屏障,如双歧杆菌、乳酸菌素等;最后是降低肠道 pH 值,抑制致病菌,如乳酸乳杆菌、嗜酸乳杆菌和乳酸链球菌等。

对付这些疾病需不同益生菌联手

腹泻病 腹泻病是益生菌临床应用最多的疾病。对轮状病毒等病毒性肠炎,推荐使用双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌和布拉氏酵母菌等。抗菌药物相关性腹泻则推荐使用双歧杆菌、乳杆菌、粪链球菌、酪酸梭菌、芽孢杆菌和

布拉氏酵母菌等益生菌。艰难梭菌感染引起的伪膜性肠炎,使用布拉氏酵母菌治疗有更可靠的证据支持。

慢性腹泻 在排除特定病因以外,可使用双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、芽孢杆菌和布拉氏酵母菌等治疗。

非酒精性脂肪性肝病和代谢性疾病长双歧杆菌、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌可改善非酒精性脂肪性肝病患者的临床检验指标。鼠李糖乳杆菌不仅可以用于成人非酒精性脂肪肝病,而且还可以使儿童非酒精性脂肪性肝病的检验指标得到改善。

肝硬化 推荐使用含双歧杆菌、乳杆菌及肠球菌等制剂作为辅助治疗。以上益生菌可抑制致病菌的生长定植,维持肠道正常微生态平衡。对肝硬化合并自发性腹膜炎患者,推荐使用地衣芽孢杆菌、双歧杆菌、乳杆菌等,有利于减少肠道毒素的吸收。

肠易激综合征 益生菌可以缓解患者腹胀、胃肠胀气的症状,建议尽量选取乳杆菌、双歧杆菌等人体原籍菌较为安全有效,并且根据患者病情适当调整剂量。

炎症性肠病 包括溃疡性结肠炎和克罗恩病。建议使用枯草杆菌、屎肠球菌、双歧杆菌等益生菌,这些益生菌作为炎症性肠病的辅助用药还是有一定临床疗效的。

乳糖不耐受 双歧杆菌、乳杆菌和嗜热链球菌含有 β -半乳糖苷酶,在肠道中能够分解乳制品中的乳糖,减轻或减少乳糖不耐受患者腹泻等症状的发生。

幽门螺杆菌相关性胃炎 根除幽门螺杆菌的同时,补充布拉氏酵母菌可能会提高根除治疗率,降低副作用,减少抗菌药物相关性腹泻的发生。乳酸杆菌、双歧杆菌及酪酸梭菌等可能也具有一定疗效。

(北京青年报)



如今的空调产品可越来越“花哨”了,除了制冷,一些产品还宣称具有自清洁、除菌、新风、净化、舒适等健康功能。这些产品宣称的健康功能到底如何呢?中消协近日发布“15 款健康类空调产品比较试验报告”。

消协工作人员以普通消费者的身份,从京东、国美、天猫等电商平台随机购买了 15 款用于比较试验的空调样品。

在 15 款空调样品中,有 14 款声称自己拥有自清洁功能,11 款宣称自己拥有“风避人”等舒适功能。

「健康空调」真的健康吗

三款空调无法自清洁

空调的自清洁功能通常是通过急速降低蒸发器的温度,让蒸发器表面凝结成霜,然后在温度的调节下,随着霜的融化带走蒸发器表面的细菌和灰尘,实现空调的自动清洁功能。

14 款样机在购买时网页中均宣称具有自清洁功能,测试中发现 11 款可实现自清洁细菌和自清洁灰尘操作,而三菱电机、日立、松下 3 款样机在自清洁功能启动时室外机无法运转,不能产生冷凝水,不能实现利用冷凝水自清洁灰尘的功能。

除菌效果令人满意

去除室内空气中的细菌,是不少空调产品的卖点,也是消费者的关注点。比较试验对 5 款宣称具有除菌功能的样机进行除菌率测试。检测结果除菌率最高为 99.6%,最低为 98.3%,除菌效果令人满意。

选购空调考虑滤网更换成本

依据本次比较试验的结果,中消协建议,消费者选购健康空调时,优先选择宣称具有自清洁功能和舒适功能的产品,同时可考虑附加新风或净化功能的空调产品。

具有净化功能的空调,关键部件是滤网或者 IFD 静电除尘模块。滤网应定期更换,IFD 静电除尘模块应定期清洗,否则将成为室内空气污染源,产生二次污染。不同滤网的使用寿命不同,短的 1 至 2 个月,根据使用环境污染情况的不同,滤网的使用寿命会不同。空调净化功能的滤网是一个持续性投入,在选购时应考虑滤网的更换成本。

(北京晚报)



图片来源/视觉中国

纠错有奖

欢迎大家来批“啄木鸟”

南京晨报·社区晨报,作为南京地区唯一的一张都市报,一直以来都深受读者的喜爱。为了进一步提升报纸的质量,我们特设“啄木鸟”纠错有奖活动。欢迎广大读者对我们的稿件进行纠错,一经采纳,我们将给予一定的奖励。活动详情请见本报相关公告。

南京晨报·社区晨报编辑部

扫码参与纠错有奖活动