

不论“阳”没“阳” 哪些人不能用维C泡腾片?

最近“二阳”成为大家的话题热点,很多人再次捡起了他们的各种保健小药丸,在这其中,维生素C是出镜率最高的一位。在琳琅满目的维生素C补充剂中,泡腾片最受大家欢迎。

原因很简单,一来饮用过程中似乎多了一些乐趣,二来让平淡无奇的一杯白开水变得很有“饮感”。很多小伙伴甚至专门用维C泡腾片帮助自己多喝水,认为这样可以“一举两得”——既补充了营养,又增加了饮水量。看各路病毒拿这样努力装备抵抗力的自己能怎样?!

不过暂不跟大家讨论补充维生素C对于预防/治疗新冠病毒和/或其它病毒有无帮助。只是想简单科普一些关于维C泡腾片这个“大热门”补充剂的相关基础知识,比如我们每天需要多少维生素C?是不是所有人都能用维C泡腾片,有没有隐患甚至危险?如果要服用维C泡腾片,有什么实用的产品挑选标准吗?



马斯克自称用了月瘦18斤 减肥神药真那么灵?

国家药监局药品审评中心官网显示,近日,丹麦制药公司诺和诺德旗下药物司美格鲁肽注射液的新适应症上市申请已获得受理。受理品种信息并未先显示新适应症的具体内容,但业内普遍认为,大概率与减重相关。

2022年10月,特斯拉CEO埃隆·马斯克发文称,他一个月减重9公斤,秘诀是定期禁食和使用Wegovy,而“Wegovy”正是司美格鲁肽注射液的商品名。马斯克的亲测加持让司美格鲁肽备受瞩目,“减肥神药”的名号就此打响。

使用司美格鲁肽减肥,效果真的这么好吗?有没有副作用?

其实是一种糖尿病药物

“司美格鲁肽不是一种新的药物,它在我国上市已经超过两年。”浙江大学医学院附属邵逸夫医院减重中心副主任医师于卫华介绍,司美格鲁肽注射液是一种新型长效胰高血糖素样肽-1(GLP-1)类似物,通过刺激胰岛素分泌和降低胰高血糖素分泌的机制来降低血糖。也就是说,这是一种糖尿病治疗药物。

司美格鲁肽可减少肠道蠕动,延缓食物消化速度,增加饱腹感,从而让人减少进食。在这种药物的运用过程中,被发现有减重的效果。2021年6月4日,美国食品药品监督管理局(FDA)批准司美格鲁肽注射液(商品名Wegovy,规格2.4毫克/0.75毫升)用于肥胖或超重成人的慢性体重管理。

“但是,目前司美格鲁肽在我国还没有获批减肥相关的适应症,用它来减肥属于超适应症用药。”于卫华表示,到底能不能用司美格鲁肽,需要严格把握使用指征。“比如说,是否糖尿病患者?有没有出现胰岛素抵抗?当然,司美格鲁肽还有相对禁忌症,比如患有甲状腺髓样癌,用药可能会促进肿瘤生长。如果既往有急性胰腺炎发作,也不建议使用司美格鲁肽,可能会诱导再次发作等等。”

大部分人无需药物减重

浙大邵逸夫医院内分泌科主治医师徐之也表示,在门诊中咨询司美格鲁肽减重的人群还是比较多的。“每次门诊中大约有10%的患者是在咨询减肥相关的问题,其中大概一半的人会问到能不能打司美格鲁肽减肥。”徐之也说,咨询司美格鲁肽减肥的患者中确实有部分是肥胖的,同时伴有代谢指标异常,比如合并血糖、血脂、血压升高等情况,还有一部分就是单纯想减肥,没有任何代谢异常的因素。他甚至碰到过BMI指数连20都不到的年轻姑娘来咨询打针减重。

“减肥是一个全民热衷的话题,在医生看来,很大一部分人是没有必要通过药物减重的,甚至他们本身的BMI指数就很正常,完全不需要减重。即使是在获批应用司美格鲁肽减重的欧美国家,也是针对真正的超重、肥胖人群。在门诊中,我们并不会随意给不适合或者不需要使用司美格鲁肽的患者开药。”徐之也说,换一个角度想,对于没有必要药物减重的人群来说,即使用上了司美格鲁肽,也未必会有你想象当中那么好的效果,因为体重基数越大,效果才会越明显。

高达80%有胃肠道反应

由于司美格鲁肽能抑制人的食欲,减少食物摄入,不少人将它奉为“减肥神药”,定期打针就能“躺瘦”。“事实上,不能只看到有利的一面,药物的副作用也不容忽视。”于卫华提到,司美格鲁肽的常见副作用为恶心、呕吐、腹泻、低血糖等,副作用的程度因人而异,副作用强烈的甚至会出现肠梗阻、严重腹泻等。

“在临床实践中,可能高达80%的司美格鲁肽使用者或多或少会产生胃肠道反应,单纯为了自己心目中‘瘦而美’的标准去减重,为了区区几斤的体重而去承受药物可能带来的副作用,非常不值得。”徐之也强调,司美格鲁肽注射液属于处方药管理范畴,建议评估后在专业医师、药师的指导下使用,不建议大家未经医师处方擅自使用司美格鲁肽注射液。

据《杭州日报》

我们每天需要多少维生素C? 根据年龄段不同需求量不一样

0岁:40毫克/天
4岁:50毫克/天
7岁:65毫克/天
11岁:90毫克/天
14岁:100毫克/天
孕(早):100毫克/天
孕(中):115毫克/天
孕(晚):115毫克/天
哺乳期:150毫克/天

维生素C是不是越多越好? 还真不是

长时间过量补充维生素C,有可能带来下述健康风险:

- 1.引发/增加草酸盐结石,增加泌尿系统结石风险;
- 2.升高血尿酸水平,增加高尿酸血症及痛风发生风险;
- 3.可能导致腹泻及其它消化道不适症状;
- 4.干扰某些药物的作用,比如抗凝药的抗凝效果;
- 5.影响血糖化验结果,因为能够与化验血糖的试剂发生化学反应,而让化验出的血糖值偏低,影响血糖结果的准确性。

还有一点需要提醒大家,如果长期大量补维C,一旦停用,反而有可能让身体“被迫缺乏”。

为何泡腾片风险更大? 与钠含量有关

泡腾片之所以可以在水里咕嘟地一边融化一边生成看上去就很清爽的“泡泡”,是因为其中含有碳酸钠和碳酸氢钠等崩解剂。从这两种崩解剂的名字里,大家可以清晰地看到“钠”元素的存在。而钠元素,也是食盐的主要组成元素。

1.事实上,市面上很多泡腾片的钠含量高得惊人,虽然不同品牌的泡腾片所含有的量各不相同,但总体都在6000-12000毫克/100克之间。怎么理解这个量呢?酱油的钠含量在4000-7000毫克/100克之间。如此一对比,相信大家对于维C泡腾片的钠含量已经有一个概念了

当然,任何人也不可能每天吃100克泡腾片,所以,我们具体到一天一片来看看它的钠含量。按照平均每片泡腾片4克计算,1片所含有的钠在240-480毫克之间。相当于世界卫生组织WHO推荐给成年人每日钠摄入量2000毫克(即5克食盐)的1/8-1/4。而对于孩子们而言,1片泡腾片的钠含量几乎已经占据了每日推荐摄入量的1/3甚至1/2!

2.对于本来就血压高,甚至一直在用降压药控制血压的朋友们,泡腾片对这类

人群而言,无论如何都是弊大于利的(毕竟我们真的很难维生素C缺乏,且目前也没有强有力的证据可以证明维生素C能够预防病毒感染,不论新冠还是甲流)。

3.除了“太咸”,很多泡腾片还会因为其中大量柠檬酸成分而对牙齿产生威胁。这里提示大家:服用泡腾片冲泡的水之后,最好不要马上刷牙,以免在酸性成分的加持下伤害牙釉质及牙龈。正确的做法是先立刻用清水漱口,且最好多漱几次。

维生素C的摄入量有上限吗? 有!

市面上的维C泡腾片中维C的剂量普遍不低,常见的成人款都在500-1000毫克/片。某些品牌的实测值甚至比这个量还大。而按照中国居民膳食指南里推荐的标准,普通人每天吃一斤蔬菜+半斤水果,就能够保证充足的维C摄入。就算是没有吃到这个量,也很难发生维生素C缺乏,毕竟我们的粮食、肉类食物中也是含有一定量维生素C的。

就算是孩子,也很难吃不到推荐摄入量。更何况各年龄段的配方奶里、婴幼儿食品里都强化了维生素C。

不适合吃维C泡腾片的 有哪些人?

- 主要有以下五类:
- 尿酸值高的人群;
 - 有泌尿系结石的人群;
 - 高血压人群;
 - 使用抗凝剂的人群;
 - 孩子们。

另外,除非疾病原因,否则,只要饮食不算太“另类”,普通人真的不需要额外补充维生素C。

选择哪种类型的维C补充剂? 药店几块钱一瓶的就够用

基于2020年1月至目前的现有文献和出版物,补充维生素C与预防/治疗COVID-19的证据,真的是稀缺且不确定的。尤其是“预防”,真的就是个心理安慰剂作用。当然,如果觉得花钱买心理安慰特别值,也说得过去。

至于选择哪种类型的维C补充剂,我个人及我身边的医生们态度都特别一致:药店几块钱一小瓶100片、每片100毫克的那种,又便宜又好用还不至于过量补充。

不过,还是更推荐天然蔬菜水果,毕竟,天然新鲜的蔬菜水果不仅能保证维生素C,又能提供膳食纤维,还含有数以百计的抗氧化植物化学素,同时能满足我们的口腹之欲——谁吃谁健康!

据《北京青年报》