

【安全用药】维生素C吃错是「毒药」，这7种情况慎用

安徽药品监管 2022-05-20 16:50 发表于安徽

[点击蓝字](#)

[关注我们](#)



安徽省药品监督管理局

【安全用药】专栏

安安、微微继续为大家科普



安安

维生素C吃错是「毒药」，这7种情况慎用



7种情况慎用维生素C



维生素C是生活中的“补品”

维生素C，又称抗血酸，是人类最为熟知的一种维生素。它是一种抗氧化剂，保护身体免于自由基的威胁。

具有增强免疫力；促进胶原蛋白的形成，使皮肤光滑、美白、有弹性；具有抗氧化、解毒的作用，减少烟、酒、药物副作用、环境污染对身体的损害等作用。回首当今，很多人把维生素C当成补品大量服用。

在中国的大中城市约有27%的家庭经常服用各种营养补品，维生素类占63%，这其中就包括维生素C。

很多人认为维生素C可以预防感冒、增强体质、延缓衰老、美化皮肤、预防癌症、使孩子更聪明等，所以经常买各种维生素C类的药丸、果糖等。

因此，维生素C成为日常生活中百益而无一害的“补品”。



维生素C是“补品”同时也是“毒品”

但是，养成日常大剂量服用维生素C的习惯，对身体极为有害。经医学观察和实验研究，滥用维生素C有以下后果：

（1）长期大剂量服用维生素C可促进铁的吸收，能引起高铁红细胞贫血；

（2）长期大剂量服用后突然停药，可造成反跳性坏血病；

（3）长期每日用量超过5g可致溶血（葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏者，使用治疗量也可发生），重者可致命；

（4）长期大剂量应用维生素C可引起草酸盐结石，对其敏感者可引起高尿酸血症，加速肾和膀胱结石的形成；

（5）维生素C可减少肠道对维生素B的吸收，由于维生素C可使胃酸增加，常会使胃炎和胃肠十二指肠溃疡病情加重；

（6）有研究还显示，长期过量服用维生素C丸可能加剧动脉硬化；

（7）维生素C会诱导出某些成分，进而破坏DNA，而这些破坏成分，在各种肿瘤中可以找到，说明维生素C可能有致癌作用，所以维生素C对肿瘤和癌症有双重作用。可见一些人每天服用3～6g的维生素C来预防感冒、美化皮肤的做法是完全不可取的。

下列情况应慎用维生素C：

（1）半胱氨酸尿症。

（2）痛风。

（3）高草酸盐尿症，草酸盐沉积症，尿酸盐性肾结石。

（4）糖尿病(因维生素C可能干扰血糖定量)。

（5）葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症(可引起溶血性贫血)。

（6）血色病。

（7）铁粒幼细胞性贫血或地中海贫血(可致铁吸收增加)以及镰形红细胞贫血(可致溶血危象)。

本品大量长期服用后，宜逐渐减量停药。

理论上，人们完全可以从食物中获得充分的维生素C，而不必额外补充，只要食物结构达到理想的平衡，多吃水果蔬菜就能满足人体需要。**但在以下群体中要注意适时补充维生素C：**

①紧张工作和学习中的人。研究表明，经常精神紧张，特别是失眠的人，尿中的抗坏血酸排出量明显增加，所以需要更多的维生素C。

②怀孕与哺乳期间的女性。这时候妇女体内的维生素 C 比平常时候低，容易造成免疫力低下。但怀孕妇女不能大剂量服用 VC，因为这可能会影响胎儿正常发育，一定要注意剂量。

③缺铁性贫血的人、维生素C可帮助人体吸收铁。

④经常抽烟的人、吸烟者维生素C的消耗率比普通人群更高。

⑤少吃蔬菜、水果的人群。蔬菜、水果等是维生素C摄取的最好天然途径。

⑥冬季人体维生素C容易缺乏。由于冬季新鲜果蔬上市较少，平时吃到新鲜果蔬机会相对较少。可每天服用100mg/片维生素C1片。

因此，维生素C合理使用便是“补品”，反之，滥用维生素C，便是“毒品”！日常生活中，我们应彻底改变对维生素C的盲目崇拜，维生素C绝非多多益善。



安徽药品监管

发布药品安全监管动态
传播药品安全科普知识
☎ 投诉举报：12315

阅读 174

分享 收藏

3 3

写下你的留言