

2011年公卫助理：维生素A副作用 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654875.htm 维生素A对人体是必需的，能防治夜盲症和干眼病，能提高机体的免疫力，能防治癌症等。维生素A对人体是必需的，能防治夜盲症和干眼病，能提高机体的免疫力，能防治癌症等。但也不是多多益善，吃得过多会出现毒性反应，因此要适可而止。大量摄入维生素A有什么毒性作用呢？不同的人群对维生素A的需求量不同，正常成人每日需要供给维生素A2200国际单位，或者胡萝卜素4毫克。而孕妇、乳母、儿童的需求量相对要多，孕妇每日应补充维生素A3300国际单位，不可超过8000国际单位。联合国粮农组织和世界卫生组织（WHO）建议，1~15岁儿童每日300—725微克，青春期、孕妇每日750微克，乳母每日1200微克。摄入维生素A过量可以引起中毒反应，中毒反应分为急性、慢性和致畸。急性中毒的症状是恶心、呕吐、头痛、头晕、视力模糊，婴儿可引起前囟隆起。慢性中毒比较常见，症状有头痛，骨及关节痛，疲劳，烦躁，食欲差，皮肤干燥、痒，唇裂，脱发和肝大。孕妇过量摄取维生素A会影响胎儿的骨骼发育，会使胎儿致畸。 小编推荐：#0000ff>2011年公卫助理：高温中暑的治疗预防 #0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜 #0000ff>2011年公卫助理：手机辐射会导致月经不调 特别推荐：#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间 #0000ff>考试大纲 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com