

2011年公卫助理医师：不可超剂量服用维生素 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655300.htm 维生素是维持人体健康和生长发育不可缺少的营养素，若超量服用维生素会产生各种不良反应，对身体健康造成严重后果。维生素是维持人体健康和生长发育不可缺少的营养素。如果机体缺乏某种维生素，将会导致一些疾病的发生。近年来，一些医疗研究部门，相继报道了维生素药物在防治感冒、降低胆固醇、抗感染、防肿瘤、抗衰老等方面的作用，加之一些药品经营者片面宣传引荐，某些群众认为维生素是安全药，营养药，用得越多越好，于是盲目长期超量服用维生素类药物。殊不知超量服用维生素不仅得不到应有的效果，还可能引起各种不良反应，甚至造成严重后果。维生素A可以促进生长，保护上皮组织，对防治皮肤干燥、眼干、夜盲症有一定的作用。但超量摄入，可导致中毒。急性中毒表现为头晕、嗜睡、头痛、呕吐、腹泻等症状；慢性中毒则表现为关节疼痛、肿胀，皮肤瘙痒、疲劳、无力、妇女月经过多等。维生素B族有20多种，是人体中所需的重要维生素、它对增进食欲、保护神经系统的功能，促进消化吸收，乳汁分泌等都有十分重要的作用。但如果超量服用维生素B6在200毫克以上，将会产生药物依赖，严重者还可能出现步态不稳，手足麻木等。维生素C大多数人认为用途广、毒性小，是目前应用面最广的一种维生素。如果体内缺乏维生素C可引起皮下出血、齿龈和胃膜下出血，机体对疾病抵抗力下降。但如果每次服用超过1克时，就可能为病毒提供养料，可谓得不偿失。还可导致腹痛、腹泻、

尿频，影响儿童生长发育。影响孕妇的胎儿发育，甚至患先天性坏血病等。维生素D对防治儿童佝偻病十分有效，但超量服用同样可导致严重的不良反应。长期超量服用维生素D在1800毫克后，就会出现生长停滞，影响儿童生长发育。维生素E又名生育酚，为一种常用药品兼营养保健药。目前在国内外用途十分广泛，临床价值日益重要，已涉及到内、外、妇、儿、传染、皮肤、放射等科。目前，大量应用于调整性腺功能，促进新陈代谢，提高工作效率，减轻疲劳，加强人体组织中供氧量，防止胆固醇沉积、防止血栓形成等。但如果长期服用每日量达到400~800毫克，可引起视力模糊、乳腺肿大、头痛、头晕、恶心、胃痉挛。长期服用每日量超过800毫克，将改变内分泌代谢、免疫功能下降等。值得注意的是，正确使用维生素，并按照规定量服用，在治疗疾病、抗衰老等方面，仍然是毒性小、疗效好的良药。重要的是，不可无病滥用，要在医生指导下，有针对性的科学用药，安全用药，才能获得防治效果。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师：大蒜的抗癌作用](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师考试：冠心病的汇总](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师：铅的卫生问题及处理](#) 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