

维生素B6和B12,吃太多可能增加骨折风险

你,吃过“维生素片”么?
你身边,有亲戚朋友每天“自行”(非遵医嘱)额外吃过维生素片么?

不瞒你说,我自己上大学那会儿都吃过。毕竟,从小耳濡目染的,都是“多吃维生素可以XXX XXX(反正就是各种好)”。

当然,不只是咱们这样。

2016年发表在JAMA杂志上的相关调查数据[1]显示:

在维生素补充剂日趋流行的13年(1999-2012年)里,近一半的美国成年人每天都至少会额外补充一种维生素补充剂。其中,不仅岁数越大服用的越多,文化教育水平越高吃的也越多。

可见,“维生素”这东西全世界人民都爱吃。

可是,维生素这东西真的有必要人人,或者说它们真的很安全可以“多多益善”么?非常确定的:当然不是!

实际上,“维生素滥用”的问题早就引起了医学界的重视。吃水果蔬菜自然很安全,但是如今高剂量高纯度的维生素补充剂早已让「维生素过量」变为可能。诸如上图这种《差不多就得了,别再浪费钱买维生素和矿物质补充剂了》的文章,可以说在全球各国的期刊杂志上都能经常看到,无论是专业

杂志还是科普杂志。

是的,「维生素过量」和「维生素缺乏」一样,会对身体造成危害。无论是水溶性维生素,还是脂溶性维生素。当然,这并不是靠嘴说,业内权威的随机对照实验早已证实了「维生素过量」的危害。

比如:
被“妈妈们”各种夸赞的「β胡萝卜素」,被研究[2]发现:吃多了有可能会显著增加抽烟者得“肺癌”的风险。

或者,比如:
研究[3]发现:姑娘们耳熟能详的所谓“有美容效果”的「维生素E」,过量补充甚至还会增加死亡风险。

再比如,今天我要和大家分享的发表在JAMA Network Open上的一篇研究,这篇文章,主要针对过度服用维生素b6、维生素b12对绝经后女性髌关节骨折风险的影响。这项研究纳入了1984年~2014年间,全美国共75864名绝经后女性。

研究人员使用专业的半定量食物频度调查表来跟踪受试对象的日常详细饮食数据,除此之外,受试对象的其他各类信息,包括髌关节骨折情况,也会被跟踪收集。最终,研究人员将所有数据汇总,并行专业的统计学分析排除其他干扰因素后,得出以下结果:

(1)75864名绝经后女性中,有2304人发生了髌关节骨折,发生髌关节骨折的平均年龄是75.8岁。

(2)无论是过度服用维生素b6,还是过度服用维生素b12,均与髌关节骨折风险增加有相关性。

(3)髌关节骨折风险最高的,是同时过多联合服用维生素b6和维生素b12,她们髌关节骨折的风险甚至比低剂量服用人群高出了将近50%。

所以,作者认为:

(1)尽管水溶性维生素相对比较安全,但过多服用维生素b6,和/或维生素b12,仍可能会增加绝经后女性髌关节骨折的风险。

(2)如果没有明确被诊断维生素缺乏,自行额外吃充维生素补充剂一定要小心。

如何正确补充维生素?

虽然维生素(也叫维他命,即 vitamin 的音译)是维持人体健康和生命活动的必需有机物:

但其实维生素在人体内的含量很少。而我们每天对维生素的需要量其实也很小,小到都是以毫克或微克计算的。

我们日常进食的各类食物中其实都富含了各种维生素。而在食品、餐饮和物流高度发达的现代社会,一个人只要正常饮食,其实很难达到因缺乏维生素出现病理性症

状的严重程度。所以,就像前文列举的一篇文章标题“Enough is Enough”一样,吃够了就可以了,没必要再多补,更不是多多益善。

所以关于补充维生素,我们普通老百姓需要知道的就是:

(1)先明确自己有没有维生素缺乏,因为这是要不要额外吃维生素片的重要,甚至是唯一指征。

(2)如果真的有维生素缺乏,一定要找出缺乏的病,并积极针对病因治疗,而不只是单纯的补充维生素。正如前面所说,如今这个年代,只要正常饮食一般很难会缺乏维生素,大多数维生素缺乏都是由其他疾病引起的。

(3)如果开始补充维生素,不要觉得维生素很安全,哪怕是水溶性维生素。一定要严格控制剂量和吃的时间,禁忌维生素过度服用是有各种风险的。

(4)如果本身在吃其他药物,补充维生素需要慎重,必须提前咨询专科医生。因为药物和维生素之间,甚至维生素与维生素之间都有可能相互作用。

维生素的确很重要,是只要正常均衡饮食,一般不需要额外补充。而维生素可能也没有我们想象的那么安全,哪怕是水溶性维生素(维生素b族、维生素C等),多量服用一样对身体有各种危害。

副乳只是腋下的两坨赘肉? 你可能被忽悠了

说起副乳,女孩子们最有发言权了。当她们穿上吊带裙或者是小背心的时候,两侧腋下就会分别出现两坨肉肉。

对于副乳,有些人认为它只会影响自己体态的美观,而有些人却怀疑可能是些某些隐性疾病,需要手术,那副乳究竟是什么呢?今天就来了解一下。

什么是副乳
副乳(mamma accessoria)也叫多乳房畸形、多乳腺症、异位乳腺、额外乳腺、迷走乳腺,是指除了一对正常乳房之外,出现的多余乳房。

副乳常见于腋下和腋前,也可出现在正常乳房的四周、腹部、腹股沟等部位。该病预后较好,但有发生恶性肿瘤的风险。

副乳大小不一,症状因人而异,主要表现为腋下或腋前出现肿胀,或隆起形成团块,有些除隆起外还有乳头。大多数患者常常没有任何感觉,有些患者在月经前会有胀痛感。详细症状如下:

1. 腋下团块:副乳患者常因触及腋下团块,或在妊娠和哺乳期出现一侧腋下或双侧腋下胀痛而就诊。

2. 经期胀痛:乳腺组织同正常乳腺一样受性激素的影响,呈周期性变化,故常表现为经期胀痛,经后缓解。

副乳的病因

副乳的形成与患者的先天发育异常以及后天腋窝淋巴管和淋巴结被代谢物堵塞有关。

1. 先天发育异常:在胚胎时期,自腋窝至腹股沟,每个婴儿都有6~8对乳腺始基,到出生之前,只有胸前的一对会发育成乳房,其他乳腺始基会退化。

如果退化不完全就会形成副乳,所以从腋窝至腹股沟都有可能出现副乳,发生在腋下或腋前的比例较高。

2. 后天腋窝淋巴管和淋巴结被代谢物堵塞:假性副乳是由于腋窝淋巴管和淋巴结被代谢物堵塞后形成的局部隆起性的类似乳房一样的包块。

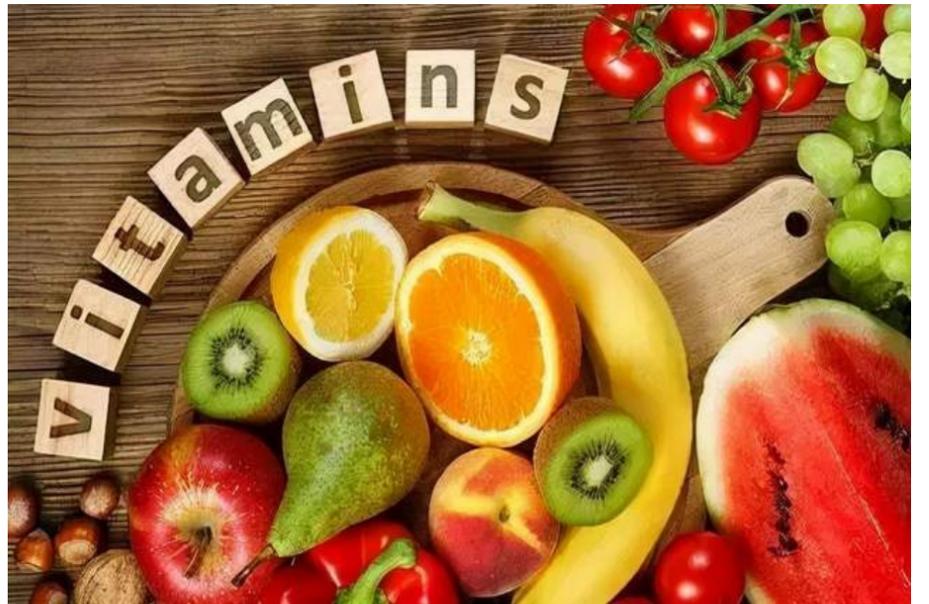
副乳的治疗
对副乳的合理治疗措施是综合性的,不仅包括手术治疗,还需要对患者进行健康教育 and 心理指导,做好日常护理保健,提升患者生活质量。

Vol.1
一般治疗

合理穿着:患者在购买内衣时,要合理选择内衣尺寸,避免摩擦副乳。

抽脂、减重:对于只含有脂肪组织的“假副乳”,可以通过平衡饮食、加强运动以减轻全身脂肪储备,减少躯干脂肪的堆积。

Vol.2



手术治疗

如果副乳的凸起组织过大,或经常与皮肤摩擦,造成反复出现湿疹困扰或带来生活上的不便,可考虑切除。

切口线位于腋窝自然皱襞线内,十分隐蔽,对外观不会有太大的影响。常用的手术

治疗包括副乳切除术和脂肪抽吸术。

结语
“副乳”是很多女生都会遇到的问题,但副乳主要是影响美观,一般对健康没有太大影响。若真的介意,去正规医院做个微创手术就可以搞定。

健康养胃 10大忌



一忌精神紧张:
一个人在紧张、烦恼、愤怒时,其不良情绪可通过大脑皮质扩散到边缘系统,影响植

物神经系统,直接导致胃肠功能失调,分泌出过多的胃酸和胃蛋白酶,使胃血管收缩、幽门痉挛、排空障碍,胃粘膜保护层受损,造

成自我消化,形成溃疡。
长期抑郁、焦虑或精神创伤后,易患溃疡病。

二忌过度疲劳:
无论是体力劳动或是脑力劳动,如果疲劳过度,都会引起胃肠供血不足,分泌功能失调,胃酸过多而粘液减少,使粘膜受到损害。

三忌酗酒无度:
酒精本身可直接损害胃粘膜,酒精还能引起肝硬化和慢性胰腺炎,反过来加重胃的损伤。

四忌嗜烟成癖:
吸烟可促使胃粘膜血管收缩,减少胃粘膜的前列腺素合成,这是一种粘膜保护因子。吸烟还能刺激胃酸和蛋白酶的分泌,加重对粘膜的破坏;

五忌饥饱不均:
饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和,浓度较高,易造成粘膜的自我消化。暴饮暴食又易损害胃的自我保护机制;胃壁过多扩张,食物停留时间过长等都会促成胃损伤。

六忌饮食不洁:
幽门螺杆菌感染是胃和十二指肠溃疡的重要诱因之一,在溃疡病人中,该菌的检出率高达70—90%,而溃疡病治愈后,该菌亦消失。

溃疡病人可通过餐具、牙具以及接吻等密切接触传染,不洁的食物,也是感染的原因之一。

七忌晚餐过饱:
有些人往往把一天的食物营养集中在晚餐上,或者喜欢吃夜宵或睡前吃点东西,这样做,不仅造成睡眠不实,易导致肥胖,还可因刺激胃粘膜使胃酸分泌过多而诱发溃疡形成。

八忌狼吞虎咽:
食物进入胃内,经储纳、研磨、消化,将食物变成乳糜状,才能排入肠内。如果咀嚼不细、狼吞虎咽,食物粗糙,就会增加胃的负担,延长停留时间,可致胃粘膜损伤;另外细嚼慢咽,能增加唾液分泌,而使胃酸和胆汁分泌减少,有利于胃的保护。

九忌咖啡浓茶:
咖啡、浓茶均为中枢兴奋剂,都能通过反射导致胃粘膜缺血,使胃粘膜的保护功能破坏,而促成溃疡发生。

十忌滥用药物:
容易损伤胃粘膜的药物主要有三类:
一是乙酰水杨酸类,如阿司匹林;
二是保泰松、消炎痛、布洛芬等非甾体抗炎药物;

三是皮质类固醇等激素类药物。
故应尽量少应用这些药物,如必须作用时,要控制剂量和疗程,最好在饭后服用。