

在追求健康的道路上，膳食补充剂似乎成为了许多人的“得力助手”。人们常常认为，通过服用这些补充剂，可以轻松弥补饮食中的不足，从而增强体质、预防疾病。然而，膳食补充剂并非如想象中那样安全无害，它们也可能带来一系列的潜在危害。

#### 一、什么是膳食补充剂

膳食补充剂是一种旨在补充膳食的产品，通常含有维生素、矿物质、草药、氨基酸或其他物质。它们可以以片剂、胶囊、粉末、液体等形式出现，通过口服摄入。常见的膳食补充剂包括维生素C、维生素D、钙、铁、鱼油、蛋白粉等。

#### 二、膳食补充剂流行的原因

##### 1. 现代生活方式的影响

随着生活节奏的加快和工作压力的增大，人们往往难以保证均衡的饮食。快餐、加工食品的大量摄入，以及蔬菜、水果摄入不足等问题普遍存在。因此，人们希望通过膳食补充剂来弥补饮食中的营养缺失。

##### 2. 健康意识的提高

人们对健康的关注度越来越高，希望通过各种方式来预防疾病、保持身体健康。膳食补充剂被宣传为一种方便、快捷的健康产品，能够提供人体所需的各种营养素，增强免疫力，预防慢性疾病。

##### 3. 广告和营销的影响

各种膳食补充剂的广告铺天盖地，宣传其神奇的功效和作用。这些广告往往夸大了补充剂的好处，而对其潜在风险轻描淡写，误导了消费者。

#### 三、膳食补充剂的潜在危害

##### 1. 营养失衡

人体对各种营养素的需求是有

在探讨健康与长寿的众多因素中，牙齿的状况常常被人们忽视。然而，越来越多的研究表明，牙齿数量与健康长寿之间其实存在着密切的关系。

#### 一、牙齿数量对健康的影响

##### 1. 消化系统疾病

牙齿缺失会影响咀嚼功能，导致食物未经充分咀嚼就进入胃肠道。这会增加胃肠道的负担，容易引起消化不良、胃痛、腹胀等问题。长期下去，可能会引发胃炎、胃溃疡等消化系统疾病。

咀嚼不充分还会影响营养物质的吸收。例如，蛋白质、脂肪和维生素等营养成分需要在胃肠道中经过一系列的消化和吸收过程。如果食物没有被充分咀嚼，这些营养成分的吸收效率就会降低，从而导致营养不良。营养不良会削弱身体的免疫力，增加患病的风险，对人体健康产生不利影响。

##### 2. 心血管疾病

研究发现，牙齿健康状况与心血管疾病之间存在关联。牙周炎是一种常见的口腔疾病，它会导致牙龈出血、肿胀、疼痛等症状。牙周炎患者口腔中的细菌可以进入血液循环系统，引发炎症反应。这种炎症反应可能会损伤血管内皮细胞，促进动脉粥样硬化的形成，增加心血管疾病的发病风险。

牙齿缺失也可能与心血管疾病有关。牙齿缺失后，咀嚼功能下降，可能会导致人们选择更柔软、易消化的食物，这些食物往往富含碳水化合物和脂肪，而膳食纤维含量较低。长期食用这样的食物可能会导致血脂升高、血糖波动，进而增加心血管疾病的风险。

在当今注重健康养生的时代，益生菌作为一种备受关注的保健品，常常被人们寄予厚望，希望它能对肠胃健康带来诸多益处。然而，服用益生菌到底是养胃还是伤胃？本文将从医学角度深入剖析，为大家揭开益生菌的神秘面纱。

#### 一、什么是益生菌

益生菌是一类对宿主有益的活性微生物，它们定植于人体肠道、生殖系统内，能产生确切健康功效从而改善宿主微生态平衡、发挥有益作用。常见的益生菌有双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、鼠李糖乳杆菌等。这些益生菌可以通过食物摄入，如酸奶、发酵食品等，也可以以补充剂的形式服用。

#### 二、益生菌对肠胃的积极作用

##### 1. 调节肠道菌群平衡

人体的肠道中存在着大量的微生物，包括有益菌、有害菌和中性菌。在健康状态下，这些菌群处于相对平衡的状态。然而，不良的饮食、生活习惯、抗生素的使用等因素可能会破坏这种平衡，导致有害菌增多，有益菌减少。

益生菌的摄入可以增加肠道内有益菌的数量，抑制有害菌的生长，从而恢复肠道菌群的平衡。例如，双歧杆菌可以产生乳酸和醋酸，降低肠道pH值，抑制病原菌的生长；嗜酸乳杆菌可以分泌抗菌物质，对肠道中的有

## 警惕膳食补充剂的潜在危害

张永福

一定比例的，过度依赖膳食补充剂可能会打破这种平衡。例如，大量摄入单一的维生素或矿物质可能会干扰其他营养素的吸收和利用。过量的维生素C可能会导致铁的过量吸收，增加铁中毒的风险。过量的钙补充剂可能会影响镁、锌等矿物质的吸收，导致其他营养素的缺乏。

##### 2. 增加患病风险

一些研究表明，长期大量服用某些膳食补充剂可能会增加患病风险。例如，高剂量的维生素E补充剂可能会增加心血管疾病的风险。β-胡萝卜素补充剂在吸烟者中可能会增加肺癌的风险。过量的铁补充剂可能会导致肝脏和心脏疾病，尤其是对于患有遗传性血色沉着症等铁代谢异常疾病的人群来说，更是危险。

##### 3. 药物相互作用

膳食补充剂可能与药物发生相互作用，影响药物的疗效或增加不良反应的风险。例如，维生素K会降低抗凝药物的作用，增加血栓形成的风险。钙补充剂可能会影响某些抗生素的吸收。圣约翰草是一种常见的草药补充剂，它可以诱导肝脏酶的活性，加速许多药物的代谢，降低药物的疗效。对于正在服用药物的人群来说，在使用膳食补充剂之前，一定要咨询医生或药师，以避免潜在的药物相互作用。

##### 4. 肝脏和肾脏损伤

某些膳食补充剂可能会对肝脏和肾脏造成损伤。一些草药补充剂

含有有毒成分，长期服用可能会导致肝肾功能异常。例如，某些减肥补充剂中含有麻黄碱等成分，可能会引起肝脏损伤。高蛋白补充剂如果长期大量使用，可能会增加肾脏的负担，对于患有肾脏疾病的人群来说，可能会加重病情。

##### 5. 过敏反应

一些人可能对某些膳食补充剂成分过敏，出现皮疹、瘙痒、呼吸困难等过敏反应。例如，对海鲜过敏的人可能对鱼油补充剂过敏。对花粉过敏的人可能对某些草药补充剂过敏。在使用新的膳食补充剂之前，一定要仔细阅读产品标签，了解成分信息，如有过敏史，应避免使用可能引起过敏的补充剂。

##### 6. 误导消费者

一些不良商家为了追求利润，夸大膳食补充剂的功效，误导消费者。他们声称补充剂可以治疗各种疾病，甚至替代药物治疗。这不仅会让消费者浪费金钱，还可能延误疾病的治疗。

#### 四、如何正确使用膳食补充剂

##### 1. 咨询专业人士

在考虑使用膳食补充剂之前，最好咨询医生、营养师或药师等专业人士。他们可以根据你的健康状况、饮食习惯、特殊需求等因素，为你提供个性化的营养建议，并指导你正确选择和使用膳食补充剂。

##### 2. 优先选择食物来源的营养素

尽量通过均衡的饮食来满足身体的营养需求。食物中含有丰富的

营营养素以及其他对健康有益的成分，而且它们的吸收和利用通常比膳食补充剂更好。只有在无法通过饮食满足营养需求的情况下，才考虑使用膳食补充剂。

##### 3. 仔细阅读产品标签

在购买膳食补充剂时，要仔细阅读产品标签，了解成分、剂量、使用方法、注意事项等信息。选择正规渠道购买产品，确保产品的质量和安全性。

##### 4. 注意潜在的风险和不良反应

在使用膳食补充剂过程中，要注意观察身体的反应，如出现不适症状或过敏反应，应立即停止使用，并咨询专业人士。同时，要避免同时使用多种可能相互作用的膳食补充剂和药物。

##### 5. 不要过度依赖

膳食补充剂不能替代健康的生活方式，如均衡的饮食、适量的运动、充足的睡眠等。不要过度依赖膳食补充剂，而忽视了这些对健康至关重要的因素。

膳食补充剂在一定程度上可以为人体提供额外的营养素，但它们并非万能的“健康良药”。不恰当地使用可能会带来一系列潜在危害，包括营养失衡、增加患病风险、药物相互作用、肝脏和肾脏损伤、过敏反应等。因此，我们在使用膳食补充剂时，一定要谨慎对待，咨询专业人士的建议，优先选择食物来源的营养素，仔细阅读产品标签，注意潜在的风险和不良反应，不要过度依赖。只有这样，我们才能在追求健康的道路上正确使用膳食补充剂，避免潜在的危害，真正实现健康生活的目标。

（作者单位系郑州大学附属儿童医院）

病，如龋齿、牙周炎等，并进行早期治疗。对于老年人和患有慢性疾病的人群，更要重视口腔检查，及时处理口腔问题，避免口腔疾病对全身健康产生不良影响。

##### 3. 合理饮食

减少甜食和饮料的摄入，尤其是含糖量高的碳酸饮料和果汁。这些食物容易导致龋齿的发生。多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类食物等。膳食纤维可以清洁牙齿表面，减少牙菌斑的形成。适当摄入富含钙、磷、维生素D等营养物质的食物，如奶制品、豆制品、鱼类等，有助于增强牙齿的强度和抗龋能力。

##### 4. 避免不良习惯

戒烟限酒。吸烟会导致口腔干燥，降低唾液的清洁作用，增加龋齿和牙周炎的发病风险。酒精也会对口腔黏膜产生刺激，影响口腔健康。避免咬硬物，咬硬物可能会导致牙齿折断或损伤，影响牙齿的使用寿命。

##### 5. 及时修复牙齿

如果牙齿出现问题，如龋齿、牙齿缺损、牙齿松动等，要及时到口腔医院进行治疗和修复。及时修复牙齿可以恢复咀嚼功能，避免口腔疾病的进一步发展，对身体健康有益。

总之，牙齿数量与健康长寿之间存在着密切的关系。保持良好的牙齿健康状况，对于促进长寿具有重要意义。我们应该重视口腔卫生，定期进行口腔检查，合理饮食，避免不良习惯，及时修复牙齿，让牙齿陪伴我们更长的时间，为健康长寿打下坚实的基础。

（作者单位系广西中医药大学附属瑞康医院）

## 全面解读益生菌功效：养胃还是伤胃？

郭凌云

便秘：益生菌可以促进肠道蠕动，增加粪便的体积和水分，从而缓解便秘症状。一些研究表明，双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等益生菌对于改善便秘具有一定的效果。

腹胀：益生菌可以帮助消化食物，减少气体的产生，缓解腹胀不适。例如，乳酸菌可以分解乳糖，减少乳糖不耐受引起的腹胀；双歧杆菌可以发酵膳食纤维，产生短链脂肪酸，促进肠道蠕动，减少气体积聚。

##### 4. 辅助治疗消化系统疾病

益生菌在一些消化系统疾病的治疗中发挥着辅助作用。例如，在溃疡性结肠炎和克罗恩病等炎症性肠病的治疗中，益生菌可以调节肠道免疫功能，减轻炎症反应，缓解疾病症状。在肠易激综合证的治疗中，益生菌可以改善肠道功能，缓解腹痛、腹泻和便秘等症状。此外，益生菌还可以降低幽门螺杆菌的感染率，辅助治疗幽门螺杆菌感染引起的胃炎和胃溃疡。

#### 三、益生菌可能带来的风险

##### 1. 个体差异

不同的人对益生菌的反应可能存在差异。有些人可能对某些益生菌过

敏，出现皮疹、瘙痒、呼吸困难等过敏症状。此外，由于每个人的肠道菌群组成不同，益生菌对肠道的调节作用也可能因人而异。对于一些肠道菌群已经处于相对平衡状态的人来说，过量摄入益生菌可能并不会带来明显的益处，甚至可能会干扰肠道正常的菌群平衡。而对于一些肠道菌群严重失衡的人来说，益生菌的治疗效果可能也会受到影响。

##### 2. 质量和安全性问题

目前市场上的益生菌产品种类繁多，质量参差不齐。一些益生菌产品可能存在活菌数量不足、菌株不纯、添加了不必要的成分等问题。虽然大多数益生菌被认为 是安全的，但在一些特殊情况下，如免疫力低下、患有严重疾病的人群中，益生菌可能会引起感染等不良反应。在某些情况下益生菌可能会进入血液，引起菌血症或败血症。

##### 3. 与药物的相互作用

益生菌可能会与某些药物发生相互作用，影响药物的疗效或增加不良反应的风险。益生菌可能会降低抗生素的疗效，因为抗生素不仅会杀死有

先心病的症状表现因病情的严重程度和类型而异。一些严重的先心病在婴儿时期就会出现明显的症状，如紫绀、呼吸困难、喂养困难、生长发育迟缓等。而一些较轻的先心病可能在儿童时期甚至成年后都没有明显的症状，或者只有在剧烈运动、感染等情况下才会出现一些不适。

#### 一、先心病成年后才发现的原因

##### 1. 病情较轻

有些先心病的缺损较小或分流较少，对心脏功能的影响较小，在儿童时期可能没有明显的症状。随着年龄的增长，心脏的负担逐渐加重，或者在一些诱因（如感冒、劳累、妊娠等）的作用下，才会出现症状，从而被发现患有先心病。

例如，小型的房间隔缺损或室间隔缺损，在儿童时期可能只有轻微的杂音，而没有其他明显的症状。患者可能在成年后，由于运动量增加、心脏负荷加重，或者出现心律失常等问题，才去医院检查，进而被诊断出先心病。

##### 2. 误诊或漏诊

在儿童时期，一些先心病可能被误诊为其他疾病，或者由于检查手段的限制而未能被发现。

（1）误诊：有些先心病的症状与其他疾病相似，容易被误诊。例如，先心病引起的呼吸困难、乏力等症状可能被误诊为贫血、肺部疾病等。此外，一些先心病患者可能同时患有其他疾病，如呼吸道感染、哮喘等，这些疾病的症状可能掩盖了先心病的症状，导致误诊。

（2）漏诊：在儿童时期，由于医疗条件的限制或者医生的经验不足，一些先心病可能未能被及时发现。例如，一些偏远地区的儿童可能没有机会进行全面的心脏检查，或者检查设备不够先进，无法准确诊断先心病。此外，一些先心病在儿童时期可能没有明显的症状，医生在进行常规体检时容易忽略，从而导致漏诊。

##### 3. 自然闭合或自愈

部分先心病在儿童时期有自然闭合或自愈的可能。例如，小型的动脉导管未闭、房间隔缺损和室间隔缺损，在一定比例的患儿中可能会随着年龄的增长而自然闭合。如果这些患儿在自然闭合后没有进行后续的复查，那么他们可能在成年后才会发现自己曾经患有先心病。

##### 4. 缺乏体检意识

在我国，很多人缺乏定期体检的意识，尤其是在儿童时期和青少年时期。一些先心病患者可能在儿童时期没有进行过全面的心脏检查，或者在成年后也没有进行过体检，直到出现症状才去医院就诊，此时才被发现患有先心病。

##### 5. 症状不典型

有些先心病患者的症状不典型，容易被忽视。例如，一些患者可能只有轻微的心悸、胸闷、气短等症状，这些症状在日常生活中很常见，容易被认为是劳累、压力大等原因引起的，而不会想到是先心病。此外，一些先心病患者可能只有在特定的情况下才会出现症状，如剧烈运动后、情绪激动时等，这些症状的出现具有偶然性，也容易被患者忽视。

#### 二、先心病成年后发现的危害

##### 1. 心脏功能受损

先心病如果在成年后才被发现，往往已经对心脏功能造成了一定的损害。长期的心脏负荷加重可能导致心肌肥厚、心功能不全、心律失常等问题，严重影响患者的生活质量和寿命。

##### 2. 增加手术风险

与儿童时期相比，成年先心病患者的手术风险更高。一方面，成年患者的心脏结构和功能已经发生了一定的改变，手术难度较大；另一方面，成年患者可能同时患有其他疾病，如高血压、糖尿病等，这些疾病会增加手术的风险和并发症的发生率。

##### 3. 心理压力

成年后才发现自己患有先心病，患者往往会承受较大的心理压力。他们可能会担心自己的病情、手术风险、预后等问题，容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。

#### 三、如何早期发现先心病

##### 1. 重视儿童体检

儿童时期是发现先心病的关键时期。家长应重视儿童的体检，尤其是在婴儿期和幼儿期，要定期带孩子进行全面的身體检查，包括心脏听诊、心电图、心脏超声等检查。如果发现孩子有心脏杂音、紫绀、呼吸困难等症状，应及时带孩子去医院进行进一步的检查。

##### 2. 提高医生的诊断水平

医生应提高对先心病的认识和诊断水平，尤其是基层医生。在进行儿童体检和疾病诊断时，要注意仔细听诊心脏，发现异常及时进行进一步的检查。同时，要加强对先心病的培训和学习，提高诊断的准确性。

##### 3. 加强科普宣传

通过各种渠道加强对先心病的科普宣传，提高公众对先心病的认识和重视程度。让公众了解先心病的症状、危害和早期诊断的重要性，增强自我保健意识。如果有家族史或其他高危因素，应及时进行心脏检查。

##### 4. 定期体检

成年人也应重视定期体检，尤其是有先心病家族史、有先天性心脏病相关症状（如心悸、胸闷、气短等）、患有其他可能影响心脏的疾病（如高血压、糖尿病等）的人群，应定期进行心脏检查，包括心电图、心脏超声等检查，以便早期发现先心病。

#### 四、先心病成年后的治疗

##### 1. 手术治疗

对于病情较严重的先心病患者，手术治疗是主要的治疗方法。手术的目的是修复心脏的解剖结构异常，恢复心脏的正常功能。手术的时机和方法应根据患者的具体情况而定，一般来说，越早手术效果越好。

##### 2. 介入治疗

介入治疗是一种微创手术方法，通过导管将封堵器等器械送入心脏，封堵缺损或狭窄的部位，达到治疗先心病的目的。介入治疗具有创伤小、恢复快等优点，适用于一些特定类型的先心病患者。

##### 3. 药物治疗

对于一些病情较轻的先心病患者，或者在手术前后，可以采用药物治疗来缓解症状、改善心脏功能。药物治疗的目的是减轻心脏负荷、控制心律失常、预防感染等。

先心病在成年后才被发现的原因是多方面的，包括病情较轻、误诊或漏诊、自然闭合或自愈、缺乏体检意识、症状不典型等。先心病成年后会发现会对患者的心脏功能、手术风险和心理压力等方面造成一定的危害。因此，我们应重视儿童体检、提高医生的诊断水平、加强科普宣传和定期体检，以便早期发现先心病。对于成年先心病患者，应根据病情选择合适的治疗方法，及时进行治疗，以提高生活质量和健康水平。

##### 3. 注意饮食和生活习惯

益生菌的作用不仅仅取决于其本身，还与饮食和生活习惯密切相关。因此，在服用益生菌的同时，应注意保持良好的饮食和生活习惯。

（1）均衡饮食，多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类食物等，为益生菌的生长提供良好的环境。

（2）避免过度饮酒、吸烟和熬夜等不良生活习惯，减少对肠道的刺激。

（3）适当运动，增强体质，提高免疫力。

综上所述，益生菌对肠胃健康具有一定的积极作用，如调节肠道菌群平衡、增强肠道屏障功能、缓解肠胃不适症状、辅助治疗消化系统疾病等。然而，益生菌也可能带来一些风险，如个体差异、质量和安全性问题、与药物的相互作用等。因此，在使用益生菌时，应根据自己的需求和身体状况选择适合的益生菌产品，并正确服用。还应注意保持良好的饮食和生活习惯，以充分发挥益生菌的作用，维护肠胃健康。如果在服用益生菌过程中出现不适症状，应及时停止使用，并咨询医生的建议。

（作者单位系泉州市第一医院）