

火遍全网的辅酶Q10,值不值得补

专家解读:应“按需补充”,这几类人群不宜服用

网络上关于辅酶Q10,商家打出“抗衰、护心”等标签,甚至有的宣称“可以助备孕”,让这类产品火遍社交平台,成为很多人追捧的“养生神器”。但跟风补充真的有效吗?记者就此采访了专家。
通讯员 史月 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

“医生,最近看新闻总感觉‘猝死’这件事离我们很近,我看网上说吃辅酶Q10对心脏特别好,还说同时能养卵子,我到底能不能跟风补一补?”近日,正在备孕的王女士(化姓)来到南京市妇幼保健院营养科门诊咨询。

南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅提醒,辅酶Q10是保健品而非药物,补充辅酶Q10并非人人必需,盲目跟风可能适得其反。

辅酶Q10是人体自身合成的脂溶性抗氧化剂,就像细胞的“能量发动机”,参与身体能量代谢,还能清除自由基、保护细胞,在心脏、卵巢、睾丸

等高耗能器官中含量尤其丰富,“但它的合成量会随年龄增长逐年下降,30岁后尤为明显,加上熬夜、压力大、久坐等不良习惯,也会加速其消耗,这也是很多人想通过补充剂弥补的原因。”戴永梅说,辅酶Q10对心肌确实有一定的保护作用,可辅助改善心肌能量供应,也能通过抗氧化减少自由基对细胞的损伤,但它是保健品而非药物,不能治疗高血压、心脏病等疾病,也无法逆转衰老,只能起到辅助维护作用。

戴永梅介绍,有研究表明,辅酶Q10参与卵母细胞能量代谢,适量补充有助于维持卵

子质量,对男性精子活力也有一定支持作用,但它并非“促孕神药”,不能替代叶酸等基础营养素,仅能作为辅助调理手段,备孕夫妻需在医生指导下使用,不可盲目依赖。

适合补充的人群有经常熬夜、高压工作、精力不足者;有轻微心肌功能不佳,需日常辅助调理者;长期服用他汀类药物,可能影响辅酶Q10合成的人群;素食主义者,因为辅酶Q10在肉类和鱼虾中较多,吃素的人相对摄入量比较少。

不宜或谨慎补充的人群包括儿童、青少年、孕产妇;在服用抗凝药物(比如华法林)的人群,因为辅酶Q10的结构和维

生素K很类似,会抵消抗凝药的作用,引发血栓的风险;本身低血压的人群,因为辅酶有轻微的降压作用;以及对辅酶Q10或制剂中辅料过敏者。

戴永梅提醒,辅酶Q10并不是“全民必备”的养生品,而是“按需补充”的辅助营养素。尤其是备孕、高龄、精力不佳等特殊人群,建议先咨询医生,结合自身情况科学补充,才是最稳妥的选择。“如果确实需要补充,应严格按照医生建议的每日摄入量服用,过量补充可能引发轻微胃肠道不适。另外,选择产品时看清相关认证,避免被虚假宣传误导。”



手腕发酸、手指发麻,别当小事

三个测试在家自查“鼠标手”

2026年4月25日至5月1日是第24个全国《职业病防治法》宣传周。国家卫生健康委等4部门联合印发的新版《职业病分类和目录》已于2025年8月1日起施行,新版的职业性肌肉骨骼疾病类别中新增“腕管综合征”。“腕管综合征”有明确的人群限制,即“仅限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人”,而使用键盘鼠标过多导致的“鼠标手”并不在此列。南京市名中医、南京市中西医结合医院骨科主任中医师杨增敏提醒,除了上述制造业工人、办公族等,还有很多人群都容易患上“鼠标手”,而它的危害并不小,需要早期发现并预防。

早期症状很隐蔽

人的手腕掌侧有一个由腕骨和韧带围成的“密闭管道”,就是腕管,管道里走行着控制手指活动的肌腱,还有一根负责大拇指、食指、中指感觉和运动的正中神经。如果因为长期重复动作、组织肿胀等原因导致腕管内部压力升高,就会压迫到正中

神经,进而出现手腕疼痛、手指发麻、抓握无力等一系列症状,这就是大家说的“鼠标手”。需长期伏案操作电脑的办公族、家务活比较繁重的女性等都是“鼠标手”的高危人群,甚至患有类风湿关节炎、糖尿病、甲状腺疾病的人群,都可能出现腕管内组织水肿,诱发腕管综合征。

“鼠标手”的早期症状非常隐蔽,大多只是偶尔觉得手腕发酸、手指有点发麻,活动一两下就能缓解,容易被当成普通劳累。杨增敏坦言,不少患者拖到难以拿握物品才来就诊,这时往往已错过最佳干预时机。

杨增敏介绍了三个简单的小测试,可在家对照检查:

1. 屈腕测试:将双肘撑在桌面上,两个手腕自然弯曲90度,保持这个姿势1分钟不动,如果1分钟内出现大拇指、食指、中指发麻、刺痛感,就提示可能存在腕管综合征。

2. 叩击测试:找到自己手掌侧横纹的中点位置,用另一只手的手指轻轻叩击这个位置,如果出现手指发麻、刺痛感向指尖放射,就是阳性信号。

3. 醒后测试:如果最近经常睡着之后被手麻痛醒,起床甩动手腕几分钟后麻痛就能缓解,这也是“鼠标手”非常典型的早期症状。

如果症状持续没有缓解或者加重,不要拖延,应及时到医院骨科或疼痛科就诊。

日常防治记住这三点

其实,大部分的早期“鼠标手”通过改变日常用手习惯和保守干预就能明显缓解甚至治愈,防治核心就是给手腕减负。

杨增敏表示,日常预防要做好三件事:1.调整用鼠标姿势,握鼠标时尽量让手腕放平,不要悬空压在桌沿,可以垫一个1厘米左右厚的软腕托,让手腕保持自然放松的姿势;2.定时休息,连续用电脑、玩手机45分钟左右,就要停下来活动手腕5分钟,做做手腕的屈伸、旋转动作,伸展手指放松肌腱;3.注意保暖,夏天开空调不要让手腕直接对着冷风吹,受凉会加重局部组织水肿。通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

24岁男子未发育 误当“晚长”延误十年

青春期迟迟不启动、长期疲乏、第二性征不发育,有时并非普通的“晚长”,而是与一种名为“特发性低促性腺激素性腺功能减退症(IHH)”的罕见疾病有关。近日,东南大学附属中大医院内分泌科接诊了一名24岁的男性患者,其青春发育问题已被延误长达十年。经系统检查与规范诊疗,最终明确其病因正是IHH。通过针对性治疗,患者成功摆脱了长期误诊与无效治疗的困境。

患者小张(化名)今年24岁,自童年起,发育就显著缓慢,青春期从未真正开始。多年来,他和家人都将其归结为“晚长”,但直至大学毕业仍未发育,而且存在乏力等问题。为此,小张曾在某医院做过头颅垂体核磁共振(MRI),报告“完全正常”,也曾自服过一些激素类的药物,然而均未见效果。

近一年来,小张自觉疲劳症状明显加重,慕名来到东南大学附属中大医院内分泌科就诊。该院内分泌科王尧主任医师发现其性激素水平明显异常,垂体激素(FSH、LH)和男

性激素(睾酮)水平低下,立即将小张收治入院。

通过系列检查,结果提示小张的性器官发育明显落后。王尧主任医师团队决定启动内分泌功能试验,该系列检测被视为定位此类内分泌疾病病因的“金标准”。后续又进行基因和染色体检测,小张被明确诊断为“特发性低促性腺激素性腺功能减退症(IHH)合并睾丸功能不全”。经过系统针对性治疗,小张乏力症状改善、精神状态好转,目前已出院回家。

据了解,IHH作为终身性疾病,常见病因多为基因异常、先天胚胎发育异常等,通过早期规范、系统的治疗,患者生活质量可获得显著改善。王尧指出,治疗方案需根据个人生育需求“量体裁衣”,对暂时无生育需求者,可采用性激素替代治疗,以快速改善体能、促进性征发育、提升性功能;对有生育需求者,在促进自身性激素分泌的同时,最大程度激发和保存生育潜力。

通讯员 祝祥云 崔玉艳 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

