

癌症和补充剂

概述

膳食补充剂包括维生素，矿物质，草药和植物药，氨基酸，酶和许多其他产品。膳食补充剂在美国具有价值数十亿美元的市场，其作为维持良好健康和预防疾病的安全有效方法，而面向公众出售。值得注意的一个点是，和药物不同，膳食补充剂不受FDA的监管。制造商无需在临床试验中测试新成分或补充剂，这将有助于发现风险以及与药物或其他物质的潜在相互作用。然而，除非有其他证明，否则补充剂被认为是安全的，这意味着只有在构成重大健康风险后才能发现它们不安全。

癌症患者，癌症幸存者以及那些试图防止癌症复发的患者尤其容易受到无保障产品的影响。根据2008年《临床肿瘤学杂志》上发表的一项调查，据报告64%至81%的癌症幸存者使用维生素或矿物质补充剂。这高于服用补充剂的美国成年人，只有50%的美国成年人服用补充剂。尽管某些补充剂已被证实安全且准确地进行了标记，但许多其他补充剂所含的物质并未在其标签上列出，甚至有些补充剂被发现含有有害药物。在服用补充剂之前，请咨询注册营养师，以帮助您研究和确定哪种补充剂最适合您。

服用膳食补充剂的风险



由于膳食补充剂在出售前不需要在临床试验中进行测试，因此很难预测可能会发生的副作用。许多补充剂声称对健康有利，例如“支持免疫系统”，“抗癌”或甚至是“重要的科学协议”，但是，这些补充剂均尚未获得FDA的批准和监管。人们常常会错误地认为，由于补充剂是在柜台上出售的，因此即使是大剂量使用也是安全的。事实是，大剂量的某些维生素和矿物质可能是危险的，甚至是有毒的。例如，过多的维生素C会干扰人体吸收铜的能力，过多的磷会抑制钙的吸收，此外由于维生素A，D和K无法排出体外，它们可以达到一定程度的毒性（高维生素血症）并导致心力衰竭，肝损伤和骨骼疾病。

癌症和补充剂

补充剂带来的风险和副作用对于接受癌症治疗的人而言尤其危险。放射线，化学疗法会加剧补充剂的副作用，或对某些药物产生不良反应。药物相互作用可能非常严重，因为某些补品会阻止或加速人体吸收处方药的能力。这可能会导致一个人的血液中所含的处方药过多或过少，从而可能导致危及生命的并发症。通常建议癌症患者避免服用膳食补充剂，直到癌症治疗结束为止，以防止潜在的并发症。

与您的医生交流

当涉及补充使用和癌症时，没有明确的答案。要与医生交流，以获取答案或获取其他专业人士的帮助。如果您无法回答以下问题，请不要开始服用补品。

1. 这种膳食补充剂对健康有哪些潜在好处？
2. 它与我的治疗方案有什么潜在的相互作用？
3. 该产品有安全隐患吗？
4. 适当的剂量是多少？
5. 我应该以什么方式，什么时间以及多久时间来食用此类补充剂？

记在心中

- 在未先咨询您的医生之前，不要决定服用膳食补充剂。
- 请注意，并非所有网站和媒体都可靠。为了正确确定膳食补充剂的风险和益处，您应该参考引用科学研究依据的组织和出版物。
- 对那些声称“科学证明”的来源或含糊其词的来源保持怀疑的态度，并要记住补充剂制造商在推广其产品方面具有经济利益。
- 避免使用声称可治疗多种疾病，尤其是各种疾病之间毫无关联的产品，因为它们很可能是欺诈性的，并且可能含有有害物质。
- 无论声称什么，没有任何一种补充剂是用来治疗，诊断，治愈或减轻疾病的。
- 信誉良好的制造商将在其产品的标签或包装上提供联系信息，以便您有任何疑问或疑虑都可以与他们联系。
- 尽量避免混合不同的补品。成分越多，有害副作用的风险就越大。
- 如果您决定服用补充剂，则一次只服用一种产品，记录下任何反应。向您的医生报告副作用。

癌症和补充剂

- 补充剂过量可能致命，因此请确保遵循标签上列出的剂量限制。

来源

以下列表是提供补充剂信息的信誉良好网络资源：

- **Office of Dietary Supplements (ODS)**膳食补充剂办公室: <http://ods.od.nih.gov>
ODS, 美国国立卫生研究院的一个部门，提供有关个别维生素，矿物质和其他膳食补充剂的情况介绍。ODS还提供了有关评估从互联网来源获得的信息的指南。
- **National Center of Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)**国家补充与替代医学中心: <http://nccam.nih.gov/health>
作为美国国立卫生研究院的部分，NCCAM是联邦政府针对不属于常规医学一部分的各种医疗和保健系统，实践和产品进行科学研究的牵头机构。该机构还提供有关单个维生素，矿物质和其他膳食补充剂的情况介绍。
- **National Cancer Institute (NCI)**国立癌症研究所: www.cancer.gov
NCI是联邦政府负责癌症研究和培训的主要机构，并且是国立卫生研究院的一部分。NCI还提供了有关各种维生素，矿物质和其他膳食补充剂的情况介绍。
- **Medline Plus, National Library of Medicine :**
www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/herb_All.html
国立卫生研究院图书馆Medline Plus提供有关品牌和非专利产品的信息。它还纳入了《天然药物综合数据库》中的宝贵意见。

修订于2019年2月。