

醫藥保健常見的問題

市面上時常推廣不同的維他命或保健的藥物。可是，從醫學角度來說，直到現在一些維他命和礦物質食療仍然不能夠得到確實的證據，可以改善弱智或自閉症等的情況，但是如果不恰當使用，一些過量的食物（如維他命、礦物質和重金屬等）很可能對小朋友有不良的影響。

維他命療法有用嗎？

對於維他命和礦物質來說，小朋友的成長當然需要它們的幫助。在正常的飲食情況下，小朋友應該可以攝取足夠的維他命，除非是十分偏食的小朋友，才會缺少某種元素。

維他命可以分為兩類，分別為水溶性和油溶性的維他命。維他命A、D、E和K是油溶性的，而維他命B和C是水溶性的。服用多一些維他命對缺少或不足維他命的人來說是有幫助的，至於很多疾病都提倡用大劑量的維他命療法，到現時為止仍沒有足夠證明顯示會有一定的果效。

服用過量的水溶性維他命沒有油溶性維他命那麼危險，因為它們是不會被身體所儲存，多餘的水溶性維他命是會經腎臟排出體外。但服用過量的油溶性維他命則會有較大危險，因為維他命A、D、E、K等會儲存在肝臟，而過量的維他命會令肝臟功能受到損害，且會引致更嚴重的病症，故家長在選用保健品時需要十分謹慎。

不同維他命有什麼好處？

現在我們談一下各種維他命的好處。

維他命A對眼部發育和表皮細胞的發育都有幫助，但過量反而會引致嘔吐、腸胃不適、皮膚乾燥、口唇乾烈等。

維他命B包括B、B1、B12，以上的維他命對神經細胞，肌肉的發展都有幫助。

維他命B6也是對皮膚神經的發展和蛋白質的合成有幫助，我曾經給予我的自閉症孩子希希每天50mg維他命B有兩、三個月時間，對腦部發育有否幫助則不明顯，反而對皮膚的反應較佳，服用後他少了很多皮膚敏感的情況。

維他命B12對小朋友的新陳代謝和葉酸的吸收有貢獻，可以令到神經系統的發展得到改善。

維他命C除了可以幫助食物的吸收，也可以強壯血管壁，並且促使鐵質的吸收，而且高劑量的維他命C可以防止感冒，一般成人每天所需的維他命C含量大概是30至60mg，而服用過量的維他命C是會引致腹瀉的。

維他命D是經陽光照射便可以轉變成的，也可以在魚肝油中得到。維他命D主要是製造荷爾蒙和幫助骨骼的發展。

維他命E有保護身體的作用，它可以防止自由基去氧化和破壞細胞膜。現在有研究用維他命E來減低老人痴呆症和肌肉抽筋的徵狀。

專題

維他命K有影響凝血的功能。

至於一些稀少金屬如鎂、鋅等都對小朋友發育都會有一定的幫助。

對於維他命和礦物質每天應吸收多少才足夠，到現時還沒有絕對的答案。家長如須獲取進一步的資訊，可請教你的家庭醫生。

如何提防重金屬中毒？

我曾經聽過很多家長說要為小朋友排毒，如水銀毒和重金屬的毒。我希望大家先了解水銀當然是有毒的物質，而一般的探熱針、電池、爽身粉等等都可能含有水銀。液態的水銀在人體比較難吸收，但最大的問題是氣態的水銀，它可以附著我們的頭髮、或經過肺部或皮膚而吸收，而水銀是會令到中樞神經受損。如果我們發現小朋友有不間斷的手震、精神緊張、不能安定、智商有退化、嘔吐、腸胃不適、失眠、流口水，甚至在牙肉下有一條「藍線」(blue line)等等徵狀，以上種種都可能是水銀中毒的徵狀。所以家長需要留心子女有沒有以上的徵狀，了解一下自己的子女是否有機會水銀中毒，而一般如化驗孩子的頭髮含水銀值偏高並不一定代表孩子是水銀中毒。

其次是鉛中毒，大部份是慢性的，小朋友要避免接觸過量的油漆、殺蟲劑、化妝品、報紙、雜誌和中藥等。而鉛中毒的徵狀大部份是營養不良、嘔吐、貧血、手腳抽搐、腎功能衰退和對中樞神經的影響。

而家長如碰到以上的情況或懷疑便需要尋找醫生的幫助了。

「奧米加3」(Omega 3 fats) 的神話

很多家長都會有興趣了解「奧米加3」對小朋友有沒有幫助。有報導謂可提高兒童專注力及腦部發育。醫學界20多年來奉「奧米加3」不飽和脂肪為防衰老、增腦力、抗百病特別是減低患心臟病風險的健康靈丹，但有新研究*對其保健效能表懷疑，我建議大家不要對「奧米加3」存太大的幻想。

總 結

其實我覺得沒有一種食物和藥品能肯定地改善弱智或自閉症的，更不應該依靠藥物來醫治他們。如果要嘗試某一個療程時，最好要諮詢可靠和有醫德的醫生，也要考慮對孩子身與心有沒有副作用。最重要的還是父母們要有不斷的耐性、愛心和堅持才能幫助我們的小朋友，重覆的練習，施予不同的環境教學法和不斷的鼓勵與關懷才是有效的方法。但願全能的上帝能夠祝福所有有特別需要兒童的家庭，使孩子在家長的愛心照顧下有快樂的人生及健康地成長。

*研究由東英格蘭大學醫學、醫療政策和實施學院發表。