

硒

硒代半胱氨酸、硒蛋氨酸、硒酸鹽、亞硒酸鹽

Selenium, Selenocysteine, Selenomethionine, Selenate, Selenite



適應症

- 1.預防心臟病：不過這種用法仍然存在爭議。
- 2.刺激免疫系統
- 3.治療類風濕關節炎
- 4.預防和治療癌症：但一些研究提出矛盾的證明。
- 5.減少癌症治療引起的不良反應
- 6.減少繼發性淋巴水腫（因淋巴積聚而腫脹）

食物來源

全穀物，肉，海鮮，家禽和堅果

圖片來源:Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2020)

(<https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/selenium>)

免責聲明

本網站內容整理自網頁 Memorial Sloan Kettering Cancer Center (2022)，僅供學習和參考使用，不能代替任何醫療建議，也不應成為診斷或治療疾病的最終依據。與健康相關的資訊經常推陳出新，因此此網站上包含的信息可能還沒包含最即時的研究資料。服用任何營養補充品前，請先詢問你的藥師、醫師或營養師。如有身體不適，請及時就醫。

已證實的硒功用

硒可從巴西堅果，海鮮，肉類，穀物和穀物中獲取。它是抗氧化酶，穀胱甘肽過氧化物酶的重要組成部分，可以保護細胞免受損傷、保護 DNA 免受突變。因此，已經進行了研究，確定硒是否能夠預防由細胞損傷引起或加重的疾病，包括癌症、心臟病和類風濕性關節炎。硒對於免疫系統的正常功能也是必不可少的，但是目前尚不清楚硒濃度太高是否會刺激免疫系統。目前沒有明確的證據支持硒可預防癌症。長期使用硒可能會增加某些類型癌症的風險。

常見適應症

1. 預防心臟病：儘管血液中硒含量低與心臟病有關，但普通人群的研究並未支持使用硒來預防心臟病。這種用法仍然存在爭議。
2. 刺激免疫系統：硒對於免疫系統的正常運轉至關重要，很少有研究顯示服用硒補充劑的人會增加免疫反應。
3. 治療類風濕關節炎：在類風濕性關節炎病人中發現了低血硒。但是，在一些臨床試驗中，用硒治療類風濕關節炎並未顯示出任何益處。
4. 預防和治療癌症：但缺乏明確的證據。一些研究顯示它實際上可能增加侵略性和繼發性癌症的風險。
5. 減少化療引起的不良反應：硒可能有助於減輕年青病人的疲勞和噁心。
6. 減少繼發性淋巴水腫（因淋巴積聚而腫脹）：一項臨床試驗顯示，補充硒可以減少大面積手術或放射治療的病人的腫脹

不良反應與個案報告

每天超過 1000 微克的劑量可能發展為慢性硒病累積，並導致肌肉無力、疲勞、周圍神經病變、皮炎（皮膚發紅和刺激）、指甲和頭髮掉落或發生變化、口臭/體臭、煩躁、生長遲緩和肝臟損害。

硒的中毒是由於意外過量使用，或自殺性大量攝取而引起的。這通常只是攝取以克為單位但超量的硒，並可能導致嚴重的胃腸道和神經系統疾病、急性呼吸窘迫症候群，心肌梗塞（心臟病）和腎功能衰竭。

曾發生過的不良反應個案：口服 10 g 亞硒酸鈉補充劑治療前列腺癌，導致一名 75 歲男子死亡。

與藥物的相互作用

正在服用維生素 C：高劑量的硒可能會降低吸收。

藥師建議

1. 硒的每日建議攝取量為 55 微克，最大的容許攝取量（TUL）為每天 400 微克。高於此劑量可導致中毒。正常血中濃度範圍 70 to 150 ng/mL。
2. 確定您是否有適應症
3. 確定您是否有使用禁忌
4. 確定是否與您正在服用的藥物產生交互作用，請詢問您的醫師或藥師
5. 與醫師確認是否有療效

保持健康的飲食與作息，更勝於依賴營養補充劑

本資訊僅供參考，若有疑問，請諮詢癌症專業藥師或腫瘤科醫師。