

热点

吃药会不会伤肝? 看看专家怎么说

从感冒发烧的退烧药,到控制高血压、高血糖等慢性疾病的降压药、降糖药,再到随手可得的各种保健品、中成药,药物,早已渗透进我们生活的方方面面,成为守护健康的重要角色。“药到病除”是我们对药物最朴素也是最普遍的期待,但与此同时,另一个隐忧也常常浮上心头:吃药,到底会不会伤肝?

这份担忧并非空穴来风。肝脏作为人体最大的代谢器官,承担着分解、转化、解毒药物的重要任务,而药物性肝损伤,也的确是常见的药物不良反应之一。3月18日是第26个全国爱肝日,中山大学孙逸仙纪念医院肝胆外科主任医师商昌珍教授为大家科学解答“吃药是否伤肝”的困惑,帮助大家理性看待药物与肝脏健康的辩证关系。

什么是药物性肝损伤?

药物性肝损伤,是指药物本身或其进入人体后的代谢产物,对正常的肝脏细胞造成毒性攻击,或者诱发人体的免疫反应,从而间接损伤肝脏细胞功能。

根据损伤程度,药物性肝损伤可分为轻微和严重的肝功能异常两种情况:轻微肝功能异常通常表现为转氨酶、胆红素等指标的轻度升高,但身体没有明显的不适症状;严重肝功能异常虽然发生率较低,但后果可能非常严重,多表现为肝功能多项指标显著异常,甚至发展为肝衰竭,进而导致多器官功能不全,危及生命。

哪些药物容易引起肝损伤?

临床数据显示,抗生素、解热镇痛药、抗肿瘤药,以及部分中成药和保健品,是相对容易引起肝功能异常的药物。例如,因治疗感染需要长期使用抗生素时,可能会打乱肝脏的代谢平衡,增加肝损伤风险;我们常用的退热止痛药物对乙酰氨基酚,如果过量服用,会产生大量有毒代谢物,一旦超出肝脏的解毒负荷,就会直接破坏肝细胞;而盲目迷信“纯天然无副作用”的非正规中草药、保健品,甚至随意叠加服用,则往往会成为药物性肝损伤的重要诱因,这也是最容易被忽视的肝损伤风险因素。

除了药物本身,用药习惯和个体差异也是决定服药是否伤肝的关键因素:

○任何药物都有安全剂量范围,长期超量服用必然会加重肝脏负担;

○老人、儿童、孕妇、过敏体质人群,对药物的耐受性相对较低,更容易出现肝损伤;

○有合并脂肪肝、肝硬化等基础肝病的人士,因为肝脏本身就可能存在不同程度损伤,药物代谢能力降低,用药时风险相应升高;

○服药期间若伴有喝酒、熬夜等不良习惯,酒精会直接伤肝,与药物产生“双重打击”,熬夜则会降低肝脏修复能力,进一步增加不良反应发生的概率。

因噎废食不可取 擅自停药风险更高

看到这里,或许有人会开始担心“是不是该少吃药、不吃药”,甚至因此陷入“谈药色变”的焦虑之中。其实,完全不必过度恐慌。真正需要警惕的,是因顾虑伤肝而擅自停药、减药——这种做法带来的健康风险,往往远大于规范用药本身。

以高血压、糖尿病、冠心病等慢性病为例,规律用药对控制病情、预防并发症极为重要,擅自停药可能导致血压飙升、血糖失控,甚至引发脑梗、心梗等严重后果。同样,因担心肝损伤而拒绝使用治疗感冒或感染的必需药物,也可能让小病拖成重病,得不偿失。

因此,大家要做的不是因噎废食,而

是科学用药,最大程度降低肝损伤风险。

如何在吃药的同时保护好肝脏?

在需要用药治疗时,遵循以下几个核心原则,有助于保护肝脏:

遵医嘱用药。到正规医疗机构就诊咨询,不自行买药、不随意加量、不延长疗程,更不要将多种药物随意叠加服用;

拒绝滥用保健品和偏方。纯天然不等于无肝毒性,未经医生指导的中草药、偏方,往往是肝损伤的重灾区;

特殊人群。例如有肝病、过敏史、肝肾功能不全的人群,就医时务必主动说明,医生可以根据你的个体情况调整用药方案,避开可能的风险;

服药期间远离酒精。酒精与药物的肝毒性会协同作用,服药期间,请务必戒酒;

定期监测肝功能。长期服用慢性病药物、抗肿瘤药的人士,应遵医嘱定期检查肝功能,一旦出现乏力、食欲不振、恶心、皮肤发黄、尿色加深等异常信号,须立即停药并及时就医。

总而言之,吃药不一定会伤肝,乱吃药、滥吃药才会伤肝。在规范用药的前提下,药物带来的健康收益,远远大于肝损伤的潜在风险。同时,也不能对用药安全掉以轻心,树立科学的用药观念,遵循医嘱、规范使用,才能在发挥药物治疗作用的同时,最大程度保护我们的肝脏功能。

(房诗婷 刘文琴 黄睿)



■资料配图



春天一定要捂好脚

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,尽管气温日渐变暖,但乍暖还寒的天气下,捂好了才能防住各类疾病侵扰。春捂重点捂什么部位?甘肃省名中医、甘肃省第二人民医院中医内科主任医师王世彪表示,春季一定要做好脚部保暖。

中医认为,脚底是人体三条阴经(脾经、肝经、肾经)的起点,这些阴经掌管着全身的气血。如果脚受凉,寒气就会顺着这些经络上行,直接伤害内脏,尤其是损伤肾气。因此,春天不要着急脱掉薄棉鞋或厚袜子。

与“脚暖”形成鲜明反差的是,头部不要像冬天那样捂得密不透风。无风、天气好的时候最好摘掉帽子,让头部透气。

一般来说,当气温稳定在15℃以上,且昼夜温差小于8℃时,就可以逐渐减少衣物了。

气温波动剧烈,比如昼夜温差大于8℃,或气温在15℃以下时,不建议减衣。

首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩表示,可以视气温“捂”到清明前后,心血管病患者尤其要注意。由于各地的气候条件不同,“春捂”更应该因人、因地制宜,通常以自身感觉温暖又不出汗为宜。本身体质虚弱或怕冷的人群,即使在气温稍高于15℃时,也不必急着脱掉秋衣秋裤;但如果“春捂”时经常出汗,就说明捂过头了。

(来源:人民网)



保健

化橘红“出圈”,化痰止咳怎么用?

最近,“化橘红”频频冲上社交媒体热搜。在今年全国两会现场,外交部副部长华春莹连吃两颗“化橘红”润喉糖,称其是“吃过润喉效果最舒服、最好的”。这不仅让化橘红瞬间“出圈”,也让更多人开始好奇——化橘红有何功效?怎么吃才对症?

化橘红是广东茂名化州市的道地中药材,有“南方人参”之称。早在南宋时期,化州就已开始种植化橘红。2006年,化橘红被列入国家地理标志产品保护。2012年,化橘红(中药文化)入选广东省非物质文化遗产项目;2024年,化橘红获批纳入“食药物质”目录。

化橘红可理气宽中、燥湿化痰,常用于治疗喉咙发痒、痰多的慢性支气管炎、哮喘、寒性咳嗽等。适合患有声音嘶哑、喉咙干痒、咽部异物感强烈,以及感冒后咳嗽不止、季节性反复咳嗽的人。除了化痰功效以外,化橘红还有理气健脾、消食醒酒、消

油腻、解毒的功效,可用于治疗呕吐、积食和饮酒过度引起的不适、长期胃痛等。

解锁化橘红日常食用方式

化橘红既可入药,也可制成健康可口的食品。

化橘红糖:锅中放500g白糖,加适量水,熬至黏稠时,加100g化橘红粉调匀,再熬至拉丝时,倒入涂有植物油的瓷盘中摊平,晾凉后用刀切成长条,再切成小块。每日3次,每次3小块,可治疗食欲不振、消化不良、咳嗽痰多等症。

泡水:杯中放入3g化橘红,加适量沸水,冲泡3—5分钟,待水温凉至40℃左右,加入蜂蜜,搅匀即可饮用。可治疗风寒咳嗽、喉痒痰多、食积伤酒等症。

化橘红杏仁饮:将10g化橘红、10g川贝母、30g杏仁洗净放入锅内,加适量水烧开,再用小火熬50分钟,稍凉后过滤,加入冰糖



■AI制图

拌匀即可。每日1杯,有润肺止咳作用,适用于气管炎、气喘、痰多等症。

食用化橘红注意事项

化橘红味辛、性偏温燥,只适合于风寒咳嗽的患者,不适合阴虚燥咳、痰中带血、久咳气虚的患者。

食用化橘红期间,应尽量避免食用油炸、辛辣的食品。

食用化橘红需适量,避免大量服用,小孩、孕妇、老人等人群建议在医生指导下服用。

(来源:央视新闻、国家药典委员会)