

西柚放大效果引发头晕 柿子刺激胃酸导致腹痛 有些水果会和药“较劲”

常吃水果有益健康,但和某些药在一起则不搭配,不仅会影响药效,甚至放大风险。

各种“柚子”

代表水果:蜜柚、沙田柚、文旦柚、西柚(葡萄柚)等。

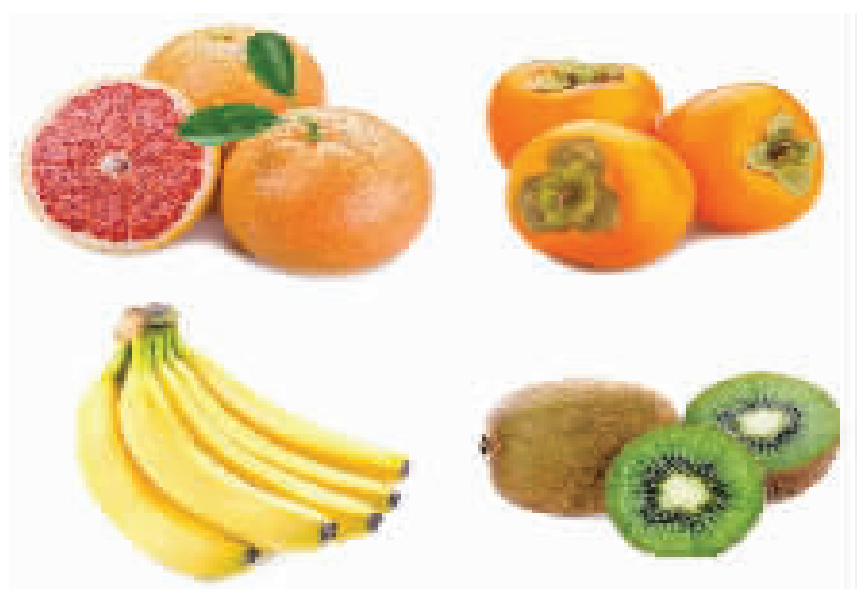
影响药物:超一半的常见心血管药物会受柚子影响,包括辛伐他汀、阿托伐他汀、洛伐他汀等他汀类调脂药;氨氯地平、非洛地平、硝苯地平等降压药;部分抗心律失常药、抗凝药、免疫抑制剂、抗抑郁药、镇静药、止痛药等。

相互作用:柚子中的呋喃香豆素含量较高,会抑制人体内负责解毒和药物代谢的肝药酶活性,使药物不易被清除,在血液中蓄积。研究发现,用柚子汁送服1片他汀类药物,相当于一次性吃下十几片。上述药与西柚同食会增强药效,轻则引起头晕、心慌、乏力,重则诱发横纹肌溶解、肾衰竭,甚至危及生命。

食用建议:凡是名称中带“柚”的水果,以及果汁,最好都不在服药期间食用。其他柑橘类水果,如橙子、蜜柑等也含有少量呋喃香豆素,一般同食无碍,但过量食用也可能影响药物代谢。

富含维K的水果

代表水果:维生素K含量较高的水果,包括猕猴桃、牛油果、蓝莓、芒果等。



影响药物:维生素K拮抗剂类抗凝药物,如华法林。

相互作用:华法林是一种通过拮抗维生素K发挥抗凝作用的药物。如果患者在服药期间大量摄入富含维K的水果,会削弱华法林的抗凝效果,使血液更容易凝固,大大增加血栓风险,危险表现包括下肢肿胀、胸闷气急、胸痛、偏瘫、言语不清等。

食用建议:确定治疗方案时,华法林剂量通常与患者饮食习惯相匹配,因此最好不要突然摄入大量高维K水果,且需严格控制每天不超过60至80微克维K,相当于1个猕猴桃、一小把蓝莓、1/4个牛油果。利伐沙班、达比加群酯等新型口服抗凝药,通常不受饮食中维K的影响,服用此类药物的患者可放心吃高维

K水果。

富含钾的水果

代表水果:富含钾的水果,包括香蕉、橙子、牛油果、荔枝等。

影响药物:螺内酯、依普利酮等保钾利尿剂;卡托普利、贝那普利、缬沙坦等血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)/血管紧张素II受体拮抗剂(ARB)类降压药;钾补充剂或含钾口服液等药物。

相互作用:上述药物本身就会减少体内钾的排泄或升高血钾水平,如果同时摄入大量高钾水果,血钾会异常飙升,诱发高钾血症。主要表现为四肢无力、手脚发麻,严重时还会出现心跳变慢、胸口发闷,甚至晕厥。

食用建议:服用上述药物的人

群,不要在短时间内大量摄入高钾水果,肾功能减退、老年人、糖尿病患者等排钾能力较弱者,更应谨慎。若服药期间食用水果后出现心悸、乏力、恶心、四肢麻木、胸闷等症状,需尽快就医。

富含鞣酸草酸植酸

代表水果:有些水果含大量有机酸,如柿子、山楂、葡萄、石榴、柠檬、杨梅、未成熟的香蕉等鞣酸含量较高;草莓、蓝莓、猕猴桃等富含草酸;芒果、榴莲等富含植酸。

影响药物:金属离子类药物,包括碳酸氢钠、复方氢氧化铝等碱性(抗酸)药物,钙剂、铁剂、锌剂等矿物质补充剂;抗生素类药物,包括四环素类、喹诺酮类。

相互作用:有证据显示,鞣酸、草酸和植酸都易与药物中的金属离子结合,形成螯合物或不溶性沉淀物,降低药物吸收效率,削弱药效。鞣酸还会刺激胃酸分泌,引起或加重胃部不适,导致腹痛、腹泻等。

食用建议:服用上述药物的患者,吃水果间隔最好在2小时以上,尤其是贫血、胃病、慢病患者等需长期规律服药的人群。如果不慎同食,出现腹痛、恶心、便秘加重等较明显不适,应尽早就医咨询。此外,杨桃等个别水果在肾功能受损者中可能引起严重不良反应,应在医生指导下食用或避免食用。

田雨汀(据《生命时报》)

医学新知 脂肪“变身”可治骨折

身体很多部位都可能因骨质疏松而骨折,最常见是老年脊柱压缩性骨折,即骨质疏松性椎体骨折。类似损伤可能导致患者长期丧失活动能力,生活质量严重下降。日本大阪公立大学开发了一种治疗骨质疏松症的新方法,可利用从脂肪组织中提取的干细胞来修复脊柱骨折。该成果已发表在英国《骨与关节研究》期刊上。

这种源自脂肪组织的干细胞,也被称为“多能细胞”,可以转化为多种身体组织的细胞,具有强大修复潜力。特别是当它们被培育成三维球团时,组织修复能力会进一步增强。科研人员先从脂肪组织中提取出这种干细胞,再通过体外预分化,将之转化为三维的成骨细胞团,增强其刺激骨再生的效果,而后与骨重建材料(β-磷酸三钙)相结合,即可用于骨折修复。动物实验显示,该方法成功治愈了大鼠的脊椎损伤。

由于这种脂源性干细胞容易获取,对身体负担小,有着安全、便捷、微创的特点,有望彻底改变骨质疏松患者康复护理难的现状,甚至可能用于治疗难愈性骨折。

刘婷

多喝水 不长胖



各种健康指南普遍建议,应每天喝够8杯水。英国《内科学杂志》近期刊登的新研究又找到了足量饮水的一项益处:身体缺水会刺激脂肪存储,足量饮水则能让人避免肥胖。

美国科罗拉多大学丹佛分校教授理查德·约翰逊牵头的国际团队发现,饮水量与脂肪代谢之间存在密切关系。超重人群通常饮水太少,进而增加了糖尿病等代谢性疾病风险。为了解缺水与肥胖风险增加之间的作用机制,研究人员对熊、旱獭及沙漠老鼠等动物进行观察发现,身体一旦缺水,脂肪存储就会增加,目的是确保生存。这也间接说明,缺水在人类肥胖发展中起到关键作用。人体对脱水的反应与冬眠动物十分相似,其储存的脂肪不仅能作为能量,也可以作为水源。通常来说,燃烧1克脂肪,体内大约会产生1.1毫升的水分。进一步分析发现,大多数肥胖者血液中抗利尿激素水平升高,同时出现慢性脱水迹象。

该研究证实,饮水不足造成的健康危害比此前想象的更为严重。脂肪沉积不仅由暴饮暴食引起,也与饮水过少有关。研究人员表示,这一研究为认识人类超重、肥胖和代谢性疾病提供了新思路。

宗伦

益康苑

神奇的肌肉记忆 老山界

“肌肉记忆”这个词,是我上初中时从体育老师口中听来的。那时似懂非懂,只晓得不管是踢足球还是练双杠,只要勤学苦练,就能熟能生巧。

随着年事日高,养老成了绕不开的话题。专家反复强调“肌肉流失”的危害,我深以为然。老年人摔跤或跌倒,看似是一时疏忽,实则罪魁祸首是悄悄溜走的肌肉。有数据显示,人从30岁起肌肉就开始缓慢流失,60岁时肌肉量会减少40%左右,70岁流失率50%,到了80岁,流失情况更为严重。平地摔跤绝非“不小心”那么简单,背后是肌肉力量衰退导致的身体控制力下降。而老年人摔跤,最凶险的莫过于股骨头骨折,这种伤病甚至被人称为“第二癌症”。话听着骇人,却句句扎心。胯骨轴子坏了,人瞬间就动弹不得,连最基本的吃喝拉撒都成了难题。更要命的是,长期卧床极易引发各种次生灾难:活动量骤减会导致食欲衰退,血液循环不畅易诱发血栓,身体局部长期受压还会滋生褥疮。

其实细想起来,许多人的优秀,除了大脑的灵活运转,更离不开肌肉记忆的加持。钢琴演奏家手指在键盘上的灵动跳跃,画家的画笔勾勒出细腻线条,书法创作中锋芒暗藏的一撇一捺,这些技能的练就,不光是脑细胞在高速运转,更在于日复一日的训练,唤醒了肌肉记忆的灵性。就连有些作家,都将自己的写作天赋归功于肌肉记忆——构思文章时,脑海中闪过书架上名著的经典词句,如同鸣锣开道,随后文思泉涌。如果从以上这些肌肉记忆的字面意思看,人到老年,维持一定的肌肉量还是很重要的。

尤其是过了古稀迈向耄耋门槛的人,要想想方设法锻炼臀肌和小腿肌。从中医学角度来讲,这些部位的肌肉得到适度锻炼,对心和五脏六腑大有裨益。身体有了活力,经络气血才能通畅,内脏与筋骨相互滋养,便能避免许多意想不到的健康麻烦。

说到锻炼,有人或许会问:难道定要去健身房吗?其实大可不必。生活里的点滴小事,皆是锻炼的契机。老伴儿把墩布放进水池,你主动接过来涮洗,一上一下几十次、上百次,既能锻炼臂力和腰肌,看着洁净的墩布,心里还能生出几分成就感。往年擦玻璃、扫房,总想着等儿孙帮忙,或是花钱请保洁员。如今市面上的清洁器具五花八门,擦玻璃的神器不用登高,拉杆可伸可缩,轻松就能擦到高处,操作起来十分方便。这些日常家务,既能唤醒沉睡的肌肉记忆,又能在动手劳作中愉悦身心。

人到暮年,细细咀嚼“暮”字的深意,那是藏在草木间的一抹余晖。老年人活的就是这股精气神,明知生命将会走向终点,却要怀揣向终而生的勇气;明知岁月会带来诸多挑战,仍要秉持“明知山有虎,偏向虎山行”的劲头。把生活中的点滴细节“体育化”,在举手投足间锻炼肌肉、滋养身心,做个智慧老人。

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

吃药能治打鼾吗

目前可用药物极少,且整体疗效不如无创呼吸机

根据结果将打鼾的病因分为两类:

单纯鼾症 俗称“良性打鼾”,一般鼾声较均匀,呼吸规律,检查会提示睡眠全程的血氧基本正常,呼吸气流相对稳定,发生短暂停止或通气不足的次数很少。单纯鼾症对健康影响很小,一般仅是噪音困扰,如果没有一定要解决噪音的需求,可保守观察,或通过改变行为习惯加以缓解,如减肥、戒烟酒、合理的呼吸道肌肉锻炼。

睡眠呼吸障碍 其中,最常见的一种称为“睡眠呼吸暂停综合征”,一般鼾声不均匀,睡眠中会有频繁憋气现象,检查结果表现为反复发生呼吸短暂停止或呼吸量不足,伴随血氧含量反复降低。睡眠呼吸暂停需要治

疗,尤其是中重度睡眠呼吸暂停,因为它不仅会导致白天嗜睡、疲乏、精力下降,也会增加糖尿病、冠心病、高血压等慢病风险。但现有常规治疗方案都有一定局限性,如佩戴无创呼吸机疗效好,但能长期坚持的人不超过40%;外科手术有创,且并不适合所有患者。

那么,是否可以通过吃药解决呢?目前,大量研究在考察不同药物或药物组合治疗睡眠呼吸暂停的效果和安全性,其中一些已经得到积极结果。例如,《柳叶刀》近日刊发新研究显示,苏替酰胺可减少阻塞性睡眠呼吸暂停患者的呼吸暂停并改善睡眠质量。目前,具备足够证据、在部分国家和地区已获批准可用于治疗

睡眠呼吸暂停的药物,仅有替尔泊肽1种,其最初适应证是控制血糖和体重管理,因此更适合同时伴有肥胖的睡眠呼吸暂停患者,并非所有患者适用,且整体疗效不如无创呼吸机,还需定期皮下注射。

所以目前只有一些同时存在鼻塞的患者,或可通过缓解鼻塞的抗过敏药减轻鼾声。建议想解决打鼾的患者,首先完善专业检查,确定是否存在睡眠呼吸暂停及其严重程度,再由医生评估选择治疗方案。相信随着科技进步,未来会有更完善的治疗方案,其中也许包括通过口服就能缓解打鼾的药物。

俊波(据人民网)

激活致癌因子 扰乱磷脂代谢

吃得油腻 抗癌药效打折

对于肿瘤患者来说,“耐药”是治疗过程中最头疼的事,本来有效的药,用着用着就不管用了。近期,河南省肿瘤医院等发表在美国《细胞报告》上的一项新研究发现,患者日常“吃什么”可能是导致前列腺癌治疗耐药的关键。

前列腺癌是全球男性发病率较高的恶性肿瘤之一,患者早期常用“雄激素剥夺治疗”,抗癌效果较好,但时间一长,很多会发展成“去势抵抗性前列腺癌”,即前列腺癌变得难治了。近些年,一种名为“CDK4/6抑制剂”的靶向药在乳腺癌治疗中效

果很好,目前正在研究应用于前列腺癌,不少患者从中受益。但同样使用这种药,有的人效果好,有的人效果差,甚至很快就耐药了。此次研究发现,吃高脂饮食不仅会让肿瘤长得更快,对CDK4/6抑制剂的反应也差很多,导致药效大幅降低。

为何吃得油腻会影响药效?高脂饮食会激活身体里一种叫CDK4的物质,它会让肿瘤细胞中的“抗癌卫士”RB1失效,进而释放出致癌因子E2F1,促进癌细胞疯狂生长。同时,失效的RB1会绑定另一个叫ETS1的物质,使得细胞里一种叫PCYT2的物质增多,进而打乱细胞磷脂代谢。更糟糕的是,细胞代谢紊乱产生的废物会反过来干扰RB1,让致癌分子E2F1释放得更多,癌细胞长得更快。于是就形成了“吃太油→药效差→癌细胞更活跃”的恶性循环,从而产生了耐药性。

该研究表明,前列腺癌患者在治疗期间要注意饮食清淡,少吃油腻食物,以免影响药效。值得高兴的是,研究提示,在使用CDK4/6抑制剂的同时,加上针对ETS1的药物,或调整磷脂代谢的药物,能增强药效,克服耐药。换言之,对患者来说,通过“饮

食控制+药物”的组合策略,或能更好地发挥药效。

无论防治哪类癌症,都建议患者日常遵循清淡饮食原则,即少油、少盐、少糖、少辣和食物多样化;用蒸、煮、炖替代爆炒和油炸,如把红烧鱼换成清蒸鱼,既控制油量摄入,还能保留食物营养;每天总体盐摄入量不超过5克,糖控制在25克以下;保持饮食多样化,《中国居民膳食指南(2022)》建议,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,且主食粗细搭配,副食荤素搭配合理。

旭睿(据《健康报》)

外调内养防晨僵

内收,阴气渐长,人体气血运行减缓。对于已有风、寒、湿邪滞留的患者,气血变慢使邪气更易凝滞于关节,从而引发晨起时的僵硬与活动受限。清晨人体渐醒,阳气开始升发,温煦四肢百骸。凝滞的气血在阳气推动下逐渐畅通,关节得以濡养,僵硬感因而慢慢缓解。这一“由僵至柔”的过程,正是气血从凝滞恢复通畅的体现。冬季风寒湿邪交织,容易形成“内外合邪”的病机局面:风邪善

行数变,引痛游走;寒邪收引凝滞,使气血输布受阻;湿邪重浊黏滞,可困阻中焦、黏着关节,加重酸沉不适。

面对晨僵,可从以下几方面调护:

保暖为先 重点保护腕、膝、踝等易受累关节,可佩戴护具,衣着宜长宜厚,避免腰膝受凉。外出时戴围巾、帽子,护住颈项与头部。

睡前温足 每晚用40℃左右的温热水泡脚20分钟,可加艾叶、红花等药材,助气血下行、温通经络。

夏聪敏

类风湿关节炎患者常感指、腕乃至全身关节僵硬,需活动一会儿方能缓解。这是典型的“晨僵”现象,在寒冷季节尤为明显。中医认为,晨僵并非孤立症状,而是人体内外环境与病邪交互作用的结果,其调护也需从御外邪、护内气两方面着手。

类风湿关节炎在中医属“痹证”范畴,主要病机为“风、寒、湿三气杂至,合而为痹”。晨僵的出现,与阴阳之气的变化密切相关。入夜后阳气