

影响药效增加毒效,和许多常用药是“死对头”

西柚与药物不可同服

西柚和我们平常吃的柚子不能混为一谈

□本报记者 林颖

福建盛产柚子,秋季是柚子大量上市的季节,但不少人都说吃柚子会影响药效,事实果真如此吗?

A 柚子不等于西柚

说到影响药物代谢的水果,最著名的当属葡萄柚,甚至被认为是“药物公敌”。葡萄柚在西方欧美国家很流行,因而也被称为“西柚”。但此“柚”非彼“柚”,西柚和我们平时常吃的柚子不能混为一谈。

外貌上,两种柚子不仅个头有差异,味道也有差别。分类学上说,西柚和柚子同科同属,但不同种。

对于药效的影响,二者是与否也存在差别呢?

福建省老年医院药剂科蔡柔荃主管药师介绍,西柚之所以会影响药效,是因为很多药物在人体内都需要通过酶来代谢消除,但西柚中含有呋喃香豆素衍生物,它与这种酶结合的能力很强,一旦这种酶被“束缚”,那么需要通过此酶代谢的药物的活性成分在体内停留的时间延长,引起血药浓度变化,浓度高了就相当于放大了药效,导致不良反应加重,甚至出现中毒或产生未知的临床后果。

柚子有没有影响药效的成分呢?不同产地、不同品种的柚子,情况不太一样。有研究者从全国各地找了39个柚子,测定其中的成分,总体而言大部分柚子的呋喃香豆素衍生物含量并不高,对药效的影响也就相对较弱。

因口感不同,中西方对这两种“柚”的吃法通常也不一样。在国内,我们大多是徒手直接吃柚子,欧美人最喜欢和最常见的是打汁,喝西柚汁。一般一次吃半个西柚或者喝200ml的西柚汁,就具备了造成药物蓄积中毒的潜在能力。



B 西柚和哪些药物是“死对头”

西柚究竟和哪些药物是“死对头”呢?蔡柔荃药师列举了一些常见的药物。

降压药:西柚本身含有丰富的钾元素,加上它还能够抑制肝药酶,使降压药物的血药浓度增加,二者同服可能导致血压骤降,使患者出现不适,轻者出现头晕、心慌、乏力,严重的还会诱发心绞痛、心肌梗死或者脑卒中。

曾有媒体报道过这样的案例:老年患者在吃了降压药后又吃了小半个西柚,半小时后就感觉头晕、心悸得厉害,差点在被送医院的路上晕过去,医生接诊后发现,老人家的血压很低,超过了降压药的常规作用限度,而罪魁祸首正是西柚。

降脂药:他汀类降脂药与西柚同服,会导致药物在体内蓄积,增加肝功能异常、横纹肌溶解等不良反应的发生风险,甚至可能引起肾衰竭。因此服药他汀类药物期间尽量不吃西柚。

安眠药:因西柚会抑制酶活性,延长这类药物在体内的作用时间,因此会加重嗜睡、头晕等后遗症,导致第二天起床后出现“宿醉”现象。驾驶员、从事高空作业或高危精密仪器的人群需要特别注意避免同服。

避孕药:西柚会阻碍女性对避孕药的吸收和利用,因此服用药物

期间吃西柚可能会导致避孕失败。

抗过敏药物:西柚能诱发特非那定等抗过敏药物的不良反应,导致头晕、心悸、心律失常等症状。

抗心律失常药:胺碘酮、奎尼丁等与西柚同服可致尖端扭转型室速而危及生命。

抗凝药:华法林是香豆素类抗凝药,西柚会增强华法林的抗凝作用,可能引起出血。

免疫抑制剂:环孢素、他克莫司的血药浓度会因同服西柚而增高。患者在服药期间,如果长期饮用西柚汁,高血压、糖尿病、高钾血症以及粒细胞减少症的发生率会显著提高。

其他可能受影响的药物:抗菌药物红霉素、抗癫痫药卡马西平、抗病毒药茆地那韦、抗焦虑药丁螺环酮等也会与西柚发生相互作用。

蔡柔荃药师表示,正常吃柚子,有助于减重降脂、止咳化痰、开胃消食、降血压、通便、增强免疫力、孕妇保健、预防心脑血管疾病。对于正在服药且爱吃西柚的人要注意,西柚与药物不可同服,尤其是西柚汁。同时,也不要片面地扩大化,网上一篇文章说“西柚+药物=毒药”显然是过于夸大了。除了柚子,柑橘等同科水果一般也不会和药物产生反应,但应避免用果汁送服药物。

秋季干燥,天气又转凉。虽说吃水果能够为身体补充维生素跟水分,但是一些脾胃虚寒的人吃了水果还是会出现不舒服的症状。

不能生吃,那就“蒸”熟了吃吧。今天,小编就来跟大家说说,那些熟吃比生吃还营养的水果以及它们的做法。

天然止咳药——梨

秋天气候干燥,昼夜温差大,易引发感冒咳嗽、喉咙不适等症状。

梨富含葡萄糖、果酸,铁等微量元素,膳食纤维,维生素A、B、C等,具有生津止渴、化痰止咳、清热降火、润肺去燥等功效。

适用症状:肺热咳嗽、小儿风热、咽喉肿痛、大便干结。

做法:1.新鲜梨去皮后切块,和冰糖一起放进锅中,加清水,煮开。

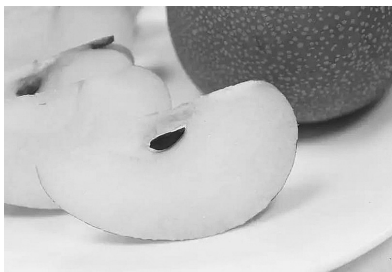
2.煮开后用小火再煮20分钟即可。

煮的时间越长,梨的口感越绵软,冰糖可根据自己的喜好随意增减。

天然治感冒药——橙子

橙子含有丰富的维生素C,对减轻感冒初期症状有帮助。

适用症状:感冒咳嗽、咽喉肿



痛、鼻塞、打喷嚏。

做法:1.用盐水浸泡橙子20分钟,洗净橙皮表面,然后将橙子的顶部切开,用叉子在果肉中扎几个洞,往果肉上撒半勺到一勺盐,使盐渗透到果肉中,再盖上顶部橙皮。

2.将橙子放入锅中,隔水蒸煮15~20分钟即可。揭开顶部橙皮,将果肉搅拌均匀就可以吃了。

一定要趁热吃,对治疗咳嗽和预防感冒都有一定效果。

天然降脂药——山楂

秋季对降血脂最有效的水果就是山楂!它含有山楂酸、脂肪分解酸,具有扩张血管、促进胆固醇排泄、降低血脂的作用。

5种秋果“热着”吃

防腹泻、降脂,还能润肺

此外,山楂具有健胃消食的作用。不过,山楂要熟食才能达到最佳消食功效。因为生山楂中所含的鞣酸与胃酸结合容易形成胃石,很难被消化。

适用症状:高血脂、食欲不振、消化不良、体内积食严重。

做法:1.准备1.2公斤洗净的新鲜山楂、半勺盐、200克冰糖。

2.用小刀将山楂对半切开,去掉核和蒂。

3.把处理好的山楂倒进砂锅中,放入200克冰糖、半勺盐,用大火煮开,再转小火煮20分钟。

4.等山楂变软,汤汁变成黏稠的红色即可,而后晾凉,装进密封罐中,放入冰箱冷藏。

食欲不振,胃胀不消化时进食点,有较好的开胃消食效果。

天然止泻药——苹果

苹果生吃可以防止便秘,加热后的苹果,会软化膳食纤维,减少对肠胃的刺激,对调理肠胃、止

泻都非常有帮助,营养也更容易被人体吸收。

适用症状:肠胃不适、经常腹泻、牙龈发炎、胆固醇偏高等。

做法:1.取3~4个苹果,去皮后切成块。

2.把苹果块放入锅中,加一根肉桂棒、3~4勺白糖和适量水一起煮。

3.用大火煮开,再换成小火慢炖20分钟,即可捞出。

天然润肺药——甘蔗

甘蔗富含维生素、脂肪、蛋白质、钙、有机酸、矿物质等营养元素,还富含铁、钙、磷、锰、锌等人体所需的微量元素。

甘蔗具有清心润肺的功效,尤其是青皮甘蔗,清热降火效果好。

功效:清热润肺、生津解酒、健脾利尿、清洁口腔。

做法:1.甘蔗去皮洗净,切成段。

2.煲汤的时候,将甘蔗放入锅中,一同熬制,不仅可以最大限度地吸收甘蔗的营养成分,还能汤提鲜。

(福建中医药大学国医堂)

