

长期用药，警惕药物性肝损伤



好大夫在线

市中医院协办

■本报记者 张美琴

■本报通讯员 郑丹红

由于头上白发较多但又不想经常染发，40多岁的王女士(化名)服用了含有生何首乌的中草药剂，想从根源上让白发重新变黑。在连续服用了相当长一段时间后，王女士经常觉得浑身乏力，吃饭没有食欲、恶心想吐，小便颜色发黄，而且一段时间不见面的朋友说她皮肤黄了不少。于是，王女士到市中医院消化内科就诊，结果检查发现肝功能受损严重，遂转到肝病科，最后被诊断为肝衰竭。医生经过排除性检查，诊断为长期服用生何首乌引起的药物性肝损伤。

70多岁的刘阿婆(化名)由于中风后遗症，需长期服用药物阿托伐他汀。服用一段时间后，刘阿婆觉得浑身没力气，吃饭胃口也变得很差，但由于中风导致言语表达不清，家人未能及时发现她的异常，直到去医院定期复查身体时，才发现阿婆的谷丙转氨酶高达1000多U/L，最终被确诊为长期服用他汀类药物引起的急性肝损伤。

明明是为了治病才服用药物的，怎么吃药还吃出问题了呢？

“俗话说，是药三分毒。90%的药物需要在肝脏中代谢，所以肝脏是药物‘解毒’的主要场所，也最容易受到药物毒性的侵袭。”市中医院中医科主任、主任中医师王治宇说，随着老龄化社会慢病人群逐年上升、便捷网络购药的兴起、随意用药等情况的增加，药物性肝损伤正逐渐成为危害公众健康的“隐形杀手”。有些西药和中草药本身就有毒性，长期服用会伤害到患者的肝脏，造成药物性肝损伤；有些药物虽然相对安全，但可能由于患者个体体质的原因，对药物的超敏感性或耐药性降低，长期服用也会出现肝损伤。

据了解，药物性肝损伤(DILI)是指由各类处方或非处方的化学药物、生物制剂、传统中药、天然药、保健品、膳食补充剂及其代谢产物乃至辅料所致的肝损伤。它是最常见和最严重的药物不良反应之一，表现为急、慢性肝损伤，可进展为肝硬化，严重者可致急性肝衰竭甚至死亡。

王治宇介绍，药物性肝损伤在临床上最为常见的疾病表现是药物性肝炎，一般是在体检查出肝功能异常时发现。药物性肝损伤的症状表现和大部分肝病一样，早期表现以消化道症状为主，包括食欲不振，经常恶心想吐，伴有明显乏力等。此外，患者还可能会出现持续性微热或并发恶寒、皮肤呈黄疸色、尿液发黄、心窝感到胀闷、注意力不容易集中、酒量突然减少、脸色晦暗失去光泽、右上腹部闷痛等症状。

“曾经一段时间，很多人谈中药色变，认为中药就是造成药物性肝损伤的‘祸首’，从而造成许多人对中药材的认知误区。”王治宇说，在最近一次对国内药物性肝损伤病例的大规模统计中发现，造成药物性肝损伤的药物中，各类中草药和膳食补充剂(俗称保健品)占26.81%，剩下的70%以上则是西药导致的。

那么，到底哪些药物容易引起药物性肝损伤呢？

记者在采访中了解到，可能引起肝损伤的常见药物主要有以下几类：

◎非甾体类抗炎药：阿司匹林、对乙酰氨基酚、双氯芬酸等。

◎心血管药物：他汀类，比如阿托伐他汀、辛伐他汀等。

◎精神类药物：氯丙嗪、奥氮平等。

◎抗癫痫药物：丙戊酸、苯妥英钠、卡马西平等。

◎抗菌药物：抗结核类比如利福平、异烟肼等；抗真菌药物比如氟康唑、伏立康唑等；大环内酯类比如红霉素、克拉霉素等；其他还有氯霉素、四环素等。

◎抗肿瘤药物：环磷酰胺、甲氨蝶呤、阿霉素、依托泊苷等。

◎中草药类：含萜类化合物的中药材，比如雷公藤、黄药子、川楝子、柴胡等；含生物碱类的中药材，比如紫菀、土三七等；含蒽醌类的中药材，比如何首乌、大黄等；含挥发油类的中药材，比如艾叶、薄荷等。

除了以上这些常见药，还有一些所谓的“偏方”或“祖传秘方”，也可能导致

肝脏损伤。

“一旦出现药物性肝损伤的症状，必须停用一切可能导致肝损的药物，积极进行护肝治疗。”王治宇介绍，大部分药物性肝损伤患者属于急性肝功能受损，发病急，只要发现得早并及时进行干预，一般预后情况都比较好。

王治宇提醒，对于药物性肝损伤，预防是关键。

◎不要随意用药。不要轻信偏方、秘方和广告，跟风使用中草药、保健品、减肥药；要避免大剂量、长时间用药，减少多药并用；对于成分不明的药物，最好不要服用。

◎谨遵医嘱用药。如果必须用药，应仔细和医生确认药物的用法、用量和疗程，严格遵循药物的使用量，切勿自行随意增减用量。此外，过敏体质者要倍加谨慎，一定要在诊病时及时告知医生。

◎积极监测肝肾功能。患基础疾病必须长期用药、多药合用及肝毒性药物使用者，应注意药物不良反应，定期检查肝肾功能(一般药物服药3个月左右检查1次，有些肝毒性药物建议服用1个月检查1次)。如有异常症状、体征，马上停药，及时到医院就诊。

“早期药物性肝损伤通常没有很特别的症状表现，一般需要抽血检查肝功能才能确定。因此，在长期服用一些明确存在肝损伤风险的药物时，一定要遵医嘱定期复查肝功能，以便早发现、早诊断、早治疗。”王治宇说。

桂花这样吃，可暖脾胃促消化

金秋时节，正是桂花盛开的时候。选择一个晴天，将半开的桂花从枝头摘下(全开的桂花香气容易散掉，未开的桂花香气往往不足)，轻轻抖掉杂质，拂去灰尘，再用透气的筛子将桂花铺开放在通风、干燥、没有阳光直晒的地方，自然风干后即可收藏备用。

桂花的香气主要来自于它的挥发性芳香物质，独特的风味能在一定程度上增进食欲。从中医的角度来看，适量食用干桂花，如泡茶、做成食物等，有助于温暖脾胃，对因脾胃虚寒引起的胃部不适、食欲不振有一定的缓解作用，还能促进消化。不过，体质偏热、容易上火的人可不要多食哦！

桂花入佳肴在南方十分常见，糯米是桂花的好搭档。将干桂花和糯米粉拌在一起，揉成面团，就可蒸成软糯清甜的桂花糕。也可以将桂花撒在酒酿圆子汤里和枸杞一起上下浮动，一碗下肚，瞬间满足了口感、温暖了脾胃。除此之外，桂花还可以用来做桂花糯米枣、桂花山药条、桂花莲藕等。

用花入菜肴，要注意食用安全。尽量使用从菜市场、超市、家里专门种植的、明确品种的花卉，不要随意采摘路边、公园、喷洒过农药的花朵。另外，要充分掌握清洗的步骤和食用方法。第一次吃某种花卉的时候，要少量食用，观察是否过



敏、肠胃是否适应。即使是可以用食用的花卉，也含有一定的特殊成分，过量食用会增加肠胃负担。

过敏体质的人、孕妇、婴幼儿及病人由于体质特殊，在食用花卉前最好咨询医生，避免因为花卉本身的特性影响健康。从营养价值来讲，食用花卉体现更多的是风味的提升和传统食用文化的传承。其含有的各种营养素相对有限，不能作为维生素、矿物质的主要膳食来源。

“七八分饱”如何界定？

有句话叫“每餐七分饱，健康活到老”，所以，就算你毫无减肥需求，吃饭也请牢记——七八分饱就停筷。那么，到底吃到什么程度算“七八分饱”呢？主要有以下3个判断方法。

①给大脑留5分钟“反应时间”

吃饭时，别一口接一口不停歇，吃到中途不妨放下筷子，喝杯温水或起身整理下餐桌。等5分钟后再感受：如还能吃几口，但没了“必须吃完”的冲动，就是刚刚好的状态。

要知道，胃感受到饱胀后，信号传到大脑需要时间，直接吃到“撑”，其实早就超量了。

②观察“对食物的热情变化”

刚吃饭时，面对喜欢的菜会主动夹、嚼得香，进食速度也快。但到了七八分饱时，就会明显感觉“没那么想吃了”：咀嚼变慢，对食物兴趣下降，甚至夹菜时会犹豫，心里隐约冒出“再吃可能就不舒服了”的想法，这时就该停筷了。

③用“下一餐饥饿感”验证

若吃完这餐后，距离下顿饭还有1小时左右开始觉得饿，说明上一顿分量刚好；要是到了饭点还毫无食欲，大概率是上顿吃多了；但如没到饭点就饿得心慌、注意力不集中，那就是没吃够。

尤其要注意，别为减肥刻意饿肚子，长期过度饥饿反而容易引发暴饮暴食，损害肠胃健康。

其实，“七八分饱”只是健康的第一步，若能搭配上适合自己的运动，让吃进去的热量有地方消耗，实现“吃得刚好、动得适量”平衡，不仅体重能稳稳维持在理想范围，甚至会悄悄降下来，整个人也会更有活力。

本版部分稿件摘自人民网
图片由本报记者提供