

服降压药、他汀类药物,真不能吃柚子吗



健康真相

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽 任倩

近日,一则“一女子在吃降压药期间,连续一周每天下午吃一个柚子,导致血压骤降眩晕入院”的新闻引发关注。柚子和降压药不能同吃吗?还有哪些药物不能和柚子同吃?带着这些大家关心的问题,记者进行了采访。

有的水果会增加药物不良反应风险

“一般来说,在服用降压药、他汀类药物期间不建议吃的主要是西柚。”洛阳市中心医院药学部副主任药师郭明明说,西柚也叫葡萄柚。西柚中含有一种或多种抑制CYP3A4的成分,能提升经CYP3A4代谢的药物的血浆水平。相关数据显示,包括他汀类药物、降压药、精神类药物在内的多种药物会受到西柚的影响。

“简单来说,就是西柚含有抑制CYP3A4成分,会抑制人体中能代谢药物的酶的活性,让药物很难从体内消除。”郭明明说,以他汀类药物为例,通过CYP3A4代谢的有阿托伐他汀、洛伐他汀、辛伐他汀等。在服用这些药物期间,大量食用西柚会降低代谢,升高他汀的血药浓度,增加药物不良反应的风险,比如吃他汀类药物的人出现肝损伤和横纹肌溶解等不良反应的发生概率增大,吃某些降压药的人因血压降得过低而休克。

吃着降压药,最好别吃西柚

“正在服用前面提到的那些药物的人也不用过于紧张,因为增加药物不良反应的风险有一个前提——大量食用西柚。”郭明明说,以阿托伐他汀为例,它的说明书提示葡萄柚汁用量每天不宜超过750毫升。

“相比西柚,超市里更常见的是大的红心柚和黄心柚。”郭明明说,这些柚子中抑制CYP3A4成分含量较少,长期服用降压药、他汀类药物的人群,可以偶尔少吃一些。那则新闻里的女士身体出现不适的原因主要跟大量吃柚子有关。

郭明明提醒,长期服用药物的人群,应在取药时及时跟医生或药师咨询服药期间的饮食注意事项等。大家也可以查阅药品说明书,如果提示“CYP3A4酶代谢”,那在服药期间最好不吃西柚,或严格控量食用。

都是大柚子,黄心、红心有啥区别

眼下,柚子大量上市,不少超市为方便市民食用,会将柚子切开或剥好出售。有市民疑惑:“都是大柚子,黄心、红心有啥区别?”

对此,市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任尤娅利介绍,红心柚的颜色来自花青素,颜色越深,说明该物质的含量越丰富。因此,红心柚抗氧化物含量比黄心柚高。

“它们的营养成分差别不大,味道也都是酸甜可口。”尤娅利说,柚子含有维生素C、有机酸、钾元素、果胶、膳食纤维等营养成分,都是有益身体的。而且,柚子的热量比苹果低,膳食纤维含量丰富,适合有减肥需求或容易便秘的人食用。



小雪 巧用这种食材 缓解咳嗽和气喘

□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

今日迎来小雪节气,这意味着天气会越来越冷、降水量会有所增加。由秋入冬后,人体抵御外邪能力下降,容易受寒邪侵袭。此时养生,要规律作息、养足精气神、避免情绪大喜大悲。

“我市已经开始供暖,对老年人,尤其是有高血压等基础疾病的老年人来说,出门时最好在楼道里适应一会儿凉意再到户外,必要时可以戴个帽子。”市东方人民医院(河科大三附院)中医科主任李润涛说,天冷后,有些平时就容易咳嗽的老年人被寒邪伤肺后,咳嗽会加重,容易出现气短等问题。对这类人群来说,此时要潜肾气、益肺气。

李润涛介绍,山药是大家熟悉的健脾胃食材,实际上,它还能用于缓解气喘、咳嗽等症状。这是因为山药归肺、肾经,不仅可以补肺气、滋肺阴,还可以补肾气、滋肾阴。“咱们可以在熬粥时加点儿山药,慢慢把肾气和肺气补上来。”李润涛说。

■山药粥

食材:新鲜的怀山药30克、核桃仁6枚、补骨脂粉6克。

步骤:将怀山药洗净切段;锅中放水,放入怀山药和核桃仁;煮开后放补骨脂粉,煮至怀山药熟即可。

功效:核桃仁能温补肾阳、补肺气;补骨脂粉能温补肾阳,纳气平喘。几种食材一起使用,能在一定程度上缓解咳嗽、气喘问题。

在龙疗,乐享康复

“天冷了,出门要当心,千万别摔倒了!”
“近期有雨,路滑,走路、上台阶要当心!”
进入冬季,提醒老人预防跌倒摔伤、骨折成为许多子女挂在嘴边的话。

因为,骨折对于老人健康来说,是一次考验。如果骨折后,恢复不好,可能还会落下后遗症甚至残疾。

那么,骨折后,是该静养,还是在黄金期积极进行康复治疗呢?

术后静养,她行走困难

不久前,52岁的市民刘女士在赶公交车时,不慎摔伤,导致右侧股骨下段骨折。

术后,她遵循“伤筋动骨一百天”的老传统,安心静养。可静养了4个多月的时间后,她右腿依旧疼痛,肌肉萎缩、关节僵硬,无法正常行走。

经多方打听,家人带她到河南省工人龙门

康复要把握黄金期

疗养院康复科,想通过康复治疗,让她解除痛苦、恢复行走、提高生活质量。

经过综合评估,结合刘女士实际病情,该院康复科为其量身订制了康复计划。

“康复治疗师通过膝关节伸直松动、软组织松解等手法,为患者进行肌肉放松、活动度提升。同时,通过‘声光电力’等物理因子治疗,针灸、推拿等中医治疗,改善血液循环,防止患侧肌肉萎缩,缓解疼痛。”该院康复科主任陈蓓蕾说,此外,医生还给刘女士布置了“家庭作业”,让她进行仰卧直腿抬高等运动训练。

在刘女士的积极配合下,康复效果明显。经过一个多月的康复治疗,刘女士摆脱了双拐,恢复了正常行走。

理念要更新,康复治疗要跟上

“相较于脑卒中患者对康复的认知,很多

骨折患者对康复的认知存在误区。”陈蓓蕾说,倘若骨折后长期不活动,骨折部位就会出现组织粘连、肌肉萎缩、关节僵硬等各种问题,甚至还会出现压疮、肺部感染等并发症,严重的可能危及生命。及时接受专业的康复治疗是骨折后肢体获得满意功能和疗效的保证。

陈蓓蕾表示,但是,康复训练不是患者盲目自行锻炼,因为,这样容易造成二次伤害。康复训练一定要在康复医生、治疗师的专业指导下,循序渐进地进行,活动范围由小到大、次数由少到多、时间由短到长、强度由弱到强,活动以患者不感到疲劳为宜、其骨折部位没有疼痛感为宜,“只有理念更新了,康复治疗跟上了,才能真正实现早日康复”。

如果您还有康复的问题可拨打电话65964120,进行咨询。

(小得 雨杉)