

健康福建
科普先行

福建省卫健委
海峡都市报 联合出品

大量服退烧药 男子肝功能受损

专家提醒:普通退烧药也不能乱用,会给身体带来巨大伤害

■海都记者
林宝珍

不少人家中都备有退烧药,以应对不时之需,特别在流感高发期,出现发烧、乏力等感冒症状时,会先找出退烧药来吃。然而,如果不科学用药,普通的退烧药也可能给身体造成很大的危害。

日前,福州一名40多岁男子,就因为着急退烧,自行吞服了40片退烧药,结果导致肝功能异常和横纹肌溶解症,送到医院紧急抢救才脱险。

发烧5天后出现“横纹肌溶解症”

据介绍,该男子前往福建医大附属协和医院感染科就诊时,已发烧5天。当时男子精神萎靡,医生给他急查肺部CT,发现肺炎。抽血结果则提示,男子还合并患有严重的肝功能异常和横纹肌溶解症。其中,肝功能指标包括“天冬氨酸氨基转移酶”(正常小于46IU/L)和“丙氨酸氨基转移酶”(正常小于40IU/L),而男子的检测值

分别为740IU/L和251IU/L,严重超标;此外,男子的“肌酸激酶”指标异常升高100多倍,“肌红蛋白”超过200多倍。

一般来说,剧烈运动、服用他汀类药物或吃过受污染的小龙虾,是导致横纹肌溶解症的常见病因。然而,男子否认自己在发病前夕有过这些情况。那么,他为何会患横纹肌溶解症呢?

原来是擅自多吃退烧药导致

经过紧急抗感染、利尿、保肝等综合治疗后,男子的身体指标与症状有了好转,医生反复追问病史,男子才说,自己在家时因持续高烧,一次性吞了40片复方氨酚烷胺。原来,男子的肝功能异常和横纹肌溶解症是药物中毒引起的。由于就医太迟,男子错过了血液净化的时机,最终经过

1周治疗才脱险出院。

“这样能脱险真是幸运!”协和医院感染科主任刘青主任医师说,许多退烧药的药效主要是对症降温,对于已经引发肺炎的患者来说,由于病因未能根除,仅服用退烧药一般难以助力自身免疫力战胜病情,即使一时退烧,也会反复再烧。

退烧药不是吃得越多 体温降得越快

“退烧药不是吃得越多体温降得越快,无论是过量服用一种退烧药或叠加服用多种退烧药,都可能对脏器造成损伤,严重的甚至会导致药物性肝炎、肝功能衰竭、肾功能衰竭等。”刘青主任提醒,自行服用退烧药,一定要仔细阅读药品说明书或咨询医师、药师后再服。不要随意增加剂量,因为有些药物的中毒剂量与常用剂量非常接近。对于缓释剂、控释

剂,一般不能掰开或咀嚼吞服,否则可能使药物在体内释放过快而发生危险。

复方感冒药中多含有退热成分“对乙酰氨基酚”,因此要特别谨慎联合用药。有些药物根据药名中的“酚”“氨酚”字样就能识别是否含“对乙酰氨基酚”,比如“小儿氨酚黄那敏颗粒”“复方氨酚烷胺胶囊”“复方对乙酰氨基酚片”“酚麻美敏片”等。

■海都记者
林良标

最近,食用水果中毒屡成新闻,吃杨桃中毒,喝预开口椰水进急诊还上了热搜,那么,这些水果真的这么可怕吗?近日,海都记者就上述问题采访了泉州市中医院副院长阮传亮博士。

在阮博士眼里,水果是宝藏级食物,许多都具有很好的药养功效,当然对于一些特殊人群来说,有的水果要慎食。

椰子水

低热量高能量
预开口的要特别小心

前段时间,“因喝了预开口的椰子水进了急诊”的一则分享上了热搜,让不少人椰子水心生芥蒂。阮传亮说,新鲜椰子水热量低,可直接饮用,促进新陈代谢,对减肥人士很友好,还特别适合运动后快速补水 and 补充矿物质。

他提示,要注意的是一些预开口的椰子水。现在有些超市、水果店里卖的椰子,大多刨去了外果皮,露出第二层的椰衣纤维。因为第三层的椰壳很坚硬,商家一般会提前在椰顶开口,方便顾客购买饮用椰子水。恰恰就是这个小口,让原本被层层防护的椰子水,接触到空气里的细菌。椰子水酸度很低,适合微生物快速繁殖,如果开口后在室温下长时间存放,就有可能导致细菌性食物中毒。

阮传亮提醒,开口的椰子如果久置,就容易产生一种真菌——节菱孢霉菌。它毒性强,0.5克就会使人产生中毒反应;潜伏期短,通常为2~5小时,严重的吃后10分钟即出现中毒症状,而且常选择性地对称损害脑部的基底节、黑质与皮质区,会引起脑改变。

榴莲

虚阳人群大补品
果蒂有酒精味时不能吃

采访中,阮传亮也聊到被称为“水果之王”的榴莲,民间认为“一个果子顶三只鸡”。

榴莲的果肉、果皮和果核,都具有很高的养生价值。榴莲的奇特之处在于,果肉性热,具有健脾补肾、温阳散寒、强身健体等功效,是阳虚人群的大补品。果壳却是降火良药,具有滋阴润燥、清热降火等作用,适合阴虚火旺人群养生食用。民间用榴莲壳煮水外洗,有治疗皮肤瘙痒的功效。

男性食用榴莲可补肾壮阳、强身健体;女性食用更是大补,特别是病后体弱者以及产后的妇女。榴莲具有温通活血驱寒功效,对于虚寒胃痛及痛经妇女有缓解疼痛作用。老人少量吃点榴莲,可以提高免疫力、抗疲劳、延年益寿,对于改善老年人虚性便秘也有一定作用。小孩也可以适量吃榴莲,有助于促进孩子健康成长,还可以健脾补肾进而纠正大龄儿童尿床的习惯。

食用榴莲应注意:

1. 一次不可多吃,建议一天不要食用超过1瓣榴莲。因其营养丰富,食用过多容易影响脾胃的运化功能,导致痰湿、湿热内生。
 2. 脾胃湿热者不宜。
 3. 酒与榴莲皆属大热之物,两者不可同时食用。
 4. 糖尿病、肾病和高脂血症患者不宜食用。榴莲含有的热量及糖分较高,肥胖人士宜少食。
- 需要注意的是,成熟后自然裂口的榴莲存放时间不能太久,当嗅到已熟的榴莲带有一股酒精味时,表示变质了,不宜食用。
- 此外,如果吃榴莲不慎过量,以致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适,可以吃“水果王后”山竹来化解,山竹乃至寒之物,可以克制榴莲的大热之性。如果没有山竹,可用榴莲壳+盐水煎服,或者煮点海带绿豆汤喝,也可以克制。

吃水果还会中毒? 听听医生怎么说

杨桃

生津清热排毒通便
肾功能异常者禁食

阮传亮介绍,从中医角度来讲,杨桃味有生津、下气作用,杨桃汁水充沛,能迅速补充人体的水分,并使体内的热或酒毒随小便排出体外,可解内脏积热、清燥润肠、通大便,是一种清热果品。健康的人进食适量的杨桃,身体自身可将杨桃神经毒素正常代谢,通过肾脏排出体外,不会造成中毒,只要不过量使用不会有危险。要注意的是,应该避免在空腹的情况下进食杨桃。

杨桃不好的地方在于,它的草酸含量比其他水果要高,大量摄入会刺激胃肠黏膜,导致腹泻和腹痛。草酸会与血液中的钙离子结合,形成草酸钙结晶,并在肾小管沉积,导致急性肾小管坏死和急性草酸肾病伴肾小管间质性肾炎。

老年人的肾功能水平下降,儿童的肾脏发育尚不完全,部分儿童吃杨桃后,会出现血尿症状,所以老人和小孩应该少吃杨桃。高血压、糖尿病等慢性病患者,部分人在长期服用药物的影响下存在肾功能损伤,吃杨桃易导致加重肾功能负担,因此肾功能异常的患者不能吃杨桃。

此外,杨桃含有一种神经毒素——杨桃毒素,可以抑制正常的神经递质,引起神经兴奋,严重时甚至会引起癫痫、昏迷等神经系统损害,危及生命,因此也要注意。

