



核心报道

柚子“禁忌”

服药后就不能吃柚子?

专家:有一定道理

西柚已被证实不能与药品同食,普通柚子尚存争议

眼下正是柚子等水果大量上市的时候,然而近日一条“服药后再吃柚子等于服毒”的微博让不少人惊出一身冷汗。有关专家说,服药后再吃柚子等同服毒的说法是有科学依据的,特别是西柚,国外多个研究已经证实不能与药品同食。照这么看,很多人喜欢买点水果,去医院看望病人,柚子真不是一个很好的选择。

现代快报记者 刘峻

微博说法

服药后最好不要吃柚子

“@健康教育何超”近日发布微博称,柚子富含膳食纤维和维生素C等营养成分,是老人小孩都喜欢吃的应季水果。台湾药害救济基金会提醒,柚子虽然美味,但是正在服药的人要尽量避免摄取,否则美味也会变成毒药。该微博还转发了一张可能与柚子或葡萄柚产生交互作用的药物列表,其中有降血脂、降血压、镇静安眠药等六大类15种

药物。该微博引发网友的广泛关注。其实,类似内容的微博还有很多,比如“小心!服用85种药要避免柚子”等等,就被“@央视财经”等众多权威微博转发。

不少人看到这个消息后,吃了一惊,因为眼下正是水果大量上市的时期。很多人喜欢买点柚子去医院看望病人。如果真是这样,不是害了病人吗?

“@皇家随风飘”:怀孕了,在吃孕妇维他,还经常吃柚子。看到这个,就算没有也不敢吃了。

“@幸福的贝贝公主”:这个真是不知道。

“@夜营的喇叭”:干脆一句话,吃药期间不吃柚子。

记者求证

专家:西柚确实不能与很多药品同吃

江苏省人民医院药剂科主任药师蒋宇利告诉现代快报记者,柚子中的西柚,确实不能与很多药物同食。虽然不是“服毒”那么夸张,但确实对人健康不利。“早在上世纪七八十年代,我就翻译过此类外国文献,那时已有专家发现这样的现象。当时我国还很少见到西柚这种水果,应该说引起的重视还不够。现在随着人们生活水平的提高,确实要注意西柚与药物同食的关系。”

蒋宇利说,西柚中含有的呋喃香豆素,影响人体内一种代谢酶,导致人体对药品不能

好好地吸收和代谢,“食用西柚后,有的药品毒副作用加大,有的药品疗效则有影响。”

知名科普网站“果壳网”认为,许多药物是通过人体小肠里的一种重要的代谢酶——CYP3A4——被分解代谢并排出体外的。西柚汁里的一些成分会抑制这种酶的功效,致使这些药物不能被及时分解代谢排出体外。没有被代谢掉的药物进入人体的血液系统,而在人体内留存更长的时间,导致人体内药物剂量过高而可能发生一系列危险。

降胆固醇药、抗生素等不能与西柚同吃

药品和西柚同食后,到底会诱发什么样临床危险?专家表示,目前还比较罕见,以前重视也不够,研究也还未深入。但国外研究较多,认为危害多多。

据报道,加拿大研究人员认为,近几年来,可与西柚汁发生反应的药物越来越多,目前已发现85种。其中多数是常用药,例如降胆固醇药、抗生素和用于治疗高血压的钙通道阻滞药。此外,还涉及一些抗癌药和器官移植患者服用的免疫抑制剂。在已知

的85种可与西柚汁发生反应的药物中,有43种会导致严重的药物副作用,包括猝死、急性肾衰竭、呼吸衰竭、肠胃出血等。

据悉,目前不能与西柚同服的药物种类比较多,比如有他汀类药物,如洛伐他汀等;钙拮抗剂,如硝苯地平;安定类药物,如舒乐安定;抗组胺药物,如特非那定等;免疫抑制剂,如环孢素等。

可以看出,不可与西柚同服的药物,涉及面非常广,多是中老年人用药。

所有柚子都不能与药同吃? 尚有争议

现在除了西柚外,水果摊上大量销售的是柚子,它与药物能同食吗?目前尚存一定的争议。

蒋宇利说,就他知道的范围来说,不能与药物同食的是西柚,不是我们常看到的普通大柚子。

据悉,柚子和西柚,还是不太相同的。柚子是芸香科常绿乔木,柚子原产于泰国,后传入我国。西柚又名葡萄柚,是柚子的一种,多产于欧美国家,比我国种植的柚子要小。不过,国内也有专家表示,柚子、西柚同属柚类水果,应有相似的效应,一样不能与药品同时食用。

据报道,湖北曾出现这样的案例,老人

吃了2片降压药,又吃了小半个柚子。半个小时后,感觉头晕得厉害,心跳也很快。在送医院的半路上晕了过去。医院接诊发现:血压很低,十分危险。听完家属讲述,医生判断引起血压骤降的罪魁祸首正是柚子。

当地专家认为,柚子中活性物质能在短时间内迅速升高药物浓度,导致进入血液的药量倍增,并且抑制药物在体内的分解和代谢,大大增加药物的蓄积和毒副作用。柚子本身有一定的降血压功能,吃了降压药再吃柚子,会使降压药的效果增加几倍到几十倍。

不过,当地专家也认为,相对普通柚子,西柚危害更大。



柚子:芸香科常绿乔木,原产于泰国,后传入我国。
西柚:又名葡萄柚,是柚子的一种,多产于欧美国家。

药品

!如降血压药、抗过敏药及含有叶因的解热镇痛药等!

不良反应

西柚中含有一种活性物质,对人体肠道的一种酶有抑制作用,使药物在肠道停留时间延长,令血液中药物的浓度明显增高,并且抑制药物在体内的分解和代谢,大大增加了药物的蓄积和毒副作用。

制图 李荣荣

两个疑问

1片药+1杯柚子=20片?

有研究指出,一杯西柚汁加某些药物的一片剂量,有时相当于服用20片这种药和一杯水。无意中加大了服药剂量,结果本来是治病的药可能变成“毒药”。

“果壳网”认为,代谢酶CYP3A4在小肠里的含量是因人而异的,对不同的人,西柚汁对他们服用同一种药物时吸收的影响也不尽相同。南京有专家认为,这要看个体差异,不能一概而论。

“错峰”吃,没有问题?

国内有专家认为,“错峰”吃药品和西柚,应该问题不大。

美国食品药品监督管理局认为,服药之前或者之后几小时才吃西柚,仍可能造成很大的危险。因此,在服用这些药物时,最好是完全避免或者尽量减少西柚汁或新鲜西柚的摄入。

蒋宇利说,由于涉及的药品比较多,简单的做法就是,需要吃药的患者,最好不要吃西柚。

雪花勇闯天涯决胜巅峰 成功“翻越喜马拉雅”

9月26日,雪花勇闯天涯队伍的勇士们冲破重重艰险,自喜马拉雅山脉的北坡徒步翻越至南麓并抵达加德满都,标志着“翻越喜马拉雅”活动的挑战圆满成功。期间徒步行进于晓乌措、汤湘、白当等雪域高原,纵览数座8000米以上的世界级高峰,也令此次喜马拉雅翻越之旅充满了无限震撼的力量与感动。



最好的时光在勇闯路上

为期十一天的翻越喜马拉雅活动自拉萨启程,其中有六天都在高海拔地区徒步行走,艰险难行的曲折道路,不断滚落的山体碎石,连绵无尽的搓衣板坡……这是一段让专业人员都要咬紧牙根的绝望地带!当勇闯队伍翻越至4906米海拔的小乌拉垭口时,有11名队员因严重的高原反应无奈撤回大本营,剩下40名队员继续前行,在高原缺氧的情况下经受住体能和意志的严苛考验,最终完成了整个翻越行程。

徒步过程中,屡屡遭遇雨雪天气,路况因此变得极其恶劣,不仅要冒着冰雨前行,有时还不得不在雨中露餐,甚至由于携带水不够,只能喝溪水。加上每天巨大的体力消耗,一路跋山涉水风雨同行,勇闯队员们不仅经历了一次又一次的身心挑战,也于患难中建立了深厚的情谊。

勇闯之路虽然越走越艰难,但一路风景也愈发壮美。行走于世界屋脊,珠穆朗玛峰、洛子峰、马卡鲁峰等世界高峰近在咫尺,只有专注而虔诚地凝视,才能表达人类对这自然神作的崇敬和礼赞。那峰入云端的神圣与伟岸,白雪皑皑的壮美与圣洁,更是震荡人心,于勇闯路上感受人生最美好的时光。

勇闯征程的自我蜕变

最为难忘的是,翻越征程中恰逢中秋节,勇闯队员们只能呆在下雨的简陋帐篷里,品尝着主办方为大家准备的月饼,在手机无信号

的状态下连给家人打个电话都不能实现。因为艰苦,更懂珍惜,这一刻大家反而油然而生幸福的暖意。队员笑言:“也许这是我一生中难忘的中秋节,一块月饼掉下的皮,我们都一扫而光。”

在汤湘营地休整期间,23名队员自愿组成两个临时小分队,向东坡大本营方向发起近距离观看珠峰的挑战,一路踩着碎石坡直到海拔6000米处,对珠峰更近距离的仰望,对马卡鲁峰更好的观看视角,都让队员们异常欣喜。正如勇闯队员的感慨:“攀登雪山是一种磨练,一种挑战,一种净化自己心灵的过程。每一次的经历,我都把它当作自我提高的一种精神财富。”

经过数天的长途跋涉,这支充满激情、勇气与爱心的勇闯队伍顺利完成“翻越喜马拉雅”的伟大征途。这一刻,勇闯队员们深深体会到勇闯精神的可贵,用勇气去挑战人生的高度,用身体力行诠释人生的意义,这也是雪花啤酒一贯倡导的“进取、挑战、创新”的企业精神内涵。

从2005年探索雅鲁藏布大峡谷、2006年探秘长江源、2007年远征国境线、2008年极地探索、2009年挑战乔戈里、2010年共攀长征之巅峰、2011年穿越可可西里、2012年冲破雪线,到今年的翻越喜马拉雅,“雪花勇闯天涯”活动已连续举办了9届,每一次勇闯都是一次心灵的洗礼,都是一次生命的礼赞。雪花勇闯天涯与越来越多的勇者共同完成挑战的任务,见证生命的奇迹,勇闯精神也逐渐成为当代精神的最好诠释。