

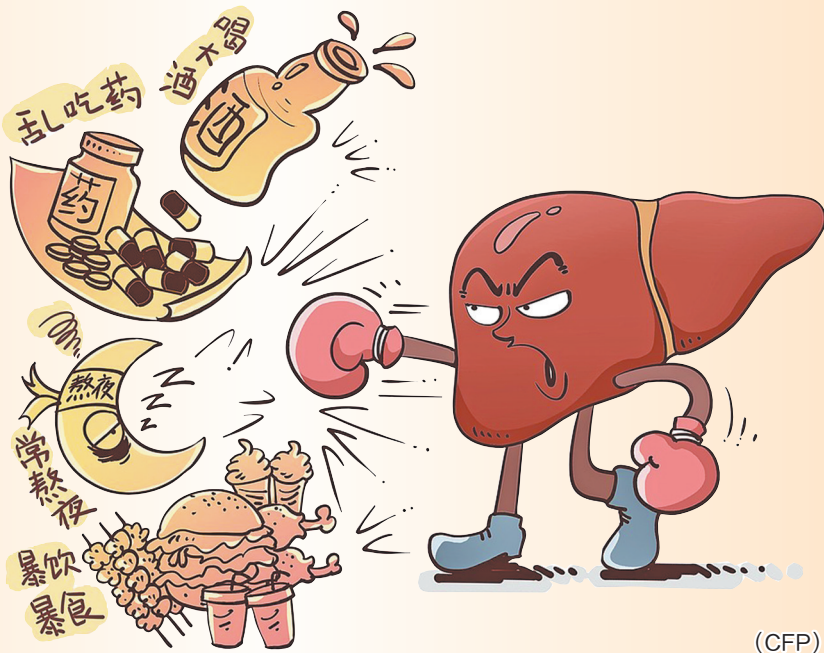
# 保肝药五大误区,你中招了吗?

早报日历

3月18日

全国爱肝日

3月18日是第26个全国爱肝日。近年来,在一些电商平台上,保肝药被包装成“解酒护肝”“熬夜必备”的神药。这类宣传让很多人产生了误解,以为保肝药可以预防甚至治疗肝病。事实果真如此吗?临床药师王基云为大家科普了常见的五大误区。



(CFP)

## 查出肝功能异常就需要吃保肝药?

26岁的研究生小吴体检发现谷丙转氨酶是85 U/L(正常值是<40 U/L),他想可能是自己天天熬夜导致的,于是买来水飞蓟素服用。3个月后复查结果显示,小吴的谷丙转氨酶有所下降,但出现皮肤瘙痒、眼白发

黄等症状,进一步检查确诊为原发性胆汁性胆管炎,需住院治疗。知道自己因盲目使用保肝药掩盖了原发疾病,小吴后悔不已。

“体检发现转氨酶升高,就急着吃保肝药是常见的认知误区。如果因生

活方式不健康导致的肝功能轻度异常,可通过健康饮食、适当运动、规律生活进行调节,先不需要吃保肝药。另外,肝功能异常也可能是相关疾病的信号,盲目使用保肝药可能掩盖真实病因。”王基云提醒。

## 联合使用多种保肝药疗效更好?

58岁的糖尿病患者陈阿姨,因药物性肝损伤开始服用谷胱甘肽。后来,她听信网上一些病友的建议后,自行加用了另外两款保肝药,希望“三管齐下”加速康复。但三个月

后复查发现,她的谷丙转氨酶不降反升,从86U/L飙升至210U/L。

“陈阿姨服用的三种保肝药代谢途径重叠,加重了肝脏负担,部分成分还会竞争性抑制药效。一

些患者认为药效叠加就是疗效翻倍,于是盲目联用多种保肝药,不仅不能增强疗效,还可能引发药物相互作用,造成肝损伤加重。”王基云分析。

## 保肝药可当保健品长期吃?

42岁的市民赵女士,听邻居说用水飞蓟素可以保养肝脏,便自行购买该药物让全家人每日服用。一年后体检发现,她和丈夫的谷氨

酰转氨酶分别升高至98U/L和120U/L(正常值<50U/L),15岁儿子的碱性磷酸酶异常增高。

许多消费者将保肝药视为日常

保健品,这种认知极其危险。保肝药本质是药品,大部分保肝药本身需通过肝脏代谢,长期滥用可能引发药物性肝损伤,甚至会掩盖真实病情。

## 保健品可以替代保肝药?

28岁的市民林女士因工作需要经常熬夜、喝酒,体检查出转氨酶轻度升高并且还有脂肪肝,于是她赶紧购买了一款网红护肝片。该护肝片外包装显示药品含有奶蓟草、姜黄素等

“天然护肝成分”。但服用3个月后,她的谷丙转氨酶从68U/L升至142U/L。

市场上许多护肝类保健品,常以“天然成分”“无副作用”为卖点,让消费者误以为其可以替代保肝

药。实际上,保健品与药品有本质区别:保肝药需通过药品审批,具备治疗作用,而保健品仅有辅助调节人体机能的作用,且长期服用可能暗藏健康风险。

## 保肝药就是“解酒药”?

42岁的赵先生从事销售工作,喝酒是工作常态,每次喝完酒,水飞蓟素这类保肝药就成了他的“解酒药”。今年年初,赵先生因腹水、下肢严重水肿住院,被诊断为重度酒精性脂肪肝。

保肝药就是“解酒药”,这是很多酒友给保肝药的定义,其实不然。“所谓的‘解酒药’主要是帮助缓

解饮酒后的不适症状,如头痛、恶心等,而保肝药主要用于保护肝脏细胞免受损伤,并不能缓解因长期过度饮酒导致的肝细胞大量坏死、肝纤维化。”王基云进一步解释。

王基云解释,保肝药是指能够改善肝脏功能、促进肝细胞再生、增强肝脏解毒功能的一大类药物。当出现病毒性肝炎、脂肪性肝病、药物性

肝病、自身免疫性肝病、环境中毒性肝病等症状,可以在医生的指导下使用保肝药。“保肝药种类繁多,作用机制各不相同,但本质上都是针对已经受损的肝脏进行治疗,而不是用来预防肝病的。滥用保肝药非但不会保肝,反而可能造成肝脏及其他脏器的损害,因此服用保肝药必须遵从医嘱,合理选用。”王基云提醒。(银苑)

生活资讯



## 手部养心操

口诀:碰指尖,绕拇指,转手腕,握松拳,劳宫穴位点一点。

**碰指尖:**十指相对,按压10~20次;

**绕拇指:**双手交叉,拇指绕圈,顺逆各10次。

**转手腕:**单方向转动10次,再反方向转动10次。

**握松拳:**反复握拳、松拳。

**点按劳宫穴:**握拳后中指所指处,用拇指按揉3~5分钟,以感到酸麻胀痛为宜。

以上动作每日做3~5个循环,简单易行,适合中老年人日常锻炼。

## “一面墙”健身法

**1. 靠墙静蹲:**后背贴墙,大腿与地面平行,保持30秒,激活核心,提升代谢。

**2. 墙面推按:**面对着墙站立,双手掌心贴墙,缓慢推墙后再收回,锻炼上肢肌肉,缓解肩背僵硬。

**3. 靠墙抬腿:**侧对着墙抬腿站立,保持3秒,改善腰腹赘肉,提升髋关节灵活性。

以上动作每天练3组,每组10~15次,不伤膝盖又减脂。(央视)

LE HUO  
LE HUO

