

感冒药混着吃 抗生素当常备药

# 这些习惯正在悄悄伤你的肾



(CFP)

自行混吃感冒药,几天后血肌酐飙升;为了止痛长期服用布洛芬,检查发现得了镇痛剂肾病;听信偏方乱吃中药,血肌酐直接翻倍……这些因用药不当导致肾功能损伤的案例,经常在肾内科发生。“是药三分毒”,有些药物会直接产生肾毒性、损害肾功能,而当肾脏出现明显症状时,肾功能可能已经损伤超过一半。本期,副主任医师杨爱娟支招如何避开常见的伤肾用药误区。

## 快乐厨房



柠檬奶冻  
酸甜清新

夏日必备的清爽甜品——柠檬奶冻,仅需牛奶、淡奶油、柠檬和吉利丁片就能轻松搞定。晶莹剔透的质地看着就清凉,酸甜清新的口感吃着更解暑,堪称视觉与味觉的双重享受!

首先,取4个黄柠檬洗净后对半切开,用小刀沿果肉边缘割一圈,使果肉和果皮分离,再用勺子挖出果肉。接下来,取5g吉利丁片,放入冰水中软化15分钟。准备一口小锅,倒入牛奶200ml+淡奶油100ml+白砂糖20g,再擦入约2g的柠檬皮屑。

开中火加热至液体边缘起小泡后关火,放入软化后的吉利丁片,搅拌均匀至吉利丁片融化,再将液体用筛网过滤。最后,将过滤后的液体倒入柠檬壳中,放入冰箱冷藏3个小时至奶冻凝固。取出柠檬奶冻,撒上柠檬皮屑,即可完成。吃一口,超级清甜美味,很凉爽。

(冯元春)

### 误区1

#### 感冒多吃几种药好得快

很多人一感冒就习惯性地服用多种药物:退烧药、感冒冲剂、消炎药……甚至觉得几种药重叠吃“威力更大”,能让感冒好得更快。其实,这是极其危险的做法。

杨爱娟介绍,许多复方感冒药中都含有解热镇痛药成分,滥用这类药物是导致药物性肾损伤的常见诱因,尤其是在腹泻、呕吐时,或本身有高血压、肾病的情况下,滥用此

类药物的风险会更高。而长期大量服用感冒药,或多种感冒药混吃,可造成慢性肾毒性损伤,表现为不可逆的镇痛剂肾病——肾乳头坏死、慢性间质性肾炎,最终可能走向肾衰竭。

#### 用药提醒

退烧止痛,选择一种药物即可,并且需要严格按照说明书剂量服用,不可多种复方感冒药合用;止痛药连续使用不宜超过5天;老年人、慢性肾病患者用药前必须咨询医生。

### 误区2

#### 消炎防感染 家中常备抗生素

很多家庭的小药箱里都常备着头孢、阿莫西林、左氧氟沙星,身体一不舒服就自行服用。但杨爱娟指出,抗生素是处方药,严禁自行服用。

以左氧氟沙星为代表的氟喹诺酮类抗生素,在大剂量、长疗程(如超过2周)使用后,有诱发急性肾小管损伤或急性间质性肾炎的风险,老年人或

合并使用肾毒性药物时,风险会增加。此外,青霉素类抗生素还可能通过过敏反应导致急性间质性肾炎,多在用药后1~2周内出现肾功能急剧恶化。

#### 用药提醒

病毒感染(如普通感冒)使用抗生素无效且有害;如需使用,请遵医嘱,不可随意加量;使用中药注射剂和许多抗生素输液时,必须密切观察输液反应,因为这类操作的肾损伤风险明显更高。

### 误区3

#### 中药不伤身 随便吃点没问题

很多人认为,中药、中成药纯天然、没有副作用,日常随便吃、长期吃都没事。这是民间流传最广也最危险的用药误区。

杨爱娟提醒,中药、中成药也存

在一定的药毒性,滥用同样有伤肾风险。其中肾脏损害风险最高的,是一些含有马兜铃酸的中药,比如关木通、广防己、青木香、天仙藤等。这些药材曾被用在一些中成药里,已

被证实有明确的肾毒性,国家已严格限制或禁止使用。因此,不要盲目服用来路不明的“古方”或“秘方”。部分苦寒泻下药如大黄,滥用可能导致急性脱水、肾前性损伤。

#### 用药提醒

警惕市面上各类“祖传秘方”“补肾神药”;选用中成药前,建议由专业中医师辨证中医证型,对症下药;服药期间一旦出现尿量减少、泡沫尿增多,应立即停药并及时就医。

### 误区4

#### 多种药一起吃效果更好

不少老年人多病缠身,需要同时服用几种甚至十几种药物,这恰恰是肾脏最害怕的“药物风暴”。有数据显示,在老年人群中,药物引起

的肾毒性发生率可能高达66%。为什么多重用药特别容易伤肾?杨爱娟解释,不同药物在体内的代谢可能相互“打架”。比如,同

时吃非甾体抗炎药和某些降压药(如“普利”或“沙坦”类)或利尿剂,会严重减少肾脏的血流,易诱发急性肾损伤。

#### 用药提醒

①建议老年人整理一份《个人用药记录表》,写明所有药物(包括西药、中成药、保健品)的名称、剂量、用法、开始服用时间,每次就医时主动出示。②加用新药前,问问医生:“这个药我非吃不可吗?”③对于长期服用的药物,可咨询医生进行处方精简。(银苑)

LE HUO

