

水飞蓟素与水飞蓟宾： 护肝“兄弟”的异同揭秘

文 / 清华大学附属北京清华长庚医院 李元 王新

关键词：水飞蓟素；水飞蓟宾；护肝；合理用药

当你见到一种叶片布满白色斑纹、边缘带刺的紫色花朵植物时，很可能就遇见了植物界的“护肝明星”——水飞蓟。这种被划伤表面时会渗出白色乳汁的独特植物，自古便被用于肝胆养护。如今，研究者利用现代科技从其种子中提炼出了两种核心活性成分——水飞蓟素及其主要成分水飞蓟宾。二者有何异同？临床上该如何选择？本文将为您详细解析。

一、从植物到精华：核心成分的提取

水飞蓟的药用精华集中于其果实（籽实）。通过现代提取工艺，我们可以得到两类密切相关却又有所不同的物质，分别是水飞蓟素和水飞蓟宾。

水飞蓟素是从水飞蓟籽中直接获取的天然产物，为多种活性成分的混合物，主要包含水飞蓟宾、异水飞蓟宾、水飞蓟宁等黄酮木脂素类成分。

水飞蓟宾是以水飞蓟素为原料，经过进一步分离、纯化后得到的单一高纯度化合物。它是水飞蓟素中含量最高、生物活性最强的核心单体。

简单来说，水飞蓟宾是水飞蓟素这个“家族”中的主力成员。从天然混合物到精制单体，这一过程体现了成分提纯与药效聚焦。

二、功效机制对比：多靶点保护与精准强化

两者均通过多途径发挥护肝作用，但作用强度与起效特点有所不同。

1. 水飞蓟素

其护肝作用更侧重于多成分协同的广泛保护：

- 细胞膜守护者：能稳定肝细胞膜，阻隔毒素（如 α -鹅膏菌素）侵入。
- 抗氧化斗士：有效清除自由基，减轻氧化应激对肝脏的损伤。
- 再生促进剂：通过促进肝细胞内蛋白质合成、激活RNA聚合酶等，助力受损肝细胞的修复与再生。

2. 水飞蓟宾

其在继承水飞蓟素上述机制的基础上，展现出更强的精准效能：

- 抗炎作用更强：能显著抑制核因子 κ B等关键炎症信号通路，更精准地抑制肝脏的炎症反应。
- 生物利用度更优：通过磷脂复合物等现代制剂技术，水飞蓟宾的吸收效率得到提升，意味着能以更低的剂量达到更好的疗效。
- 拓展潜力：研究还提示，水飞蓟宾在神经保护、免疫调节甚至辅助抗肿瘤方面展现出了潜在价值。

三、临床应用与选择：对症选用是关键

根据国家药品监督管理局批准的适应证，两者的临床应用侧重点有所不同，这为我们在临床上的选择提供了核心依据。表1梳理了水飞蓟素与水飞蓟宾在成分、作用特点与临床应用方面的差异。

表1 水飞蓟素与水飞蓟宾的成分、作用特点与临床应用对比

对比项	水飞蓟素（复合物）	水飞蓟宾（单体）
成分性质	多种成分的天然混合物	提纯后的单一高活性化合物
作用特点	多途径协同的肝功能基础保护	在强效抗炎、精准作用方面更突出
主要获批用途	中毒性肝损伤的支持治疗，以及慢性肝炎及肝硬化的辅助治疗	急慢性肝炎、脂肪肝等引起的肝功能异常恢复
适用场景参考	接触化学物质、药物等所致肝损伤的辅助养护，以及慢性肝病的长期支持性治疗	伴有明显炎症或转氨酶升高的脂肪肝、肝炎，以及追求更强效、更精准干预的情况

若存在明确的适应证，或在医生指导下寻求更强效干预时，通常优先考虑水飞蓟宾制剂。若用于可能的化学性肝损伤防护，或作为慢性肝病（如肝硬化）长期综合支持治疗的一部分，水飞蓟素是经典选择。需要注意的是，在任何情况下，均建议咨询医生或药师，结合个人病情与检查结果，选择最合适的方案。

四、安全用药须知

1.用法用量

- 水飞蓟素胶囊：常见规格为每粒含水飞蓟素140毫克。常规用法为每次1粒，每日3次，建议餐前服用。具体的用法用量请以药品说明书为准。
- 水飞蓟宾胶囊：常见规格为每粒含水飞蓟宾35毫克。常规用法为每次2~4粒，每日3次。务必遵医嘱或按说明书服用。

2.不良反应

两者总体安全性良好。最常见的不良反应为轻微的胃肠道反应，如腹胀、食欲改变、恶心等，通常可耐受。偶有过敏反应，如皮疹。若反应严重或持续不缓解，应停药并及时就医。

3.特殊人群用药

儿童、孕妇、哺乳期妇女及严重肝功能不全者，使用前必须由医生评估获益与风险。

五、总结

水飞蓟素与水飞蓟宾，这对源于同种植物的护肝“兄弟”，共同发挥着天然的护肝作用。水飞蓟素如同一支能力均衡的“防护兵团”，提供广泛的基础保护；水飞蓟宾则像是擅长攻坚的“特种部队”，在抗炎等关键环节上作用更为精准、强效。

了解自身需求，遵从专业指导，科学选择，合理使用，才能让这份来自大自然的馈赠，真正守护我们的肝脏。

家与药

本文编辑：王佳昕

