

餐桌上的“隐形炸弹”

文 / 山东省泰安市中医医院 田振

关键词: 食物与药物的相互作用; 药物代谢; 安全用药

在追求健康的道路上,我们常不自觉地将“天然”与“安全”画上等号。然而,当天然食物与治疗药物在人体内相遇时,却可能引发一场看不见的“化学战争”。这些潜藏在日常饮食中的风险,犹如一颗颗“隐形炸弹”,可能影响治疗效果或带来安全隐患,需要服药者格外注意。

一、纳豆和西柚汁的警示

某个周末的早晨,退休教师老李突然出现剧烈头痛,随后意识模糊,被紧急送往医院。检查后,医生诊断是颅内出血。经过紧急抢救,老李虽然保住了生命,但留下了永久性的后遗症。医生在详细了解他的情况后,揭开了这场悲剧的真正原因。

原来,老李患有心房颤动并植入了心脏机械瓣膜,需要长期服用华法林进行抗凝治疗。医生反复叮嘱他需要定期监测凝血功能,并注意饮食规律。为此,满怀孝心的女儿带来了纳豆,还特意托人购买了西柚汁。老李开始每天食用纳豆佐餐,并在早餐时饮用一大杯西柚汁。起初的数周,他感觉似乎精神更好了,直到这次意外发生。

医生指出,老李的颅内出血跟食用纳豆、西柚汁有关——华法林通过抑制维生素K依赖的凝血因子合成来发挥抗凝作用,而纳豆中含有极其丰富的维生素K,正好抵消了华法林的药效。老李服用纳豆期间,为维持有效的抗凝治疗,医生不得不根据监测结果逐渐增加华法林剂量。然而,老李停止食用纳豆后,体内高浓度

的华法林突然完全释放,导致了这场致命的出血事件。更复杂的是,每天饮用的西柚汁会抑制药物代谢酶的活性,影响多种药物的正常代谢,这种多重相互作用使得情况更加难以控制。

二、食物和药物相互作用的原理

其实,像老李这样长期服用药物并同时摄入多种所谓“健康食品”的人群正变得越来越多。要真正防范这些风险,我们需要了解食物和药物在体内相互作用的原理。

人体内存在着一个高效的“药物代谢工厂”(主要是肝脏中的细胞色素P450酶系),负责将我们服用的药物进行生物转化,使其易于排出体外。某些特殊成分能够显著干扰这个工厂的正常运作,以下为几种常见的作用类型:

1. 酶抑制作用

西柚汁含有的呋喃香豆素能不可逆地抑制CYP3A4酶,导致药物在体内大量蓄积。研究表明,一杯西柚汁可以使某些降压药的血药浓度升高数倍,而且这种抑制作用会持续24小时以上。

2. 酶诱导作用

圣约翰草会加快代谢酶的工作速度,导致药物过早被分解,最终因血药浓度不足而影响疗效。

3. 直接药理作用

大蒜补充剂具有抗血小板活性,与华法林合用会产生协同作用,显著增加出血风险。



4. 影响吸收

高钙食物可与某些抗菌药物在肠道内形成不溶性复合物,严重影响药物吸收。此外,富含鞣酸的食物(如浓茶)会影响铁剂的吸收利用。

三、常见的高风险组合

日常饮食中,许多看似普通的食物与药物搭配,实则存在极高的风险。以下是一些常见的高风险组合及具体危害。

1. 富含维生素K的食物与华法林

纳豆、菠菜、西蓝花等富含维生素K的食物,可使华法林的抗凝效果降低30%~50%,直接导致药效减弱,影响抗凝治疗效果。

2. 大蒜素或蔓越莓与华法林

大蒜素通过抑制血小板聚集,可与华法林产生协同作用,显著增加出血风险;蔓越莓也会增强华法林的作用,容易导致药效过强引发异常出血。

3. 富含酪胺的食物与单胺氧化酶抑制剂

在服用单胺氧化酶抑制剂(如抗抑郁药苯乙肼、抗结核药异烟肼、抗帕金森病药司来吉兰等)期间,若

同时摄入富含酪胺的食物(如乳酪、啤酒、鸡肝、酱油、腊肉、豆浆等),酪胺会在体内蓄积,刺激肾上腺素能神经末梢释放神经递质,引起血压骤升,严重时致高血压危象。

4. 西柚(西柚汁)与经CYP3A4酶代谢的药物

这类药物涵盖范围较广,包括降压药硝苯地平、非洛地平,降脂药阿托伐他汀、辛伐他汀、洛伐他汀,抗肿瘤药伊马替尼,免疫抑制剂环孢素、他克莫司,镇静催眠药地西泮、咪达唑仑,抗精神病药卡马西平、丙米嗪,抗心律失常药胺碘酮,抗过敏药非索非那定。西柚中的呋喃香豆素会不可逆地抑制CYP3A4酶,使这些药物在体内蓄积,导致其血药浓度异常升高。西柚汁与非洛地平、硝苯地平等钙通道阻滞剂合用,可使血药浓度升高2~3倍,导致血压骤降、头晕、反射性心动过速;与他汀类降脂药合用,会显著增加横纹肌溶解综合征的发生风险。此外,食用西柚会影响环孢素、他克莫司的血药浓度,导致其波动,这可能直接影响移植器官的存活;还可能使卡马西平、丙米嗪等药物的血药浓度异常升高,从而引发神经系统毒性。

5. 高纤维食物与左甲状腺素

这种搭配会影响治疗效果。高纤维食物（如豆类、麦麸）可吸附左甲状腺素，减少其吸收，进而影响对甲状腺功能减退症（甲减）的治疗。

6. 矿物质与四环素类、喹诺酮类抗菌药物

它们同用会降低药物疗效。以上抗菌药物与含钙、镁、铝的食物或药物同服，会形成螯合物，致使生物利用度显著降低，导致药物无法充分发挥作用。

四、如何应对餐桌上的“隐形炸弹”

面对餐桌上的“隐形炸弹”，建立系统的防护措施至关重要。我们可以从以下几个方面做好防护。

1. 建立个人用药档案

详细记录正在服用的所有处方药、非处方药、保健食品和中药/中成药制剂，包括剂量和用法。特别注意那些治疗窗狭窄的药物，如华法林、地高辛、苯妥英钠等。每次就诊时，将档案提供给医生和药师参考，方便其全面了解用药情况。

2. 深入理解药品说明书

仔细阅读说明书记载的药物相互作用和注意事项，重点关注应避免的食物以及需要定期监测的指标。如有不确定之处，务必及时咨询医生或药师，切勿自行判断。

3. 保持饮食的稳定性

对于受饮食影响较大的药物，维持稳定的膳食结构比追求某种“健康食物”更为重要。避免在短时间内大量摄入或完全禁绝某种食物，尤其是富含维生素K的蔬菜，防止饮食波动引发药效异常。

4. 识别早期预警信号

提前了解所服药物过量或不足的早期表现。例如：抗凝药物过量表现为异常牙龈出血、皮下瘀斑、黑便；降压药物过量表现为头晕、乏力、直立性低血压；降脂药物过量表现为不明原因肌肉疼痛、褐色尿；降糖药物过量表现为心慌、出汗、饥饿感。一旦出现相关症状，需及时就医。

5. 善用专业咨询渠道

充分利用现有医疗资源，遇到问题及时寻求专业帮助。用药咨询门诊可提供专业的用药指导，临床药师能够解答复杂的相互作用问题，药物治疗管理服务可

提供系统的用药评估。

此外，还需注意：①西柚汁的作用可持续24小时以上，以至于常规的服药间隔无法避免相互作用；②老年人、多重用药患者风险显著增加，需要更加密切的监测；③任何饮食结构的重大改变，都需要重新评估药物剂量，避免引发安全隐患。

五、小结

天然食物确实是健康生活的重要组成部分，但它们与药物在体内的相互作用是一个复杂的科学问题。这种复杂性要求我们在享受天然食物的同时，也要具备基本的药学常识。老李的经历给我们敲响了警钟，了解这些相互作用不是要让大家因噎废食，而是希望能够更加安全、有效地使用药物。

在用药期间，只要饮食上有重大改变，都应该提前咨询专业人士。让我们用科学知识武装自己，拆解这些餐桌上的“隐形炸弹”，在享受美食的同时，确保药物治疗的安全性和有效性。

药物与人

本文编辑：李修坤

