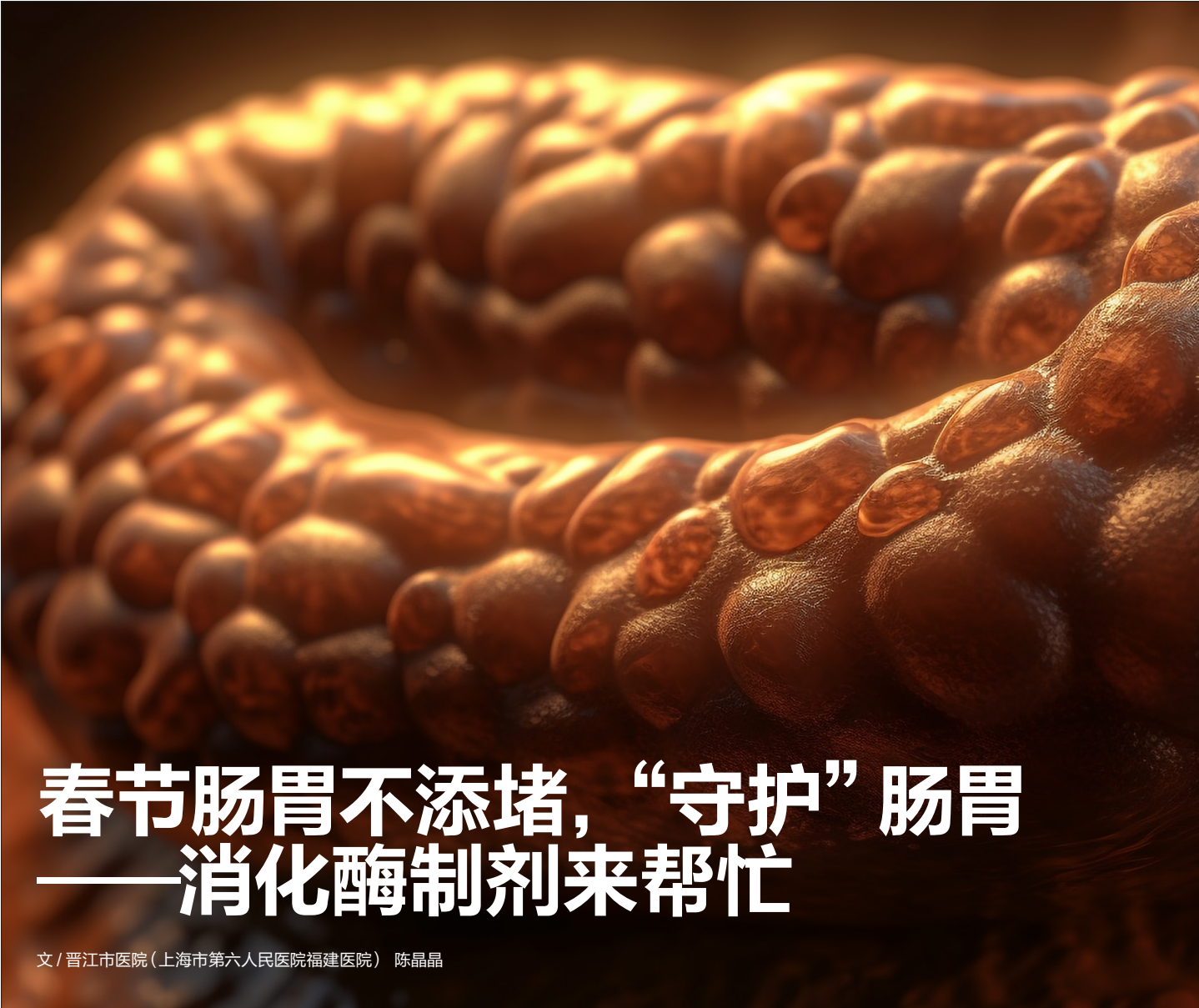




春节肠胃不添堵，“守护”肠胃——消化酶制剂来帮忙

文 / 晋江市医院（上海市第六人民医院福建医院） 陈晶晶

春节有“三多”——朋友聚会多、家庭聚会多、同学聚会多，而聚会总免不了吃吃喝喝，所以俗语讲“每逢春节必胖三斤”。但是，春节期间大吃大喝可不只会长胖，这段时间肠胃不适的人也特别多。

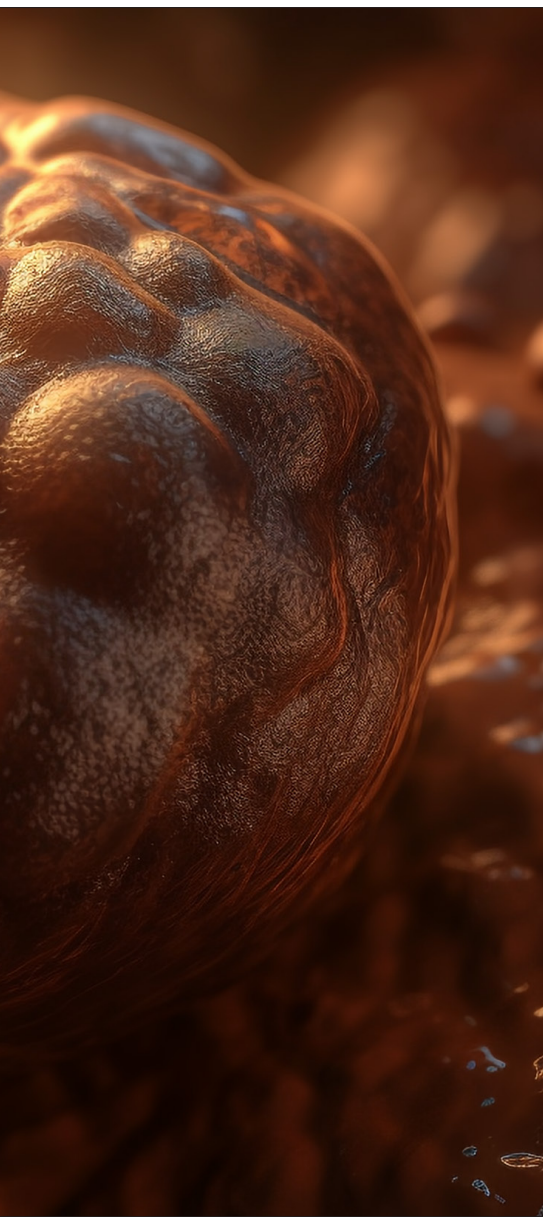
概括来说，肠胃不适主要由两种情况引起：饮食“不节”和饮食“不洁”。饮食“不节”包括暴饮暴

食、大量饮酒，或者贪吃生冷刺激性食物等；饮食“不洁”则为不小心食用了感染细菌或霉菌的食物，或者吃了变质的食物等。现在，随着食物保鲜技术的增强以及人们健康意识的提高，“不洁”的情况相比从前大大减少，而“不节”的情况反而有增加的趋势。临床经验显示，饮食“不节”的人多会不同

程度地出现消化酶分泌障碍，导致消化酶分泌减少，进而引发胃肠功能障碍、消化不良等。此时，外源性消化酶制剂是我们的好帮手！

一、什么是消化酶

人体内有多种消化酶，它们既分工又合作，配合完成不同的任务，最终把食物加工成人体所需的营养



物质。所谓“分工”，因为酶都是专一的，一种酶只催化一种或一类化学反应；至于“合作”，因为人体内的消化酶有很多种，它们可由口腔、胃、胰腺和小肠等不同器官产生，帮助分解食物、吸收营养。比如，蛋白水解酶、淀粉酶和脂肪酶各自负责蛋白质、碳水化合物和脂肪的消化；这些宏量营养素完全消化后会产生小肽、氨基酸、单糖、双糖和游离脂肪酸等，可以很容易地通过肠道微绒毛进入血液，为身体供能。

二、消化酶分泌不足的影响

消化酶分泌不足或功能下降是消化不良症状产生的重要原因。例如，若乳糖酶分泌不足，则很难消化牛奶和牛奶制品中的乳糖，此时未消化的乳糖会进入肠道，并被肠道内的细菌发酵分解，这一过程会产生大量气体，造成腹胀、肠胃胀气；同时，过量的乳糖还会升高肠道内部的渗透压，阻止对水分的吸收而导致腹泻。又如，若胰腺分泌的脂肪酶量下降到正常排出量以下，则会出现脂肪泻和肉质下泄，粪便中能看见没有被吸收的脂肪和蛋白质，同时还会导致脂溶性维生

素（如维生素A、D、E、K）缺乏。

三、常见的消化酶制剂

消化酶制剂不仅具有促进食物消化的作用，同时还可以提高胆汁分泌。常见的消化酶制剂如胰酶肠溶片、复方消化酶胶囊、米曲菌胰酶、复方阿嗝米特肠溶片等，详见表1。

通过表1可以看出，尽管都能助消化，但不同消化酶制剂的适应证和禁忌证有很大的区别，大家需要对症选药——“选对药，不选贵药”。

四、服用消化酶制剂的注意事项

消化酶是一种蛋白质，其生物活性受外部环境（如温度、湿度、酸碱度）的影响很大。所以，服用消化酶制剂时有很多注意事项。

1. 温水送服

与其他具有生物活性的蛋白质一样，消化酶在高温环境中不稳定，所以，消化酶制剂需用温水送服。

2. 酸、碱配伍禁忌

不同的消化酶有自己偏爱的酸碱环境：如果酸碱度不适合，轻者效果不好，重者丧失活性。比如，

表1 常见的消化酶制剂

药物	主要成分	制剂工艺	适应证	禁忌证
胰酶肠溶片	胰蛋白酶、胰淀粉酶、胰脂肪酶	肠溶片	用于消化不良、胰腺疾病引起的消化障碍以及各种原因引起的胰腺分泌功能不足	禁用于急性胰腺炎早期、慢性胰腺炎活动期和急性发作期
复方消化酶胶囊	胃蛋白酶、木瓜酶、淀粉酶、熊去氧胆酸、纤维素酶、胰蛋白酶、胰淀粉酶、胰脂肪酶	三色胶囊，在消化道内分段释放	用于食欲缺乏、消化不良，包括腹部不适暖气、早饱、餐后腹胀、恶心、排气过多脂肪便。也可用于胆囊炎、胆结石以及胆囊切除后的消化不良	禁用于急性肝炎和胆道完全梗阻者
米曲菌胰酶	米曲菌提取物（纤维素酶、蛋白酶、淀粉酶）、胰酶（脂肪酶、蛋白酶、淀粉酶）	双层包衣，在胃及肠道内分段释放	用于消化酶减少引起的消化不良	禁用于急性胰腺炎早期、慢性胰腺炎活动期和急性发作期
复方阿嗝米特肠溶片	阿嗝米特、胰酶（胰淀粉酶、胰蛋白酶、胰脂肪酶）、纤维素酶、二甲硅油	肠溶片	用于因胆汁分泌不足或消化酶分泌不足引起的症状	禁用于肝功能障碍、急性肝炎、胆道梗阻及胆绞痛者



胃蛋白酶只在酸性环境中才具有活性，所以，当含有胃蛋白酶的消化酶制剂与抑酸药或抗酸药合用时，必须相互间隔2~3个小时。胰酶肠溶片不耐酸，在中性或弱碱性的环境中作用最强，所以不宜与酸性药物同服，与抑酸药或抗酸药同服反而可增强其疗效。常见的抑酸药有兰索拉唑、泮托拉唑、奥美拉唑以及雷尼替丁、法莫替丁、西米替丁等；常见的抗酸药包括碳酸氢钠、氢氧化铝、铝碳酸镁等。

3.包衣制剂须整片吞服

消化酶只有在最合适的pH环境中，活性才能达到最佳。而人体胃肠道的不同位置，pH值差别很大，所以，为了能让服用的消化酶制剂在最佳位置释放，常对制剂进行包衣处理。此外，部分消化酶（如胰酶）的腐蚀性很强，若制剂外包裹的肠溶衣被破坏，会导致严重的口腔溃疡及对食管造成伤害。因此，消化酶包衣制剂应整片吞服，不可嚼碎。

4.不能与吸附剂合用

吸附剂可将消化酶吸附到自己身上，使消化酶难以发挥效用。最常见的吸附剂为蒙脱石散，二者服

用时间也必须间隔2~3个小时。

5.不能与抗菌药物同时服用

一方面，有些抗菌药物会降低消化酶的活性；另一方面，有些抗菌药物会被消化酶破坏，导致效价降低。尽管某些研究发现部分抗菌药物不会与消化酶发生影响，但保险起见，二者服用时间最好间隔2~3个小时。

6.避免与阿卡波糖或米格列醇合用

胰酶会加速阿卡波糖或米格列醇的降解。所以，对于广大“糖友”来说，应避免合用阿卡波糖或米格列醇与含胰酶的消化酶制剂，最好换为其他不含胰酶的消化酶制剂；若无法更换，这两类药物也应错开服用时间。

7.避免空腹服用

首先，空腹状态下服用消化

酶制剂很可能引起胃肠道溃疡。其次，食物可以促进消化酶的吸收。所以，对于消化酶制剂，一般建议随餐服用或餐后服用。

8.避免与铁剂合用

胰酶与铁剂会相互影响，应避免合用。这是因为：胰酶（不论是胰蛋白酶、胰淀粉酶还是胰脂肪酶）在中性或碱性环境中作用最强，而酸性环境反而更有利于铁剂的吸收，两相对比，最好避免合用。

五、消化酶制剂的最佳搭档

消化酶制剂能够直接发挥助消化作用，除此之外，助消化药还有另一类——能够间接促进消化的药物，如促胃肠动力药物和益生菌制剂。常用的促胃肠动力药物有多潘立酮、莫沙必利、曲美布汀，通过促进胃肠蠕动，可促进食物排空，间接起到助消化的作用。益生菌制剂可直接补充人体正常生理细菌，调整肠道菌群平衡，抑制并清除肠道的致病菌，减少肠源性毒素的产生，通过影响消化系统的环境而促进机体对营养物质的消化，同时帮助合成机体所需的维生素。

一个直接助消化，一个间接助消化，二者互相配合，共同促进良好的肠道健康。**药物与人**

药师提醒

虽然消化酶是人体消化系统的必备，但外源性的消化酶制剂也有禁忌证和不良反应。而且，同症未必同病，用药不可随意，大家需在医生和药师的指导下合理用药。

