



七旬老人吃完这种水果被紧急送医

药师提醒：它和这些常见药是“死对头”



AI制图

本报记者 晏飞

深秋时节，水果摊上橙黄橘绿，柚子、柑橘纷纷上市，成为不少家庭餐桌上的“常客”。然而，对正在服药的慢性病患者而言，这一颗颗诱人的水果却可能暗藏风险。徐州矿务集团总医院药学中心主任尹楠楠提醒，不是所有水果都能和药物“和平共处”。慢病患者，尤其是老年慢病患者，特别是正在吃药的高血压、心脏病、糖尿病患者，柚子真的要慎吃。切莫因一时口腹之欲，影响长期治疗的稳定性，甚至出现健康风险。

吃柚子后被紧急送医

今年73岁的李大爷是一名高血压患者，长期服用苯磺酸氨氯地平控制血压。不久前，女儿买回几个柚子，李大爷连续两天餐前食用。没想到，第三天早晨他突然头晕眼花、站立不稳，家人紧急送医。经检查，李大爷的血压已降至危险水平。仔细询问后，医生判断这与

柚子有关。

“患者并不知情，以为水果都是‘安全’的，结果差点酿成大祸。”尹楠楠回忆这类案例时语气凝重。她指出，在门诊中，类似因食用柚子导致药效异常的患者并不少见，尤其是老年人，更容易忽略食物与药物之间的相互作用。

药食同源有讲究

柚子为何会成为药物的“对手”？尹楠楠解释，这并非空穴来风，而是有明确的科学机制。柚子中含有一种名为“呋喃香豆素”的天然成分，它会抑制人体肝脏中CYP3A4酶的活性。这种酶是药物代谢的“主力军”，负责分解多种常用药物。一旦其活性被抑制，药物在体内的代谢速度就会减慢，血药浓度异常升高，从而导致药效过强甚至出现毒副作用。“就像工厂里的流水线突然停工，产品积压，最终导致系统崩溃。”尹楠楠形象地比喻。

研究发现，即便是少量食用柚子，例如半个或一杯柚子汁，其抑制酶活性的作用也可能持续24小时以上，甚至长达两到三天。这意味着，哪怕服药和吃柚子的时间错开，风险依然存在。尹楠楠特别指出，不仅是西柚（葡萄柚），普通柚子、香橙、柑橘等柚子的“近亲属”芸香科水果也含有类似成分，虽含量较低，但对代谢能力较弱的老年人而言，

仍不可掉以轻心。

尹楠楠列举了几类尤其容易与柚子发生相互作用的常用药物。

首先是降压药，如硝苯地平、氨氯地平等，食用柚子后血药浓度可能翻倍，引发低血压、头晕甚至晕厥。其次是降脂药，如辛伐他汀、阿托伐他汀等，柚子的干扰可能导致药物浓度上升至3倍以上，增加肌肉损伤和肝损害风险。第三是抗心律失常药，如胺碘酮，血药浓度过高可能诱发严重心律失常。此外，部分抗焦虑药、安眠药以及器官移植患者常用的免疫抑制剂，如环孢素、他克莫司等，也极易受柚子影响。

“值得注意的是，不少患者以为只有‘吃药时不能吃柚子’，其实在服药前后两三天内都应避免。”尹楠楠强调，柚子制品如果汁、蜜饯、柚子茶等同样含有活性成分，不可因“加工过”而放松警惕。

咨询医生最稳妥

慢性病患者是否永远不能碰柚子？尹楠楠表示，并非绝对，但必须讲究方法。她建议，在服药期间应尽量完全避免食用柚子及其制品。如果实在想吃，应在服药前后至少间隔72小时，并严格控制摄入量。

“尤其是老年人，肝肾功能下降，代谢能力弱，更要注意‘管住嘴’。”尹楠楠提醒，患者切勿轻信“多喝水就能代谢”之类的网络传言，这类说法没有科学依据。

尹楠楠建议患者在开具新药时，主动向医生或药师咨询饮食禁忌。“药品说明书的‘禁忌’或‘注意事项’中常会标注是否忌食柚子，患者一定要仔细阅读。”尹楠楠提到，近年来国家大力推进“健康中国”战略，基层医疗单位也在加强用药教育，但许多老人仍依赖经验判断饮食安全性，这就需要子女、护工等多方共同参与，帮助他们树立“吃药如吃饭，样样要小心”的意识。

这些食物也会与药物“打架”

很多患者都知道在服药期间要“避免辛辣”“清淡饮食”，其实这些仅仅是基础。尹楠楠指出，除了柚子，还有许多食物会与药物“打架”，例如富含维生素K的菠菜、西蓝花可能影响华法林的抗凝效果；乳制品会干扰某些抗生素的吸收；酒精更是多种药物的“催化剂”。她强调，慢性病管理不仅是“吃药治病”，更是“吃饭养病”，饮食与药物之间的协同与冲突，应成为患者自我管理的必修课。

“我们不是要妖魔化柚子，它本身富含维C和纤维，是健康水果。如果你是健康人群，只是偶尔吃点柚子，不用过度担心。但对某些人来说，它可能是‘隐形的药效干扰者’。”尹楠楠说，如果有以下几种情况，建议“避开为妙”：正在规律服药的慢性病患者，特别是患有高血压、心脏病、糖尿病的患者；每天吃药时间固定，药代动力学稳定性要求高的患者；服用了说明书中明确提示“避免与柚子同用”的药物的患者；对药物代谢能力较弱的老年人、肝肾功能异常者。