2026.11.5 星期四
责编：潘文军 美编：陈恩武
现代快报+

降压降脂药不可与西柚同吃

用药期间想吃西柚应相隔3天以上

秋天是柑橘类水果大量上市的季节，尤其是果香浓郁、口感清新的西柚（也叫葡萄柚），老人小孩都爱吃。但很多人可能不知道，作为一种常见的水果，西柚和药同服，居然可能导致危险。

近日，一名男子在服用他汀类降脂药期间，每天吃西柚。起初只是手脚无力，后来连走路都困难，到医院一查，肌酸激酶明显升高，被诊断为横纹肌溶解。



西柚　视觉中国供图

一个西柚，怎么就能吃“中毒”了？

西柚是一种芸香科柑橘属植物，其中的一类物质呋喃香豆素，会抑制肝脏里的一种分解药物的酶。酶被抑制了，药就没办法正常“消化”掉，只能在血液里越积越多。后果是什么呢？

某些药物浓度将急剧飙升：原本一片药的剂量，可能会产生相当于吃数片药的效果，导致药物过量。

过高的血药浓度会极大地增加药物的毒副作用，可能引发严重后果，如肝肾功能损伤、胃肠道出血，甚至休克和死亡。

而且，别以为“错开几个小时吃”就没事了。吃一次西柚，影响能持续24到72小时。也就是说前两天吃了西柚，今天又去吃某些药物，还是可能会“中毒”。

这4类药物，和西柚最“不搭”

目前确认有85种药物不能与西柚汁同服，其中43种会导致严重的药物副作用。注意！一旦在吃以下4类药，就最好别吃西柚。

1. 降压药。与西柚同服可能导致血药浓度升高、血压骤降，出现头晕、乏力、心悸等。

2. 降脂药。如果在服用这类药期间吃大量柚子或喝柚子汁，会使药物在体内蓄积，增加肝损伤、横纹肌溶解等不良反应的发生风险，甚至引起急性肾衰竭。

3. 安眠药。与西柚同服会延缓代谢、延长作用时间，老年人或呼吸功能较差者风险更高。

4. 部分抗过敏药。这类药本身就可能引起嗜睡，和西柚同服后，药效增强，嗜睡感会明显加重，开车、操作机器时极易发生危险。

服药后，什么时候可以吃西柚？

其实不止西柚，其他富含呋喃香豆素的柑橘类水果也可能影响药物代谢。

根据研究，箭叶橙、苦酸橙、部分柚子品种呋喃香豆素含量较高；普通蜜柚、文旦柚含量偏低，风险远低于西柚，但在服用可能与西柚产生相互作用的药物时，最好也不要吃这些柑橘属的水果或者用果汁送服。

药和西柚隔几个小时吃，可以吗？

不可以。隔几个小时吃，并不会降低潜在风险。有文献显示：吃了西柚或喝了西柚汁之后，酶活性可能需要长达72小时才能恢复。所以不光是吃药时不能吃西柚，整个用药期间都不建议吃。实在想吃，应间隔3天以上。

西柚味果酱/酸奶能吃吗？

不可以。只要含有西柚提取物或汁液，都可能带来相互作用；加工并不一定能消除影响。

日常有慢性病需常规服药人群应注意四类药物勿与西柚同食，吃药前先看说明书或咨询医生，千万别因贪嘴惹出大麻烦。

据国家应急广播

你家可能囤着致癌日用品

大量囤积纸箱、徽章、手机壳、毛绒玩具……能让房间秒变“甲醛房”

日前，话题“你家可能囤着致癌日用品”冲上热搜，引发网友热议。

家中各处囤放的快递纸箱，还有年轻人喜欢收集的徽章、毛绒玩具……这些常见的东西，很可能暗藏健康隐患，让房间秒变“甲醛房”！

哪些常见物品会释放甲醛？如何避免吸入？

注意！这些东西可能释放甲醛

居家生活中，很多常见物品都可能存在甲醛超标问题。

1. 纸箱。测试显示，在一些快递站点，甲醛浓度值远高于国家规定的室内空气质量标准。虽然纸制品本身一般不含甲醛，但生产过程中很可能通过以下途径引入甲醛：

胶黏剂：部分低成本纸箱使用含甲醛的脲醛树脂胶或酚醛树脂胶，这些胶黏剂在常温下可能缓慢释放甲醛。

表面涂层：纸箱的防水、防潮涂层或油墨可能含有甲醛或其他挥发性有机化合物。

包装：为降低成本，一些商家会用低价劣质的胶带、塑料制品对纸箱进行快递包装，这个过程中可能会引入甲醛。

回收纸：以废纸为原料的纸板可能因前期印刷或处理不当残留甲醛，尤其是一些未经严格处理的回收纸。

2. 徽章。徽章通常由金属、胶水、塑料等材质制成。医生提醒，夏季高温环境下，徽章胶水、塑料包装等材料可能释放有害物质，长期堆积或引发健康问题，收纳房间应注意通风。

3. 手机壳。一些小作坊为压缩成本，在制作手机壳过程中使用工业胶水，可能导致手机壳甲醛、苯系物超标，并伴有刺鼻气味。如果刚买的手机壳有浓烈的塑料味，手机发热时刺鼻的味道更明显，就很可能是有毒有害物质超标了。

4. 毛绒玩具。部分毛绒玩具中的甲醛主要来自玩具表面的纺织品。工厂在制作纺织品的过程中，会添加柔软剂、固色剂、防水剂、黏合剂等助剂，来提高纺织品防缩、免烫等功能，这些助剂中就含有甲醛。颜色越鲜艳的毛绒玩具，甲醛含量可能就越高。

出现以下症状，可能是甲醛超标了

甲醛是一种无色、有刺激性气味、有毒的化学物质。长期接触会引发多种问题，可能导致的症状有：

头晕、头疼、大脑缺氧：当甲醛超标严重时，容易出现呼吸不畅，还会引发头晕、大脑缺氧等，出现浑身乏力、头疼失眠以及食欲减退等情况。

咳嗽、感冒、水肿：甲醛超标还可能引起咳嗽、感冒甚至发烧。此外，甲醛有强烈的刺激性，人体在吸入高浓度甲醛后，会受到严重的刺激，身体也会出现水肿反应。

皮肤过敏：身体皮肤可出现瘙痒、红疹，多发于脸部、手部和脖颈等。

眼睛干涩、流泪：当室内甲醛超标，眼睛也很容易感知到异常情况，出现干涩、酸胀、流泪等一系列不适症状。

如何减少家中的甲醛？

网传“放几盆绿植”“用醋熏”等方法，除甲醛的效果可能非常有限。不妨试试这几招：

1. 勤通风。日常生活中多通风，多净化室内空气，不在卧室堆放大量含甲醛物品。

2. 放置水盆、使用甲醛净化喷剂。甲醛易溶于水，可以在房间放置装有自来水的水盆，或使用甲醛净化喷剂，降低甲醛含量。

3. 不买“三无”产品。购买日常用品，查看是否标明产品名称、厂名、厂址、执行标准、安全警示、使用注意事项等，不买“三无”产品。　据国家应急广播

做好8件事 完全有可能逆转脂肪肝

脂肪肝已成为全球范围内常见的慢性肝病之一。脂肪肝不单是肝脏出了问题，更是全身代谢紊乱的预警信号。专家提醒，轻度、中度脂肪肝患者，如能及时改变生活方式，完全有可能逆转。

脂肪肝是身体发出的预警信号

专家表示，一旦发现脂肪肝，一定要关注全身系统，它容易有很多合并症，比如糖尿病、高血压、心脑血管疾病风险、睡眠呼吸暂停综合征，还可能会出现精神问题的合并，像抑郁症、焦虑症等。此外，脂肪肝患者患肝外肿瘤的风险往往也会高于其他群体。

专家介绍，早期脂肪肝大多没有明显症状，这也让很多人忽视了干预。

需要注意的是，脂肪肝已不再是“中年发福”的附属品，很多年轻人甚至儿童也可能因不良生活习惯而患病。在我国，18～45岁青壮年人群中，非酒精性脂肪肝的发病率高达25%～28%。

瘦人也可能得脂肪肝。专家介绍，体重正常不等于肝脏无忧，瘦人脂肪肝患病率达20%～30%。

如何自测内脏脂肪是否超标？

量腰围：男性腰围≥85cm，女性腰围≥80cm为腰围超标，有内脏脂肪超标风险。

看腰臀比：腰臀比=腰围数值÷臀围数值。成年男性、女性腰臀比＞1.0即可诊断为腹型肥胖，说明你的内脏脂肪可能已经超标了。

做好这几件事，有效逆转脂肪肝

1. 科学减重。减重是逆转脂肪肝的核心。数据显示，减重5%以上，可以显著减少肝内脂肪堆积，减重10%以上，能够让大多数脂肪肝患者的肝炎和肝纤维化得到逆转。但要注意，节食减重不可取。过度节食容易导致蛋白质缺乏，身体被迫分解脂肪供能，反而可能造成肝内脂肪堆积。

2. 饮食调节。专家推荐采用“地中海饮食”，以蔬菜、水果、鱼类、五谷杂粮、橄榄油等为主。控制热量摄入的同时，也要保证营养均衡。

3. 规律运动。在控制热量摄入的同时，可以选择每天进行30分钟的中等强度锻炼，每周至少运动5天，快走、慢跑、游泳等有氧运动能有效减少肝脏的脂肪。运动时，需注意形式、心率等细节。

4. 严格戒酒。进入体内的酒精90%在肝脏代谢，这会扰乱脂肪代谢，导致脂肪在肝内过度堆积，进而引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎等，甚至发展为肝癌。即使少量饮酒，也会加重肝脏的炎症。因此，专家建议，想要逆转脂肪肝，最好一滴酒都不沾。

5. 同步控制慢性病。脂肪肝常与高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等代谢疾病共存，必须同步进行管理。

6. 慎用保肝药和保健品，避免滥用药物。保肝药和保健品可能含有肝毒性物质，千万不要随意服用。此外，对于没有肝脏疾病的正常人群来说，长期服用护肝药等反而会增加肝脏负担。

7. 定期监测。专家建议，每3～6个月可以做一次肝功能检测，每半年到一年做一次肝脏超声，早发现、早干预。

8. 改善睡眠与情绪。睡眠小于6个小时，可能导致胰岛素抵抗升高，加重脂肪肝。　据央视