

医师视角

保健品打“高新科技”牌：新成分、新名词层出——

长期服用保健品，可能导致药物性肝损伤



相关链接

肝脏要不要保养？肝病科医生告诉你

先要了解肝脏功能。肝脏是人体最大的消化腺，也是人体内新陈代谢的中心站，是维持生命活动必不可少的器官。

肝脏的功能包括：

参与糖类、脂类、蛋白质三大营养物质的代谢及维生素和激素的代谢；

肝细胞能够不断地生成胆汁酸和分泌胆汁，胆汁能够促进脂肪在小肠内的消化和吸收；

肝脏具有解毒功能。血液中有毒物质及微生物抗原物质均在肝内被解毒和清除；

肝脏具有防御和免疫功能。肝脏是最大的网状内皮细胞吞噬系统，肝血窦内大量的巨噬细胞能吞噬血液中的异物、细菌、染料及其他颗粒物质，健康的肝脏可发挥免疫调节作用，处理和传递抗原、调节机体免疫应答、清除细菌及其毒素，是拮抗感染的重要防御细胞。此外，肝脏还能制造凝血因子、调节循环血量及水电解质平衡、产生热量等多种功能。

肝脏需要保养，但养肝最重要的前提是不伤害肝脏以及及时发现肝脏损伤。

健康的肝脏具有强大的再生能力，当肝脏部分切除后能迅速再生。肝脏也是一个“沉默”器官，不像其他的脏器一出现疾病就发出疼痛信号，肝脏只有肝包膜具有神经，肝实质没有感觉神经，即便发生肝损伤也往往寂静无声，难以觉察，很多慢性肝病甚至肝硬化患者都没有明显的症状。

引起肝脏损伤的常见因素及疾病包括：病毒感染导致的病毒性肝病、肥胖或饮酒导致的脂肪性肝病、饮酒导致的酒精性肝病、药物或化学毒物等导致的药物性肝病、自身免疫肝紊乱导致的自身免疫性肝病、遗传性缺陷导致物质代谢紊乱导致的遗传代谢性肝病等。

为了保持肝脏的健康，需要从以下几个方面养肝：

1. 定期体检：及时发现有无肝脏损伤。
2. 合理饮食：避免进食高脂、高热量饮食，不宜过量饮酒。
3. 规律作息保持良好心态：规律作息，保证充足睡眠，避免熬夜；保持良好的心态，避免长期焦虑、抑郁等不良情绪（焦虑及抑郁人群是滥用中药及保健品等的重要群体）。
4. 适量运动：定期进行体育锻炼，保持正常的体重及腰围。
5. 避免滥用药物：遵医嘱服用药物，服用具有明确肝毒性药物的情况需要密切监测肝功能，避免滥用中草药、膳食补充剂及保健品等。

通过以上科学的方法养肝，可以有效地保护肝脏，健康人不需要滥用所谓的“保肝”“清肝”保健品。当定期体检发现肝脏异常或发现乏力、尿黄、面黄、眼黄等状况时应及时到专科医院就诊，在专科医生的诊治下进行治疗。

（作者单位：解放军总医院第五医学中心肝病科五病区）

大部分人对保健品的成分并不清楚，更不知长期服用保健品可能导致药物性肝损伤，一些特异性体质的人在发生药物性肝损伤后可能出现药物诱导自身免疫性肝病而需要长期甚至终身治疗。

少数患者可出现病情重症化或恶化进展为肝衰竭，需接受肝移植治疗，甚至导致死亡等致死性不良临床结局。

■ 孙颖 韩琳 梁庆升

不当服用保健品的风险及危害

大部分人对保健品的成分并不清楚，更不知长期服用保健品可能导致药物性肝损伤，一些特异性体质的人在发生药物性肝损伤后可能出现药物诱导自身免疫性肝病而需要长期甚至终身治疗。

2023年中国药物性肝损伤诊治指南指出：药物性肝损伤是指由按处方药或非处方药管理的化学药品、生物制品、中成药等以及中药材、天然药物、保健品、膳食补充剂等产品，或其代谢产物乃至其辅料、污染物、杂质等所导致的肝损伤。多数急性药物性肝损伤患者在停用可疑药物后的6个月内肝损伤可恢复正常，然而少数患者可出现病情重症化或恶化进展为肝衰竭，需接受肝移植治疗，甚至导致死亡等致死性不良临床结局。

保健品相关的肝损伤在肝病专科医院的患者中日益增多。

36岁的高女士既往有自身免疫性肝炎肝硬化，但病情平稳。因体形肥胖，她在手机网购平台购买了“无毒无副作用”并有“减肥清肝”作用的保健茶，服用两周后出现乏力、食欲下降、恶心症状，随后出现尿黄、面黄，于当地医院就诊，诊断为慢性急性肝衰竭，建议肝移植手术，但患者经济条件不允许，转入解放军总医院第五医学中心治疗，经过积极治疗两个多月，肝功才逐渐恢复。

35岁的王女士为特异性体质，经常出现皮肤过敏，在服用3瓶提高免疫力的“虫草”类保健品后出现尿黄，诊断为具有自身免疫性肝炎特征药物性肝损伤，总胆红素高达300umol/L以上，经过常规保肝及对症治疗，并给予激素治疗后病情才逐渐好转。

34岁的高校研究生张某，因长期服用

保健品后发生肝损伤，但停用保健品后仍反复肝功异常，7年来需要服用保肝药物维持肝功稳定，经肝穿刺活检诊断为慢性药物性肝损伤。

70岁退休干部国某，因服用进口“纳豆”保健品后出现肝损伤，住院后诊断为急性药物性肝损伤，经过积极治疗后肝功能恢复正常，定期复查病情平稳。一年后患者因再次服用保健品出现急性肝衰竭而死亡。

使用“保肝、清肝”等肝脏健康保健品的建议

门诊就诊的24岁的何女士最近十分苦恼，因为体检查出“脂肪肝”，她开始主动了解和关于肝脏健康相关知识，并积极寻求有效的保健方法，通过浏览手机相关网页后被推送了“高新科技降脂药”“纯天然成分”“减缓肝脏衰老”“减少腰围”“药物成分在体重管理、降低肝脏脂质和胆固醇方面效果显著，能有效调节与肝脏相关的各项指标”，在这一过程中，显著的宣传疗效令人十分心动，但何女士也犹豫，自己服用保健品是否安全呢？

在当前的保健品市场中，消费者面临着多重风险，任何药物或保健品都可能存在潜在的副作用，直接影响消费者的健康。不同个体因其年龄、性别、体质等因素均存在差异，基于个体健康状况和需求的产品适用性评估是保健品选择的关键环节。在选择“保肝、清肝”保健品时，消费者应结合自身健康状况和需求，咨询拥有专业知识和实践经验的专科医生及营养师，在了解肝脏健康状况的前提下，如有保健品使用推荐，应详细查看产品认证、科学选用有信誉和良好口碑的保健品，避免盲目跟风或听信夸大宣传，不断增强自身风险防范意识和能力。

别管“90后”是否朋克式养生，如今年轻人也加入养生队伍，保健品市场规模愈加持续稳健地扩大。越来越多的人关注健康问题，并通过食用保健品来增强身体机能和预防疾病。与此同时，高新科技在保健品领域的应用日益广泛，如基因测序、纳米技术、人工智能等先进技术被广泛应用于保健品的研发和生产过程中，提高了保健品的高科技含量和附加值，新名称如天然草本类、营养补充类、生物活性物质类等更激发了消费者的购买热情。同时新兴视频类电商等网购平台飞速发展，一键下单，快递到家，方便快捷，更多的保健品涌入大众生活。

追求健康本没错，但因缺乏科学的专业知识，有些人在服用的过程中酿成了悲剧。

什么是常见保肝、清肝保健品的需求人群

熬夜、工作压力大的中青年人群日益增多，这些人长时间处于紧张状态，自认为“肝火旺盛、肝脏负担重”，寻求“保肝、清肝”功能的保健品帮助自己平抑肝火、缓解肝脏压力、促进肝脏的代谢和解毒功能。

肝脏疾病患者，由于肝脏疾病的病理特征，患者需要药物辅助治疗，但同时担心药物导致的相关不良反应。这部分人群常是保肝、清肝保健品的重要适用群体。

部分人担心长期饮酒可能会导致肝脏损伤及形成脂肪肝，当保健品宣传“特定成分能够有效促进酒精代谢，减轻肝脏负担，同时提高肝脏的抗氧化能力，减轻酒精对肝脏的损害，加速肝细胞的修复，保护肝脏健康”等，这类保健品便成为长期饮酒者的需求。

安全用药

肉毒素并非打得越多越好 爱美打针瘦腿反“中毒”

■ 李海佳 何佩筠

在福建省莆田市工作的李女士，在私人机构接受瘦肩、瘦腿的美容医疗服务后，竟出现头晕、吞咽困难和视物模糊，送到医院被确诊为肉毒素重度中毒。

李女士向莆田九十五医院烧伤整形美容科接诊医生描述，她接受的是国外某品牌A型肉毒素400单位(u)/次，在注射肉毒素后，出现了头晕、吞咽困难、全身乏力，还出现了视物模糊，于是急忙来医院就医。到达医院时，李女士颈部无力，已经无法抬头，而且还出现胸闷、呼吸困难的情况，经检查确诊为肉毒素重度中毒。

肉毒素是肉毒杆菌分泌的一种生物神经毒素，为神经肌肉阻滞剂，起到使肌肉松弛而达到除皱的效果。肉毒素不仅可用于医疗美容，还可用于多学科、多种疾病的治疗，可以治疗肌张力障碍、痉挛状态、抽动症。肉毒素分为A、B、Cα、CB、D、E、F、G共8个型别，其中，A、B、E、F四个型别可引起人类中毒。目前，用于美容注射的肉毒素均为A型肉毒素。

该院专家团队经过讨论，为患者制定了周密的治疗方案，采取一级护理，并严密监护呼吸症状。同时，科室逐级申请A型肉毒抗毒素，该药品为国家严控药物，由国家统一管控。但患者的病情已经发展到紧急状态，如果拖下去，患者可能需进行气管插管、呼吸机支持治疗。于是，该院立即启动紧急预案，与

福建省内相关部门积极协调，紧急向国家卫生健康委申请采购A型肉毒素的抗毒素。最终，药品在24小时内通过冷链空运方式送达医院，科室成功为患者注射肉毒抗毒素，经过医护人员综合治疗和精心护理，李女士的各项指标逐渐恢复正常。

“注射用肉毒素常用于治疗眼睑、面肌痉挛和斜视等，也用于除皱、瘦脸等医学美容。但作为一种强效的神经毒素，使用不当可能对人体造成严重损害。肉毒素过量注射，会导致局部肌肉无力，还会引发全身骨骼肌无力，更严重的是引起呼吸衰竭等严重后果。”该院烧伤整形美容科方明星副主任医师说，注射过于频繁，或因体质差异，敏感性不一，极少部分人在低剂量的肉毒素注射后会发生不良反应。

有些求美者错误地认为“打得越多效果越好”。实际上，虽然肉毒素可以多次注射，但不应在短时间内反复多次注射，否则很容易引起免疫系统的异常反应。国内批准上

市的肉毒素产品仅少数几款，合法生产的肉毒素通常每瓶含有固定单位数的毒素，如50u或100u，而市场上非法或不正规的肉毒素其含量往往波动较大，一旦超出安全范围就可能致命。肉毒素对人体的致死剂量约为2500~3500u/次，而在美容注射中的安全剂量上限通常为500u/次，一旦发生注射量过多，可能会引发严重的中毒反应，甚至死亡。

“肉毒素中毒相对少见，中毒时间潜伏期一般为注射后1至10天。”方明星副主任医师提醒，进行肉毒素注射时，操作者需要精准控制注射的位置、深度和角度，这是防止中毒事件的关键。特别是，在追求美丽时务必注意安全与健康，选择正规的医疗机构和美容产品。一旦出现肉毒素中毒，请及时到正规医院就诊。

（作者单位：莆田九十五医院）

药师视角

随着三伏天到来，黄精出现在人们视野中——各销售平台都在推销，有的把它叫作“仙人余粮”。

黄精是百合科植物滇黄精、黄精或多花黄精的根茎。按形状不同，习称“大黄精”“鸡头黄精”“姜形黄精”。春、秋二季采挖，除去须根，洗净，置沸水中略烫或蒸至透心，干燥，切厚片用。

黄精主要含有多糖、三萜皂苷、甾体皂苷、黄酮等化学成分。现代研究提示黄精有降血糖、降血脂、抗菌、免疫调节等作用。

平时入药的黄精是经过蒸晒后切片或切块而成，也称为制黄精。

黄精的应用：

肺阴虚症：临床表现为干咳少痰或痰少而黏，口燥咽干，形体消瘦，盗汗，声音嘶哑，痰中带血等。

脾胃虚弱症：临床表现为倦怠乏力，食欲不振，脉象虚软等。

肾精亏虚症：临床表现为头晕，腰膝酸软，须发早白等早衰症状。

黄精的日常用法及用量：

仙人鸡：黄精30g、鸡750g。将鸡放入盅内，将黄精加入，加入少许黄酒、葱、姜，加盖隔水炖1小时，调味即可。具有补益脾胃、滋补肝肾的功效，用于肺虚咳嗽、体弱多病者的补益调理。

黄精煨猪蹄：黄精30g、党参10g、黄芪10g、陈皮5g、猪蹄600g。猪蹄洗净切块，药材洗净，置砂锅内，加入生姜、葱、黄酒，清水适量，武火烧沸，文火煨熟，加入水、淀粉煨至汁浓稠，调味即可。具有补脾润肺的功效，适用于脾胃虚弱、食欲缺乏、肺虚咳嗽等。

黄精豆腐：黄精20g、豆腐3块、冬笋100g、香菇30g。黄精煎汤，豆腐切三角块下油锅炸至金黄色捞起。炒锅加少许油，葱、姜略炒，倒入药汤、黄酒、豆腐块、笋片、香菇，烧10分钟，加水淀粉再烧两分钟，调味即可。具有保健强身、延年益寿的作用，适合糖尿病患者的保健药膳。

黄精枸杞煎：黄精10g、枸杞10g。水煎服。益气固精，适合须发早白等早衰症状。

黄精与川贝母同用，有养阴润肺的作用；黄精与熟地黄同用，有滋养肺肾的作用；黄精与石斛同用，有养胃生津的作用；黄精与枸杞同用，有益气固精的作用。

不宜食用人群：黄精质地滋润，容易助湿滞气。痰湿体质人群、气满腹胀者不宜服用。

（张雯）



医药前沿

美研究利用“跳舞分子”治疗软骨损伤

美国研究人员在新一期《美国化学学会杂志》上报告说，他们利用一种“跳舞分子”治疗软骨损伤，在实验室研究中效果明显。

据美国西北大学日前发布的公报介绍，“跳舞分子”是合成纳米纤维的集合物，由数万到数十万个分子组成，类似人体组织的细胞外基质。它们的集体运动可被调节，能够“移动”“舞蹈”甚至“短暂跳跃”，这使它们能在生物组织中迅速找到某些同样处于运动中的细胞受体并与其结合，实现相关的生物功能。

此前，西北大学研究团队利用“跳舞分子”研发出一种新疗法，可用于扭转脊髓遭受严重损伤后的瘫痪。

在新研究中，该研究团队将“跳舞分子”用于治疗受损的人类软骨细胞。实验室研究显示，该疗法仅用短短4小时就可以激活再生软骨所需的基因表达，仅3天后，人类细胞就产生了软骨再生所需的蛋白质成分。他们还发现，“跳舞分子”运动越快，治疗的有效性也越明显。

研究团队负责人塞缪尔·斯图普表示，利用“跳舞分子”开发的疗法如今在两种完全不相关的细胞类型中发挥了作用，一种是大脑、脊髓中的神经细胞，另一种是关节中的软骨细胞，“这让我更有信心，它可以应用于许多其他组织。”

目前，研究团队正在动物实验中测试这种疗法。（来源：新华社）