

一把把保健品，女子吃出急性肝衰竭

舟山医院感染性疾病科主任刘华生：减肥药、网红排毒养颜产品等是引发药物性肝损伤高发品类

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛

不少中老年人热衷于服用各类保健品养生，殊不知盲目进补极易损伤肝脏。68岁的岱山居民王女士（化名）就因自行叠加服用多种保健品，诱发严重药物性肝损伤、急性肝衰竭，一度危及生命。



盲目进补险酿肝衰竭

王女士平日热衷养生，看到保健品宣传就移不开眼，想着各种各样多吃点，补得更全面，下单了多种维生素片、钙片、壮骨丸等产品，每天饭后都要吃一把五颜六色的药片。

本以为多多进补有益健康，谁承想连续服用数月后，她陆续出现食欲不振、脸色发黄等身体异常，检查发现谷丙转氨酶飙升至2160U/L，确诊急性肝衰竭，随即从岱山县人民医院转诊至舟山医院抢救。入院后其总胆红素最高接近400 μ mol/L，病情危重。舟山医院感染性疾病科立即为其开展两次人工肝治疗，高效特异性地清除了其血液中的致病药物及炎症因子。治疗后，王女士的肝功能迅速好转，病情得到有效控制，最终转危为安。

药物性肝损伤住院患者 占科室住院总人数三四成

舟山医院感染性疾病科主任刘华生介绍，类似不当服用保健品引发肝损伤的患者逐年增多。科室统计显示，因药品、保健品导致药物性肝损伤的住院患者，占该科室住院总人数的30%—40%。不少人从单纯养生演变为药物性肝损伤，重者甚至需要接受人工肝、肝移植治疗。

“近年来因保健品致肝损伤的病例层出不穷，不少患者因盲目进补付出沉痛代价。”刘华生印象最深刻的是一位20多岁年轻女孩，为了减脂长期混搭服用多款减肥药与保健品，连续数月后身体出现乏力、食欲下降、小便发黄等症状，虽行人工肝治疗仍病情进展，出现肝性脑病表现，最终紧急转至杭州接受肝移植，才保住性命，“有些人吃了保健品，出现轻度肝损伤，不

舒服就不吃了，也不会来医院治疗，一般送到医院住院的都是肝损伤较重的。”

明明是保健品，为什么会对肝脏造成损伤？刘华生通俗易懂地解释，肝脏就像是人体代谢“化工厂”，所有入口的食物、药物、保健品都需经过肝脏分解代谢。部分保健品的成分比较复杂，可能含有生物碱、苷类等物质，就像一批“不合格的原材料”，如果是少量、偶尔来一批，“化工厂”还能处理，但如果你每天大量叠加服用，“化工厂”就会“堵车”“线路烧毁”，最终“停产”（肝细胞坏死）。“减肥药、网红排毒养颜产品等是目前引发药物性肝损伤高发品类。”

保健品对肝脏的损害主要有三种方式：

一是直接毒害肝细胞，就是说保健品中含有损害肝细胞毒性；

二是干扰肝脏内负责解毒的代谢酶，导致体内原有毒素无法正常分解，毒素不断堆积，加重肝损伤；

三是就是诱发免疫紊乱，也就是过敏反应，外来成分会激活人体异常免疫反应，免疫细胞错误攻击正常肝细胞，间接引发肝脏炎症。

这些人群进补更要格外谨慎

同样服用保健品，为什么有的人大把吃就没事，有的人一吃就肝损伤？

刘华生解释，药物性肝损伤并不是人人都会发生，这主要取决于患者自身情况。作为保健品消费主力，多数中老年女性群体肝脏解毒酶活性下降，代谢能力减弱，无法承受保健品对肝脏带来的额外负担。脂肪肝及肝脏储备功能不足的人群，也更易受毒素影响，还有乙肝、丙肝、酒精肝等慢性肝病患者，肝脏本就“带病运转”，进补会雪上加霜。此外，长期服药人群也是药

物性肝损伤高危人群之一。同时服用降压药、降脂药、安眠药、止痛药，多重药物叠加加重肝脏负荷。还有一些特殊基因人群，受基因多态性影响，他们天生对保健品成分敏感，少量服用也可能出现肝损伤。

“有的人知道吃保健品会影响肝功能，他就自作聪明地又加了一种护肝保健品，这其实并不能起到保护效果。”刘华生说道，最有效的护肝就是不给肝脏添乱。一边吃“护肝片”，一边吃多种不明成分的补品，相当于一边灭火一边点火。

他还表示，护肝片同样需要肝脏代谢，对肝脏危害最大的就是各种保健品混用。鱼油、复合维生素、钙片、草本胶囊……肝脏每天要处理七八种外来化学物质，这就像“化学鸡尾酒效应”，毒性相互叠加，对肝脏伤害成倍增加。

“如果你缺维生素D，可以补充维生素D；如果缺铁也可以补铁，我不推荐自行购买复合维生素或各类草本滋补剂。”刘华生提醒，多数人对保健品成分的了解，仅仅通过广告介绍，在无法确定自己吃了保健品会不会造成肝损伤的情况下，还是遵医嘱比较好。

认清肝损伤三个阶段 出现信号及时就医

目前，药物性肝损伤分为三个阶段。早期症状主要表现为浑身乏力、头晕、食欲不振，小便颜色轻微发黄，很多人误将这些症状当成“排毒起效”，而错过最佳干预时期。若此时及时停药保健品，多数肝功能可自行恢复。一旦出现眼白、皮肤发黄，小便如浓茶色，伴随恶心、腹胀、皮肤瘙痒、大便颜色变浅，此时肝功能已严重受损，必须立刻停药并到医院检查肝功能并住院治疗。而嗜睡、意识模糊（肝性脑病）、全身腹水、皮肤莫名瘀斑出血等则是肝衰竭表现，该阶段死亡

率高，往往需要人工肝支持，甚至肝移植才能救治，“一旦出现肝损伤症状，一定要在24小时内去医院查肝功能，早1小时就医，可能就减一分重病风险。”



科学养生避坑指南

“作为医生，我不能对具体保健品做出推荐或是否定，但是可以记住一个原则，凡是成分超过5种，宣传含有速效、排毒、神奇等字眼，或是来路不明的产品，风险都高，不建议服用。”刘华生提醒，“保健品不是食品，是准药物。吃之前先问自己三句话，我真的缺吗？我的肝脏受得了吗？不吃会怎么样？”

对于长期服用保健品，目前还未出现任何不适的市民，刘华生也提醒，单次服用保健品不超过2—3种，禁止多种产品混吃，建议服用2个月停1个月，让肝脏有检修时间。“绝不要超过说明书推荐剂量，很多损伤就是从‘我觉得我缺，多吃点’开始的。”

刘华生表示，真正的养生，是均衡饮食、规律作息、适度运动、戒烟限酒、保持好心情，“这些不花钱的‘保健品’，才是对肝脏最好的礼物，不必执着进补保健品。别让养生执念，成为肝脏难以承受的负担。”

图片由舟山医院提供