执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

偏信食疗方 停药险送命

不少老年朋友轻信食疗偏方,误以为芹菜、苦瓜等蔬菜可以替代降压药。六十九岁的王秀云有十二年高血压病史,听闻芹菜能降压,便擅自停用降压药,天天喝芹菜汁,最终突发脑梗,落下肢体活动不便的后遗症。



芹菜当药,险酿大祸

王秀云一直坚持吃高血压药,血压稳在一百三十上下。

她在手机上刷到一段视频,说芹菜性凉,芹菜籽里的成分能扩血管,每天一杯芹菜汁,血压自然往下走。

王秀云把榨汁机翻了出来。她从早市上把三斤芹菜拎回来,洗净切段,连叶带梗打成汁,早晨空腹一杯,中午凉拌一盘,晚上还要就着粥吃几筷子。她照着视频里的说法,先把药减成一天一粒,觉得头不晕了,又把剩下的那粒也停了,心里踏实得很:这是食物,不是药,吃菜哪有吃出毛病的?

头一个月,她还挺得意,逢人便分享自己的"养生妙招",得意地说靠芹菜把降压药给换掉了。她不知道的是,血压计上那个数字在悄悄往上升。早晨起床,王秀云一坐起来天旋地转,得扶着床头缓一缓;后脑勺发紧,像被一根绳子勒住;午后眼睛发花,看报上的字重影。她只当是上了年纪、血压略高,觉得多喝两杯芹菜汁就好了。

脑梗过后,谨记按时服药

一天夜里,她起床上厕所,刚走到门口就一头栽在门框上。老伴听见响动,扶起来一看,王秀云半张着嘴说不出整话,右边的手脚软得像少了骨头。救护车来得快,急诊室里血压计一量,高压二百零六、低压一百一十八,头颅CT显示大面积脑梗。医生追问用药,老伴从包里掏出一个没开封的药盒。

住院二十多天,康复师每天来两趟,教她捏橡皮泥、用筷子夹豆子,把右手一根指头一根指头地掰开。她从半边身子不会动,到能扶着栏杆挪步,最后还是落下了右手微微发僵的毛病。出院前,心内科的医生对她讲,芹菜里的确有活性成分,可那是一小管高浓度的提取物,靠一盘凉拌芹菜、一杯芹菜汁,根本到不了那个浓度;蔬菜是膳食纤维和维生素的来源,能帮人少生病,却治不了高血压。谁说某样食物能治病,就先问一句"吃多少、吃多久",答不上来的,多半就是编的。

从这之后,王秀云的药按点吃,一天不漏,早七点、晚七点,手机设了提醒;家里那台血压计,早晚各量一次,记在小本子上,高压超过一百四就去找医生。菜照样吃,只是换了搭配:芹菜、木耳、苦瓜还是餐桌上的常客,却只当它们是菜;盐罐子换成了限盐勺,一天不超过五克,酱菜、咸鸭蛋、腌豆角都减了;炒菜只放一勺油;每顿先吃菜,再吃肉,最后吃小半碗杂粮饭。她还学会了看配料表,超市里那些写着"植物降压""调理血糖"的冲剂,翻过背面看一眼,成分表前三位是白砂糖和糊精,就放回货架。

社区卫生服务站的护士每月上门一趟,量血压、看记录、问有没有漏服,还把她家那台旧血压计校对了一遍。

一年后复查,她的血压稳在一百二十八上下,右手还略有迟缓,但说话利索,能自己下楼晒太阳。她成了楼道里最爱讲养生的人:菜是菜,药是药,各司其职。谁再跟她说某样菜能把药顶掉,她就反问一句:吃多少?吃多久?有临床研究吗?她常说,饭桌上能养人,但救命的,还是药片。

"亲测有效"或是安慰剂效应

有些患者吃了这些"神奇食物",病情确实有所好转,这是怎么一回事呢?

有人吃了某种食物一段时间,感觉血压降了、身体好了,就认为"亲测有效"。专家表示,个人感觉有效不能证明食物有疗效。

有一个作用就叫安慰剂效应。临床试验为什么要设对照组?其实就是为了去掉安慰剂效应。我们觉得它有效,可能不是食物本身的作用。血压、血糖还有症状都有自然的波动,吃的时候是很差的状态,经过了一段时间别的方式去调整,血压、血糖可能也会下来。

判断一种食物或药物有没有效,不能靠个人感觉,而要看有没有高质量的临床研究,比如随机、对照、双盲、大样本人群研究,并客观记录指标。

芹菜、苦瓜、大蒜、黑木耳等本质上是蔬菜和调味品,是均衡饮食的一部分。蔬菜能帮助增加膳食纤维、维生素摄入,搭配好日常饮食,对预防慢病有作用,但这里说的是"预防",不是"治疗"。我们把这些东西当作菜就好了,它是饮食的一部分,起不到药物的疗效。

号称"降压降糖抗癌"食物不能代替药物

芹菜降压、苦瓜降糖、大蒜抗癌……众多关于食物可治病的说法在网络上热传,许多人信以为真,还因此擅自减、停正在服用的药物。这些食物真能代替药物吗?

在日常门诊中也经常遇到这样的患者,觉得血压高,多吃芹菜就行了;血糖高多吃苦瓜,就不需要接受正规治疗了。实际上,这种想法是错误的。

芹菜籽提取物实验室显示有相关活性,但日常吃芹菜、喝芹菜汁达不到降压药效。

苦瓜虽含有类似胰岛素的成分,但普通烹饪食用无法实现降糖效果。

黑木耳在实验中存在抗凝血表现,但黑木耳胶质、膳食纤维只作用于肠道,根本进不到血管,无法消除血管斑块。

大蒜相关防癌研究使用的是提取物,日常食用大蒜没有明确防癌剂量,生吃过多还会刺激肠胃,胃炎、胃溃疡人群过量食用会加重不适。

轻信传言擅自停用降压、降糖药物,十分危险。单一食物降压这种说法本身就靠不住。对于高血压的患者,如果轻信这种说法去停止降压药的使用,是非常危险的,血压会波动,波动之后可能会引起靶器官的损伤,一旦发生损伤可能就不可逆。停了降糖药或者放松饮食的管理,血糖也会有很大的波动,血糖的波动可能比血压的波动还让人不易察觉,同样引起靶器官的损伤。

其实,传言都有着相似的套路:即针对性地选择对食材高浓度提取物得出的所谓活性结论,再通过网络夸大其功效进行传播,就变成了"包治百病的神奇食物"。专家表示,这类传言都经不起"剂量追问"。

在门诊这种问题非常多,你反问一句多少剂量,答不出来,它就是假的了,所以不攻自破。如果说一个东西去治病,无论是药物还是一些有效成分治病,它都是要经过严格的试验的,必须有剂量疗程才能够起到作用,如果他说不出来,肯定是错的。我们要问,你有没有高质量的临床试验去证实?医学上的高质量研究肯定是随机、对照、双盲这种大人群的研究去证实,如果说不出来,肯定就是杜撰的或者是谣言。

本报记者 李由