

每天吃四五个橘子吃出尿毒症？

专家说：橘子是高钾食物，有基础肾病的患者尽量不要吃

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

眼下正是橘子大量成熟上市的季节，因酸甜可口、汁液多，橘子成为人们喜爱的水果之一。记者身边的朋友也常常表示，橘子“好吃得停不下来，经常论斤吃”。有人近日却因为吃橘子进了急诊室。据报道，杭州一名患有慢性肾病的男子因每天吃四五个橘子，被确诊为尿毒症、高钾血症。此事引起广大网友热议：“只是多吃了几个橘子，怎么就这么危险呢？”

记者为此采访了烟台毓璜顶医院中医科副主任王利。他说：“橘子是高钾食物，有基础肾病的患者尽量不要吃。另外，橘子吃多了易上火，与80多种药‘不合’——发生毒副反应。吃橘子要悠着点儿。”

橘子全身都是宝

据《本草纲目》记载，橘子肉“甘、酸、温。甘者润肺，酸者聚痰。止消渴，开胃，除胸中膈气”。中医认为，橘肉性温，味甘、酸，有生津止渴、开胃、助消化之效。甘者润肺，酸者除痰，新鲜橘子肉能润肺除痰。

现代研究则证实，橘子

含有大量维生素C、胡萝卜素、叶酸以及较多的抗氧化、抑制癌细胞、抗过敏成分，可降低冠心病、中风及高血压的发病率。

“橘子肉含水量大，可刺激肾脏增加尿液，有助于体内毒素的排出，从而起到护肾的作用。橘树的种子橘

核，性温味苦，有理气散结、温胃止痛之功效。用橘核泡水喝，有助于缓解痛经。”王利说。

橘子还能制成两种养生佳品——陈皮和橘红。很多人以为，把橘子皮晒一晒，晒干了就成了陈皮。其实不然。只有经过自然陈化三年

或三年以上的柑橘类成熟的果皮，才能被称为陈皮。

“陈皮性温，味辛、苦，能健脾开胃、理气调中、燥湿化痰、助消化。”王利告诉记者，冬天饮用陈皮水可保护脾胃。橘红则是橘皮外层红色薄衣，有解表祛寒、化痰降气的作用。

橘子吃多易上火

橘子性温，吃多了容易上火，导致口唇生疮、口舌干燥、咽喉干痛、大便干结等。“其实，除了控制好摄入量外，吃橘子时，连同橘络一起吃，就不容易上火啦。”王利说，橘络即橘肉上的白色丝状网络，俗称橘筋，

可以直接吃，也可泡水喝。中医认为，橘络性平味苦，可宣通经络、行气化痰。

橘络有种淡淡的苦味，很多人吃橘子时会把它撕掉。“苦味源自营养素芦丁。芦丁能使人体血管保

持正常弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止脑溢血的发生。”王利说。

橘子富含钾离子，肾病患者尽量不要食用。肾功能不全的人群，若短时间大量摄入过多钾离子，不能及时

排出，钾离子在体内累积起来，会导致高钾血症，倘若不及时治疗，会有生命危险。王利说，不光是橘子，毛豆、香蕉、葡萄、橘子、猕猴桃、蘑菇、菌类、紫菜等也属于高钾食物，患有基础肾病的人群应少吃。

与80多种药“不合”

据王利介绍，橘子中含有的呋喃香豆素，会抑制人

体内一种代谢酶的活性，减缓一些药物的代谢，升高血液中的药物浓度。

目前，已知有80多种药和橘子“不合”，且多为常用药，如部分降胆固醇药（他汀类）、降压药（钙通道阻滞药）和精神类

药物（三唑仑、咪达唑仑）等。

“三高”人群、精神类疾病患者不宜吃橘子。有的老人患有多种疾病，每天服用很多药物，为了避免记不清楚或忘记自己吃的药和橘子是否‘相合’，建议服药期别吃橘子。”王利说。血液中的药物浓度一旦升高，不但会增强药物的药理作用，而且可能增加发生不良反应的风险，进而引发肝肾损伤、血压骤降、横纹

肌溶解症等毒副反应，严重的会眩晕、呕吐，甚至猝死。

此外，橘子的“近亲”水果（如柚子、西柚、宽皮橘、甜橙、柠檬、枳等）中也含有呋喃香豆素，服药期间也不宜食用。

橘子每天吃多少适宜？王利给出了建议，患有基础肾病的人群尽量不吃。以中等大小的橘子为例，普通人一天不要超过两个。

痛风患者补钙有讲究

痛风患者在饮食方面确实有一些限制，不过有些优质的补钙食物可以食用。

1. 牛奶、酸奶、乳酪、奶粉等奶类及奶制品，含钙量高且容易吸收，同时还可以补充优质蛋白质。最主要的是奶类和奶制品几乎不含嘌呤，非常适合痛风患者。如果担心脂肪含量问题，可以选择低脂奶，低脂奶里面的钙含量不逊于全脂奶。

2. 深色绿叶菜中钙含量较高，如芥菜、苋菜、油菜、芥蓝、小白菜等，不过蔬菜里面钙的吸收率较低，可以通过焯水减少草酸以提高一些钙的吸收率。绿叶菜除了含钙之外，还含有多种维生素、矿物质、抗氧化营养素等，对痛风患者有益，应该多吃。

3. 痛风缓解期的患者可以少量食用一些豆制品，如豆腐、豆干、豆皮等大豆制品，钙含量和吸收率都不错，每天不超过50克的食用量即可。豆制品切块焯水后食用可以降低其嘌呤含量。

另外，补钙不仅与摄入钙有关，还与身体的维生素D水平有关，建议通过增加户外活动、多晒太阳来帮助体内合成维生素D，促进钙质的吸收。

据央视

土源性线虫病依然散发

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)记者近日从烟台市疾控中心了解到，我市每年都在社区乡镇中开展土源性线虫监测工作，监测结果显示，烟台市大部分地区土源性线虫病的感染率较低，但散发病例依然存在，部分群众的生活习惯有待提高。

什么是土源性线虫？烟台市疾控中心寄生虫病防治专家介绍，土源性线虫指不需要中间宿主，虫卵或幼虫在外界（主要指土壤）发育到感染期后直接感染人体并寄生在肠道的线虫，主要包括蛔虫、鞭虫、钩虫和蛲虫。

土源性线虫病通过什么感染？生食未洗净的瓜果、蔬菜，喝污染的生水，饭前、便后不洗手，污染的手指将虫卵带入口内等感染；钩虫还可因赤脚在菜园、旱地或矿井下作业经皮肤感染。人体对各种寄生虫大多缺乏天生的特异性免疫能力，人群普遍易感。从感染率分析，农村高于城市，儿童高于成人。

人体感染土源性线虫后，短期多表现为消化道症状，包括腹痛、腹泻、恶心、呕吐等。体内寄生虫数量越多，对宿主的营养掠夺也越严重，导致人体营养不良。寄生虫在体内移行和定居还可对组织造成损伤和破坏，如大量蛔虫在肠道内相互缠绕可堵塞肠腔，引起肠梗阻。

如何预防？注意饮食卫生和个人卫生，养成良好的卫生习惯。采取加强安全供水、改进环境卫生、农村郊区厕所建立化粪池等相关防治措施，减少感染。



天冷也要适当开窗通风

近期，全国多地降温，部分地区出现降雪。天气越来越冷，很多人都喜欢紧闭门窗，北京市疾控中心提示，长期密闭不通风会造成室内空气不流通，对身体健康有一定危害。日常开窗通风要选择好时机，上班后开窗通风，下班回家后再关上窗户，既不会耽误取暖，还能够保持室内空气流通。

北京市疾控中心表示，室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险，冬季是呼吸道传染病的高发季节，开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度，改善室内空气质量，减少化学污染物的含量，降低室内二氧化

碳的浓度。此外，阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

专家介绍，天气变冷，要选择合适的时机通风，避免着凉。早晨室内空气含氧量降低，而且整理床铺时，尘螨皮屑等乱飞，居室急需通风换气；做饭时最好把厨房的窗户打开，方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外，避免污染室内空气；中午气温升高，在大气底层的有害气体逐渐散去，此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不短于15分钟，20至30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝，通风时间需增至30至60分钟，每天开窗通风3至4

次。通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。

北京市疾控中心提示，在雾霾和沙尘天气，室外大气污染较重，应关闭门窗。大风可能造成扬尘，且易使空气中污染

物扩散，风力5级以上时应关闭窗户，等风力较小时，将窗户开一条缝即可。另外，冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风，以防诱发感冒，心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感，在开窗时要尤其注意保暖。

据新华社

