



乱吃保健品,大爷病到站不起来……

医生提醒:老年人要谨防“养生陷阱”

本报通讯员 钱小蕾 孙卉
本报记者 杨冷
本版摄影 杨光曦

某某牌首乌补肾酒、某某牌源花宝胶囊、某某牌硒软胶囊、某某牌甘草金银花油菜花粉……叶大爷万万没想到,自己认为大补且延年益寿的保健品,却将他送进了医院。

3月7日,因四肢无力、口齿不清,80岁的叶大爷被紧急送入江苏大学附属医院救治,检查发现,叶大爷血钾指标远低于正常值并由此引发了肾小管酸中毒、横纹肌溶解、肺部感染等一系列并发症。内分泌代谢科团队抽丝剥茧,发现背后“元凶”竟是几盒保健品。该科主任王莹提醒,来历不明的保健品可能暗藏诸多隐患,老年人要谨防“养生陷阱”。

走不了路,说不清话 致命低钾成疑团

“最近一段时间,胃口变得很差,瘦了有十来斤,老说没力气。”据叶大爷家人介绍,刚开始还以为是年纪大了的缘故,直到入院前4天,老人四肢无力的症状突然加重,从走路拖拽、爬坡费劲,迅速发展到无法行走,话也说不清楚,家人这才紧急将他送往医院。

检查结果提示,老人血钾仅1.39毫

摩尔/升(正常3.5至5.5毫摩尔/升)。

“钾是维持心脏、肌肉和神经正常功能的关键电解质。低钾血症会导致心律失常、肌肉无力、胃肠蠕动停滞等问题。”王莹解释,老人的血钾数值属于极重度低钾血症,随时可能引发心脏骤停、呼吸衰竭。

此外,老人肌酸激酶飙升,横纹肌溶解症状明显,心电图提示异常U波、ST-T改变,心肌受损;血气分析提示酸中毒合并呼吸性碱中毒,还伴随不全性肠梗阻、肺部感染等问题,多个器官接连受损。

然而,让治疗团队感到棘手的是,低钾血症的病因不明,经过“口服+静脉补钾”治疗数日,低血钾状态始终没有纠正,这也让后续治疗陷入了瓶颈。

伤身“元凶”被锁定 竟是“养生”保健品

为了及时揪出病因,内分泌代谢科主任杨玲组织科室开展了病例讨论。通过梳理病史,大家认为动脉血气分析提示患者存在酸中毒,考虑为肾小管酸中毒引起的低钾血症,而肾小管酸中毒的病因较多,如干燥综合征、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病,服用肾毒性药物等,而检查结果排除了免疫性疾病的可能,团队认为服用了肾毒性药物的可能

性较大。

在与叶大爷家人的进一步询问中,家属提供了一条重要线索——两个月前,老人经不住推销的诱惑,自行购买了不少保健品,一直服用至今。

这一线索让低钾的“元凶”逐渐浮出水面。治疗团队查阅大量文献资料,对老人服用的保健品成分、相互作用及不良反应进行分析。同时,让老人立即停止服用保健品,采用“口服枸橼酸钾颗粒+静脉输注氯化钾”的双重方式补钾。

因钾太多太少,心脏都“难受”,补钾过快易引发高钾血症,同样会危及心脏,而过慢则无法遏制低钾对身体的持续损伤,团队24小时严密监测血钾浓度,精准把控补钾速度和剂量。

经过十余天的治疗,叶大爷的血钾终于逐步回归正常范围,身体各项机能明显好转,现已康复出院。

谨防养生陷阱 保健品并非多多益善

叶大爷的经历,给很多热衷保健品的老年人敲响了警钟。王莹提醒,保健品并非多多益善,购买和服用时一定要注意以下几点:选择正规药店、大型商超、品牌官方旗舰店等有资质的渠道购买,确保产品来源可查,无标识、信息模糊的产品坚决不买。不同保健品可能含

相同成分或相互作用的成分,叠加服用极易导致成分过量,引发不良反应,甚至损伤肝肾、影响电解质平衡,服用前务必咨询医生或药师,避免自行搭配。某些中草药成分的保健品,比如甘草提取物甘草酸和甘草次酸可阻碍可的松和醛固酮的灭活,从而发挥类固醇样作用,长期服用可能引发低血钾、肾损伤。保健品的本质是食品补充剂,不能替代药品,基础病患者需遵医嘱规律用药,保健品仅能在专业指导下适度补充。

