

银杏果到底能不能吃？

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 杨舸

银杏是我市常见的绿化树种，在城区人行道边、公园或广场都能见到，天气转凉，挂在枝头的银杏果也成熟了，经常会有路人捡拾地上的落果。那么，银杏果到底能不能吃？有什么药用价值？对此，记者采访了潍坊市人民医院药剂科的高欣。

高欣表示，银杏果作为中药始载于元代吴瑞的《日用本草》中。李时珍在《本草纲目》中记载：“银杏核仁，味甘、苦，性平，涩，有小毒。生吃引疳解酒，降痰，消毒杀虫，熟后吃益人，温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊。”《本草便读》也有其“上敛肺金除咳逆，下行湿浊化痰涎”的记载……银杏果具有敛肺定喘、止带缩尿的功效。用于因风寒感冒、肺热燥咳或肺肾两虚引起的喘咳痰多，以及湿热下注或肾虚不固导致的遗尿、尿频、泄泻、便血、失禁、妇女带下等。现代药理研究证实，银杏果在防治心脑血管系统及中枢神经系统疾病上有一定疗效，如高血压、冠心病、脑供血不足、退行性痴呆等。在抗肿瘤、调节机体物质代谢、调节机体免疫功能、抗衰老等方面也有一定作用。

然而，银杏果在食用时也要注意：适量食用。银杏果是一种中药材，不适合当干果类零食吃，应尽量少食，每次食用控制在10颗以内；不宜生食。银杏果中含有氰化物、银杏毒、白果素等有毒物质，生银杏果的毒性比熟银杏果的毒性更强。生银杏果的绿色胚芽毒性最大，肉质种皮的毒性次之。然而，这些成分能溶于水，加热易被破坏。因此，中药银杏果在炮制加工过程中，要除去肉质外种皮、胚芽，洗净、稍蒸或略煮后烘干，方可入药；易过敏体质者慎吃。银杏果中含有一定的毒性成分和易致敏成分，易过敏体质

的人群食用银杏果后会诱发过敏反应；儿童及孕妇不宜吃。银杏果中含有毒性成分，儿童消化功能和肝脏代谢功能都比较弱，食用后易中毒。孕妇体质特殊，生食或过多食用银杏果可能会引起腹泻，或者使胎儿神经受到毒害，影响孕妇和胎儿的健康；与其他药物的配伍禁忌。银杏果不能与西药麻醉剂、镇静止咳剂等同用，以免引起严重的呼吸中枢抑制。

高欣提醒，银杏果要在药师的指导下食用。此外要谨慎采摘。采收银杏果时，若皮肤直接接触银杏果的汁液，通过皮肤渗透进入人体，引发的过敏反应可累及全身器官和组织。若要采食，搓揉外皮时应戴上护目镜和塑胶手套，避免对眼睛和皮肤造成伤害。食用银杏果中毒后的主要表现是恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛、呼吸困难等，一旦出现这些情况，要及时就医。

香蕉、柚子不能与这些药物同吃

随着生活水平的不断提高，种类繁多的水果成为人们茶余饭后的消遣，软糯的香蕉、清爽的柚子、多汁的西瓜等水果富含维生素、矿物质、食物纤维，是人们生活中重要的营养来源。但是，当服用某些特殊药物时，不能与一些水果同时吃。那么，我们常吃的香蕉、柚子不能与哪些药物同吃？近日，记者采访了潍坊市妇幼保健院主任医师张洪梅。

香蕉

香蕉口感软糯香甜,富含食物纤维以及钾、镁、钙等矿物质元素,有通便、降血压等作用,是生活中很常见的一种水果,但应注意不要与以下药物同吃。

- 降压药**
在服用沙坦类、普利类降压药期间，不要吃香蕉，否则可能引起血钾浓度升高，诱发心律失常，严重时可能会致心脏骤停。
- 保钾利尿药**
在服用螺内酯、氨苯蝶啶等保钾利尿药物时，注意不要和香蕉一起食用。这些药物通过阻滞钠通道，抑制钾离子分泌以保钾利尿，而香蕉富含钾元素，服用药物期间同时吃香蕉会引起血钾突然升高，患者会出现肌肉麻痹、嗜睡、乏力的现象。
- 喹诺酮类抗菌药**
氧氟沙星、环丙沙星、伊诺沙星等喹诺酮类药物对矿物质比较敏感，而香蕉富含钾、镁、钙等矿物质，服用这些药物时若与香蕉同吃，可能会降低喹诺酮类药物在人体内的利用度。

柚子

柚子富含维生素和类胰岛素等成分，有降血糖、降血脂、减肥美容等功效，深受人们的喜爱。但柚子中含有呋喃香豆素，对肝脏中的药物代谢有影响。服用下列药物时不要吃柚子。

- 降脂药**
在服用如阿托伐他汀、洛伐他汀类药物期间，不要同时吃柚子，否则会增加血药浓度，可能出现肌肉痛，甚至导致肾脏病变。
- 镇静安眠药**
在服用地西洋、咪达唑仑时食用柚子，会延长药物在体内的代谢,加重患者嗜睡、头晕等症状。
- 抗过敏药**
柚子可能会诱发特非那定等抗过敏药物的不良反应，引起头昏、心悸、心律失常等症状。
- 避孕药**
在服用避孕药期间吃柚子，可能会影响避孕药的吸收利用而导致避孕失败。

的人群食用银杏果后会诱发过敏反应；儿童及孕妇不宜吃。银杏果中含有毒性成分，儿童消化功能和肝脏代谢功能都比较弱，食用后易中毒。孕妇体质特殊，生食或过多食用银杏果可能会引起腹泻，或者使胎儿神经受到毒害，影响孕妇和胎儿的健康；与其他药物的配伍禁忌。银杏果不能与西药麻醉剂、镇静止咳剂等同用，以免引起严重的呼吸中枢抑制。

高欣提醒，银杏果要在药师的指导下食用。此外要谨慎采摘。采收银杏果时，若皮肤直接接触银杏果的汁液，通过皮肤渗透进入人体，引发的过敏反应可累及全身器官和组织。若要采食，搓揉外皮时应戴上护目镜和塑胶手套，避免对眼睛和皮肤造成伤害。食用银杏果中毒后的主要表现是恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛、呼吸困难等，一旦出现这些情况，要及时就医。



查体发现颈动脉斑块怎么办

一些人在医院体检做颈动脉彩色多普勒超声，检查结果提示颈动脉斑块，内心会充满疑问。

颈动脉斑块是什么？颈动脉斑块是颈动脉粥样硬化的表现，通俗来说就是颈部动脉血管里过度的油脂沉积在血管内壁上导致血管变窄甚至堵塞，一旦发现颈动脉斑块，意味着身体其他动脉都可能存在斑块，所以颈动脉又被称为反映全身动脉血管情况的“窗口”。

颈动脉斑块有哪些表现？颈动脉斑块就像厨房下水道的油污，时间久了下水道会狭窄甚至堵塞，反映在人体，轻则大脑缺血，表现为头晕、头昏沉、头痛、一过性肢体麻木无力、言语不清，重则会中风。

发现颈动脉斑块怎么办？改善生活方式：戒烟限酒，控制饮食，改善饮食结构，少油少盐，增加运动锻炼，控制体重。无中风症状者，建议积极控制高血压、高血糖、高血脂等相关危险因素，并定期做好复查；若伴有血管狭窄或者合并中风症状者建议积极就诊。

潍坊市中医院 王金宝

头晕、眩晕是什么病

头晕或者眩晕发作时非常难受，天旋地转、头重脚轻、视物晃动，像坐上了海盗船。患者往往会联想到，是脑梗死还是脑出血了？以前头晕、眩晕的病人多数都被模糊诊断为“脑供血不足、颈椎病等”，事实是这样吗？如果头晕、眩晕的是个十几岁的孩子，或是二十几岁的小伙，也会是颈椎病、脑供血不足吗？

其实，头晕、眩晕不是疾病，它同发热、腹痛一样，是种症状，是很多疾病都可能有的一个临床表现。譬如：脑梗死可能出现头晕、眩晕症状；心脏跳得太慢或者过快也可能出现头晕、眩晕症状；发热可能引起头晕、眩晕症状；贫血、低血糖也可能引起头晕、眩晕症状；耳石症、前庭神经炎、肿瘤、脑出血以及用药不当等都可能头晕、眩晕症状。所以，头晕、眩晕不可能盲目诊断。

有资料显示，70%的头晕、眩晕患者都是由耳科疾病引起，尤其是内耳-前庭病变引起,还有很多疾病都可以出现头晕、眩晕的症状。随着眩晕医学的发展,只有明确诊断,才能找到病因,得到正确的治疗。

昌乐县人民医院 戴江英

儿童需警惕肺炎支原体感染

近日，肺炎支原体感染门诊病例增多，特别是5岁-9岁儿童。如何预防和治疗支原体肺炎呢？

症状表现

支原体感染的常见症状以发热、咳嗽为主，可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主，咳嗽较为剧烈，部分患儿有喘息表现。

划重点：肺炎支原体感染后，不是所有人都会变成肺炎，也不是所有肺炎都变成白肺，有效的识别办法是观察3天，看咳嗽、发热和精神状态有无好转，没有缓解就要警惕了。

如何检查

- 1.病原体检测：包括MP-DNA或MP-RNA检测，适用于早期诊断。
- 2.MP抗体测定：MP-IGM抗体一般在感染后4天-5天出现，可作为早期感染的诊断指标。MP-IGG抗体出现晚，需动态观察，如显著升高，提示近期感染，显著降低说明处于感染后期。
- 3.一般检查：外周血白细胞总数一般正常，后期可轻度升高。

如何治疗

肺炎支原体、普通感冒、流感病毒等引起的症状相似,建议先化验确认病原体,然后在医生指导下规范用药。

划重点:切勿自己盲目用药。罗红霉素、阿奇霉素、红霉素类现已成为高比例的耐药;喹诺酮类药物只能用于18岁以上的成年人;四环素类不建议给换牙前的儿童应用。常见的抗生素青霉素、头孢类没有效果。

患病期间不要吃太多甜食,糖分促进分泌皮质醇会抑制免疫系统,代谢产生的酸性物质会使抵抗力大幅降低;吃退烧药时多喝温开水,可起到退温、补水的作用,还可以加快毒素排出。

如何预防

肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播.因此注意环境卫生,开窗通风、清洗空调滤网.个人卫生方面,勤洗手、戴口罩,尽量避免在人口密集的地方长时间停留。

寿光市人民医院检验科 李爱军