

# 心脏瓣膜置换后怎么吃抗凝药

□马静

心脏瓣膜置换手术的成功,只是患者迈向健康的第一步。而术后长期、规范的抗凝药物治疗,则是守护瓣膜功能、预防致命血栓形成的关键。抗凝药物的核心任务,就是预防血栓形成,避免瓣膜功能障碍和严重并发症。然而,抗凝药物的剂量需要精准控制,过量或不足都可能带来风险。接下来,让我们一同深入了解心脏瓣膜置换后抗凝药物的安全使用要点。

## 心脏瓣膜置换后的抗凝需求

心脏瓣膜置换手术后,植入的人工瓣膜或修复后的瓣膜表面容易形成血栓,这些血栓一旦脱落或增大,可能引发瓣膜功能障碍、心肌梗死、脑卒中等危及生命的严重并发症。因此,术后患者通常需长期服用抗凝药物,抑制血液的过度凝固,有效预防此类血栓的形成。

## 常用抗凝药物及其作用机制

心脏瓣膜置换术后,华法林是常用的长期抗凝药。机械瓣患者必须长期使用其来抗凝;而生物瓣

患者,是否要用华法林、用多久或是否加用阿司匹林等,需要由医生根据患者自身的血栓风险(如是否有房颤)来决定。华法林的作用是抑制肝脏合成凝血因子(II、VII、IX、X),延长凝血时间,预防血栓形成。华法林价格便宜,临床应用久、长期使用效果可靠;但其治疗范围窄,需要定期监测凝血功能(INR),并根据监测结果调整剂量。

## 抗凝药物的安全使用要点

定期监测凝血功能(INR)是关键

华法林的抗凝效果,必须通过抽血查INR值(标准化凝血指标)来精准判断。目标INR范围因人而异,如机械瓣(尤其是双叶瓣)患者INR一般控制在2-3,若合并房颤等高风险因素,可能调至2.5-3.5;生物瓣患者术后头3个月-6个月,若需要抗凝,目标INR稍低(1.8-2.5)。复查频率:初期每3天-5天查一次,稳定后每月一次。查INR无须空腹,但抽血前避免剧烈

运动或大量吃菠菜、猪肝等富含维生素K的食物(会影响结果)。若INR超出目标范围,必须立即联系医生调药,约30%的出血或血栓事件,是因不定期监测导致,千万别嫌麻烦耽误治疗。

## 合理调整药物剂量

华法林剂量调整,必须严格按INR结果进行个性化处理,其安全范围窄,自行调药很危险!若INR<2,提示抗凝不足易血栓,医生可能建议患者在原基础上每天增加0.5毫克-1毫克;若INR>3,提示出血风险高,需要减量(如在原基础上每天减少0.5毫克-1毫克)或停药1天-2天。需要注意的是,每个人对华法林的反应不同(受基因、体重、肝肾功能等影响),相同剂量效果可能不一样,千万别自行加减药量。担心出血擅自减量或害怕血栓盲目加量都可能出问题,必须由医生根据INR结果和具体情况决定。漏服药物时,若离下次服药时间超过12小时可补服当天量;若不足12小时就跳过,

千万别一次服双倍药“补回来”。  
注意药物和食物的相互作用  
华法林易受药物和食物影响,导致抗凝效果不稳定。吃太多菠菜、西兰花、猪肝等富含维生素K的食物可能降低药效,而部分抗生药、抗真菌药、止痛药(如布洛芬)可能增强抗凝作用。患者就诊时要主动告知医生所有用药(包括保健品)情况和饮食习惯,避免风险。日常饮食无须刻意忌口,绿叶菜别在短时间内大量吃,保持合理饮食,有助于INR稳定。

## 警惕出血和血栓症状

患者在服用华法林期间,应密切关注身体状况,警惕出血和血栓的症状。出血症状包括牙龈出血、鼻出血、皮肤瘀斑、血尿、黑便等;血栓症状包括胸痛、呼吸困难、肢体肿胀、言语不清、视物模糊等,一旦出现这些症状,应立即就医。

## 生活管理两大关键

饮食:平衡优于禁忌  
患者应保持营养均衡的饮食,避免短时间内大量摄入富含维生素

K的食物(如一餐食用半斤菠菜,或连续数日大量摄入猪肝等),但也不必完全禁忌。适量摄入各种营养素,有助于维持身体健康和药物治疗效果的稳定。

## 运动:安全第一,循序渐进

术后初期(3个月以内),以散步、练太极拳为主,禁止剧烈运动(如打篮球、搬重物),预防出血;3个月后,经医生指导,可适度进行有氧运动(如快走、游泳),但是要避免竞技、登山等高强度活动。

## 安全抗凝 贵在终身规范管理

心脏瓣膜置换术后抗凝治疗,需要医患双方密切配合。患者要遵医嘱科学用药、规律监测INR,保持健康生活方式,确保治疗安全有效。患者做拔牙、胃肠镜、手术等有创操作或怀孕前,务必主动告知医生自己正在服华法林,以便定制临时应急方案。只有把规范融入日常,才能减少并发症,重获优质生活。

(作者供职于广东省肇庆市第二人民医院/肇庆市妇幼保健院)

在日常生活中,“上火”是个高频词;口腔溃疡了说“上火”,喉咙肿痛了说“上火”,脸上长痘了也说“上火”。但在中医理论里,“上火”并非单一的病症,而是一组复杂的证候群,如同自然界的火有不同的燃烧状态,人体的“火”也分多种类型,调理方法更是大相径庭。只有认清“上火”的真面目,才能精准应对。

中医认为,“上火”的本质是阴阳失衡。正常情况下,人体的阴液(如津液、血液等)能制约阳气,使身体处于“阴平阳秘”的平衡状态。当阴液不足,阳气相对过盛,或外来热邪侵入人体,就会引发“上火”症状。

“心火”是最易被察觉的“火”。它如同烛火在胸中燃烧,常表现为心烦失眠、口舌生疮,舌尖红得像涂了胭脂,严重时还会出现小便黄赤、灼热刺痛。“心火”旺盛多与情绪有关,长期焦虑、熬夜、精神紧张的人,容易让“心火”越烧越旺。“心主血,又主神明”,“心火”过盛不仅伤津,还会扰乱心神,形成“心烦-失眠-更心烦”的恶性循环。调理“心火”需要“清心安神”,可用莲子心泡水喝,其苦寒之性能直降“心火”;日常可多吃百合、麦冬等滋阴之品,同时避免睡前思虑过度,让心神归于安宁。

“肝火”则像旷野中的烈风,发作时凶猛急躁。常见症状有头晕头痛、面红目赤、口苦口干,甚至出现耳鸣、烦躁易怒,女性可能伴随月经提前或量多。从中医五行来看,肝属木,若长期情志抑郁、肝气郁结,就会“气郁化火”;此外,过量食用辛辣、油炸食物,或长期熬夜伤肝血,也会引发“肝火”。调理“肝火”需要“疏肝解郁、清肝泻火”,菊花枸杞茶是简便良方,菊花清泻“肝火”,枸杞滋补肝肾,一泻一补避免伤正;情绪疏导同样重要,通过散步、冥想等方式释放压力,让肝气顺畅,火自然无从滋生。

“胃火”如同灶膛里的余烬,虽不猛烈却缠绵难消。它的典型表现是口臭、牙龈肿痛、便秘,还会让人食欲亢进却容易饥饿,这是因为“胃火”灼伤津液,胃肠蠕动加快所致。现代人暴饮暴食,嗜食辛辣肥甘,或长期饮酒,都会让“胃火”越积越旺。调理“胃火”需要“清胃润燥”,石膏知母汤是经典方剂,日常可多吃梨、冬瓜等清润食物,减少火锅、烧烤等热性饮食;吃饭时细嚼慢咽,避免加重胃肠负担,让“胃火”慢慢平息。

“肺火”则像秋燥中的火星,易伤津液。常见症状为干咳少痰、咽喉干痛、鼻子出血,皮肤也会变得干燥起皮。肺主皮毛,又开窍于鼻,当外感风热之邪,或长期处于干燥的环境中,就会引发“肺火”。调理“肺火”需要“清肺润燥”,川贝炖雪梨是不错的选择,川贝清肺化痰,雪梨生津润燥;室内可用加湿器保持湿度,避免过度用嗓,让肺津得以滋养。

值得注意的是,中医还有“虚火”与“实火”之分。“实火”多由外感热邪或饮食不当引发,症状猛烈,需要苦寒药物清泻;“虚火”则因阴液亏虚所致,症状相对缓和却易反复,调理需要滋阴降火,不可盲目用寒凉药物,否则会加重阴液损伤,导致“火”更难熄灭。

认清“上火”的类型,就像找到灭火的正确开关。中医调理的智慧,正在于根据不同的“火”性,采取恰到好处措施,让身体回归阴阳平衡的和谐状态。

(作者供职于山东省日照市东港区西湖镇卫生院)

# 辨别「上火」真面目

□高月亮 王英

# 不同色斑的针对性解决方案

□王瑞丽

色斑是皮肤色素代谢异常的常见表现,可以影响外观和心理状态。黄褐斑、晒斑、老年斑在成因、表现和应对方式上存在显著差异,掌握科学的应对方法,才能更有效地管理皮肤色素沉着问题。

## 黄褐斑:激素与代谢

黄褐斑多表现为面部对称分布的淡褐色至深褐色斑片,常见于颧骨、前额、上唇等部位,形状似蝴蝶,俗称“蝴蝶斑”。其形成与激素水平波动、紫外线照射、精神压力、慢性炎症及自身免疫性甲状腺疾病等密切相关。女性妊娠期、口服避孕药或甲状腺功能异常时,体内雌激素、孕激素水平变化会刺激黑色素细胞活性增强,导致色素沉着。

## 针对性解决方案

防晒优先:每日使用SPF30+、PA+++以上的广谱防晒

霜,外出时配合遮阳伞、帽子等物理防晒措施,避免紫外线暴露加重色素沉积。

使用温和的护肤品:避免过度清洁或摩擦皮肤,选择使用含神经酰胺、胆固醇、游离脂肪酸等成分的护肤品修复皮肤屏障,在医生指导下选择含有甘草提取物、左旋维C、熊果苷等成分的美白类护肤品。

药物干预:外用氢醌乳膏、壬二酸乳膏等可抑制黑色素细胞活性,要在医生指导下按疗程使用;口服维生素C、维生素E等抗氧化剂及氨甲环酸,有助于抑制色素合成、改善色素代谢。

医美治疗:化学焕肤、激光、强脉冲光、微针、射频等均可用于黄褐斑的治疗。医生根据黄褐斑的分期分型,制定合理的治疗方案,以免治疗不当加重色素斑。

生活调节:保持规律作息,减轻精神压力,避免熬夜和过度劳

累,避免使用劣质化妆品同时注意排查并治疗甲状腺疾病等潜在的内分泌问题。

## 晒斑:紫外线诱导

### 局部色素沉着

晒斑又称日光性黑子,是皮肤长期或过量暴露于紫外线后出现的色素斑点,多为圆形或不规则形状,颜色从浅棕到深棕不等,常见于中老年人面部、颈部、手背、前臂等暴露部位。紫外线会激活黑色素细胞,促使黑色素合成增加,同时损伤皮肤屏障,导致色素无法正常运转和沉积。

## 针对性解决方案

强化防晒:除日常防晒外,夏季或户外活动时要每2小时-3小时补涂一次防晒霜,避免在10时-16时紫外线最强时段长时间外出,在外用防晒霜的基础上佩戴帽子、口罩等物理遮挡有利于晒斑的防治,减少复发。  
物理治疗:激光(调Q激光、

皮秒激光)、强脉冲光针对色素治疗更精准,但治疗后要严格防晒和护理以免反黑或复发。

药物干预:局部外用氢醌、维A酸或氢氧基松酸氢维A酸乳膏联合防晒措施,能够淡化已有的病变,并可减轻物理治疗所致的色素沉着。

修复屏障:选择温和的保湿产品,补充皮肤水分和脂质,增强皮肤抵抗力,减少紫外线对皮肤的损伤。

## 老年斑:皮肤老化

### 与紫外线累积的结果

老年斑在医学上称为脂溢性角化病,是一种常见的良性皮肤肿瘤,多见于中老年人,好发于面部、手背、前臂等暴露部位。其形成与皮肤老化、长期紫外线照射、遗传因素等有关,表现为淡褐色至黑色的斑片,表面粗糙或呈疣状增生,可能略微隆起。

## 针对性解决方案

预防为主:从年轻时就开始注重防晒,减少紫外线对皮肤的累积性损伤,延缓老年斑的出现。

医学治疗:对于已形成的老年斑,可采用冷冻治疗、激光治疗(如调Q激光、皮秒激光、强脉冲光)、手术刮除等方法去除,治疗后要注意防晒和护理,避免色素沉着和复发。

日常护理:使用含维生素A衍生物(如视黄醇)、抗氧化成分的护肤品,有助于改善皮肤老化状态,减少老年斑的形成和发展。

总之,黄褐斑、晒斑、老年斑的形成机制不同,解决方案也各有侧重。在应对色斑问题时,应根据自身情况选择合适的方法,同时注重日常防晒和皮肤护理,必要时咨询皮肤科医生,以获得更科学、有效的治疗。

(作者供职于山东阳光融和医院有限责任公司)

# 造口术后护理指南

□金银凤

造口手术是重建排泄通道的重要手段,术后科学护理直接影响患者康复与生活质量。患者无需焦虑,掌握护理核心要点,可逐步适应身体变化。

## 造口日常观察

掌握身体信号  
每天观察造口及周围皮肤状况,是护理的基础。正常造口呈红润或粉红色(类似嘴唇),表面光滑湿润;若出现苍白、青紫、发黑,可能是血供问题,要立即联系医生。术后初期造口可能轻微肿胀,1周-2周后会消退;若肿胀不退或伴疼痛,也需要及时就医。同时,关注排泄物:结肠造口,排泄物在正常情况下为成

形/半成形粪便;回肠造口,排泄物为稀糊状/液体状。若排泄物突然出现大量鲜血、持续黑便、剧烈腹泻或便秘超过3天,需要及时咨询医护人员。

## 造口袋与底盘更换

操作要点要牢记  
更换时间宜选择排泄物较少时(如早餐后、睡前),提前备好新造口袋、底盘、皮肤保护剂等。步骤:1.洗净双手,从下往上轻柔剥除旧底盘,避免扯伤皮肤;2.用温水或专用湿巾清洁造口及周围皮肤(不用肥皂、酒精),吸干水分;3.检查皮肤,红肿破损处可涂保护膜,待干后按造口大小裁剪底盘(孔径比造口大1毫米-2毫米);4.粘贴底盘并按压三五分钟,再连接造口袋。  
透明造口袋建议三五天更换一次,出现渗漏要及时更换,防止皮肤受刺激。

## 皮肤护理

### 预防并发症

每次更换后要彻底清洁皮肤,用专用黏胶去除剂清除残留黏胶(避免用力擦)。清洁后:皮肤干燥,可涂无刺激保护膜;轻微红肿,可在医生指导下用温和药膏,勿自行用激素类药物。  
选择护理用品时,可按皮肤敏感度、活动量选底盘材质(普通/防过敏黏胶)、造口袋款式(一件式/二件式),必要时咨询造口

治疗师。

## 饮食与运动

科学调整促康复  
饮食应循序渐进:初期以清淡易消化的流质/半流质食物(米汤、粥、烂面条、蒸蛋)为主,忌辛辣、油腻、产气多的食物(豆类、洋葱、红薯)或粗纤维多的食物(芹菜、韭菜)等,预防腹胀、腹泻或造口袋堵塞。后续逐步加新食物,每种食物观察两三天,若无不适再继续食用。  
运动方面:术后初期避免剧烈运动,可散步、慢走;一两个月后酌情加量,但忌举重、剧烈跑跳等腹部受力大的运动,防造口脱垂或底盘渗漏。日常穿宽松衣

物,避免腰带压迫造口。

## 心理调节

积极面对新生活  
造口手术可能引发焦虑、自卑,患者可通过学习护理知识增强自信,或与家人朋友沟通,加入患者互助小组缓解压力。如果护理得当,患者仍能正常工作、学习、旅行;若心理压力过大,可寻求心理医生帮助。  
造口护理要循序渐进,患者耐心练习即可熟练掌握。出现问题或异常情况,及时咨询医生或造口治疗师,可有效预防并发症,尽快回归正常生活。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

# 血管迷走性晕厥 预防措施

□黄九连

在日常生活中,我们偶尔会遇到或听说有人突然晕倒的情况,这往往令人惊慌失措。其中,血管迷走性晕厥是一种常见的晕厥类型,了解其成因并采取预防措施,对于保障患者健康非常重要。本文将介绍有效的预防策略,帮助大家远离血管迷走性晕厥的困扰。

3.保持水分充足  
脱水是血管迷走性晕厥的一个重要诱因。每天摄入足量的水分,特别是在炎热天气或运动后,能帮助人们维持正常的血容量,从而预防晕厥。建议每天饮水量不少于2000毫升,并根据个人情况适当调整。

4.逐步改变体位  
从坐位或卧位快速站起来会导致血压骤降,引发晕厥。因此,建议逐步改变体位,如先慢慢起身,再站立,给身体一个适应的过程。老年人或体质较弱的人群更应注意这一点,避免突然站起带来的不适。

5.进行适度运动  
适度运动能够增强身体素质,提高身体的抵抗力,从而有效预防血管迷走性晕厥。建议根据个人兴趣和身体状况选择合适的运动项目,如散步、慢跑、瑜伽等。每周进行三五次,每次持续30分钟以上的中等强度运动。

血管迷走性晕厥的发病机制复杂,多无基础疾病,但诱因多样。常见的诱因包括精神、情绪因素(如激动、焦虑、愤怒、恐惧等),物理因素(如急性感染、过敏反应),以及外界创伤、通风不良、疼痛等。妊娠、过量饮酒等。

## 预防血管迷走性晕厥

1.保持良好的身体状态  
充足的睡眠和营养均衡的饮食,是预防血管迷走性晕厥的重要基础。身体得到充分休息和营养补充,能够有效降低因过度疲劳和饥饿引发的晕厥风险。建议每天保持7小时-9小时的优质睡眠,并注重饮食的多样性,确保摄入足量的蛋白质、维生素和矿物质。  
2.正确识别和避免诱因  
血管迷走性晕厥的诱因多种多样,提前识别并采取应对措施非常重要。如,在感到疼痛、恐惧或情绪激动时,可以尝试深呼吸、放松肌肉等方

法来缓解紧张的情绪,降低晕厥的发病率。此外,避免长时间站立或处于拥挤、闷热的环境中,也能有效预防晕厥。

3.保持水分充足  
脱水是血管迷走性晕厥的一个重要诱因。每天摄入足量的水分,特别是在炎热天气或运动后,能帮助人们维持正常的血容量,从而预防晕厥。建议每天饮水量不少于2000毫升,并根据个人情况适当调整。

4.逐步改变体位  
从坐位或卧位快速站起来会导致血压骤降,引发晕厥。因此,建议逐步改变体位,如先慢慢起身,再站立,给身体一个适应的过程。老年人或体质较弱的人群更应注意这一点,避免突然站起带来的不适。

5.进行适度运动  
适度运动能够增强身体素质,提高身体的抵抗力,从而有效预防血管迷走性晕厥。建议根据个人兴趣和身体状况选择合适的运动项目,如散步、慢跑、瑜伽等。每周进行三五次,每次持续30分钟以上的中等强度运动。

血管迷走性晕厥虽然常见,但是通过合理的预防措施,我们可以大大降低其发生率。保持良好的身体状态,正确识别和避免诱因,保持水分充足,逐步改变体位,以及进行适度运动,这5招简单而实用,能够帮助我们远离血管迷走性晕厥的困扰。当然,如果晕厥症状频繁出现或持续时间较长,建议患者及时就医,以便得到专业的诊断和治疗。在日常生活中,我们要时刻关注自己的身体状况,做到早发现、早预防、早治疗,让健康常伴左右。

(作者供职于广东省深圳市龙岗区第四人民医院)

# 肝胆排毒的必要性与方法

□刘迪

从中医角度讲,所谓肝胆不通,就是肝胆经络运行不畅或肝胆功能失调,导致气滞、胆汁等流通受阻,进而给身体健康造成诸多影响。下面,本文将从如何解决肝胆不通问题角度,普及健康知识,帮助大家远离肝胆疾病困扰。

## 肝胆功能

肝胆协同,可以完成代谢、解毒、储存、消化等功能。  
1.代谢。  
糖代谢:肝脏通过合成和分解糖原,维持血糖稳定。  
脂肪代谢:分解脂肪酸,合成胆固醇、磷脂等脂类物质。  
蛋白质代谢  
2.解毒。  
肝脏通过氧化、还原、结合等反应,将毒素(如酒精、药物、代谢废物)转化为无毒或低毒物质,经胆汁或尿液排出。  
3.胆汁分泌。  
肝胆分泌的胆汁包含胆汁酸和胆盐,帮助肠道分解脂肪,促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收。

4.储存糖原、维生素(如铁、维生素B12)、血液(调节血容量)。  
5.凝血调节。

## 什么是肝胆垃圾

肝脏是人体最大的解毒器官,胆囊则负责储存和浓缩胆汁,消化脂肪。  
肝胆垃圾,其实是肝脏代谢后未及时排出的废物(如胆红素代谢残渣、药物代谢产物)、胆囊内沉积的胆固醇结晶、胆汁淤积形成的“杂质”及长期堆积的毒素(如重金属、过量脂肪代谢物)的统称。

在正常情况下,肝脏会将代谢废物转化为可排出的物质,通过胆汁或血液输送到肠道、肾脏;胆囊则通过规律收缩,将胆汁排入肠道参与消化。

可一旦代谢节奏被打乱,这些“废料”就会在肝胆内停留、堆积,形成肝胆垃圾。每个人有0.5公斤-1.5公斤的肝胆垃圾。

## 肝胆不通的危害

所谓肝胆不通百病生!那么肝胆不通有何危害呢?

消化系统疾病 肝胆经络运行不畅或肝胆功能失调,影响胆汁分泌和排泄,阻碍脾胃运化,进而引起胆囊炎、胆结石、腹胀腹痛等疾病。  
神经系统疾病 神经衰弱、头部不适(头痛、眩晕、视物模糊)等。  
心血管疾病 高血压病、冠心病等。  
心理疾病 焦虑、抑郁、烦躁等。  
妇科疾病 月经提前、推迟、痛经、闭经等。  
免疫系统问题 频繁感冒、过敏等。

## 肝胆有什么垃圾

营养过剩:农药残留、添加剂;重金属:铅、汞、铜、镉等;微塑料:桶装水、塑料袋、聚酯纤维的衣服等;高糖滋补品、营养素等。  
长期积累的农药残留危害,会增加代谢负担,扰乱激素平衡,像青菜上可能残留的氨基甲酸酯,让皮肤变得粗糙暗沉,痘痘、色斑反复找上门,你以为的“易疲劳”“没胃口”可能正是这些农药

残留在体内形成毒素。  
老祖宗说:进出平衡,才是健康之本,光补不排,虚不受补,还会影响人体的营养吸收,首先要排垃圾,而不是补。  
身体就像精密的机器,农药残留却在悄悄磨坏“零件”:有机氯黏住代谢齿轮,让体重莫名上涨;氨基甲酸酯堵住消化道,让营养吸收变困难;三唑类药物残留弄脏“过滤系统”,让肝脏“化解”效率骤降。机器积了灰会卡顿,身体堆了毒就会失灵。给身体排垃圾,就是给机能“上润滑油”——冲掉农药残留等毒素。

## 如何解决肝胆不通问题

解决肝胆不通问题的思路:“四高”(高血压、高血脂、高血糖、高尿酸)—排毒—肠道健康—肝胆健康—血液健康。  
1.防“四高”,降“四高”。在饮食方面,减少高盐、高糖、高嘌呤(动物内脏、海鲜、浓肉汤等)、高胆固醇(肥肉、蟹黄等)食物的摄入量,增加富含钾(芹菜)、维生素(绿色蔬菜)、膳食纤维(燕麦、

糙米等)食物的摄入量,选择橄榄油、核桃油等健康油脂。  
2.排毒。在饮食方面,建议增加利胆食物的摄入量,减少油腻和加工食品的摄入量,补充抗氧化剂(如蓝莓、菠菜、胡萝卜等),同时建议将奶蓟草、蒲公英制成茶饮,日常饮用;在按摩方面,建议按摩腹部器官,促进肝胆血液循环,也可按摩太冲穴、期门穴,疏肝理气;在生活方面,23时前入睡,不要熬夜,有利于肝胆夜间排毒。  
3.保护肝胆健康。上述的防四高、降四高、排毒均可保护肝胆健康。在此基础上,还建议大家避免滥用药物或保健品,以防增加肝胆负担和引起药物性肝损伤。  
4.时刻注意保护血液健康。肝胆不通百病生!以“四高—排毒—肠道健康—肝胆健康—血液健康”这一思路疏通“排毒总阀”,能够有效解决肝胆问题。

(作者供职于通合坤生物科技集团有限公司)