



谨慎服用自泡药酒

用酒治病和用酒制药是我国传统医学中的独特方法之一，其发展历史悠久，大约在周朝就有“醪醴”（即药酒）的记载。其在前世成方制剂中称为酒剂，《黄帝内经》中，也有“汤液”“醪醴”的记载和论述。据统计，当前由正规生产厂家生产并被批准上市销售、用于疾病防治或养生保健的药酒多达上百种，其功效主要是缓解或治疗风寒湿痹、筋骨及关节病变疼痛，或是用于温肾壮阳、补气补血等养生保健方面。

如今，不少人热衷于根据一些流传的单方、验方自己泡制药酒，需要注意的是，一些自泡药酒所用处方缺乏科学依据，泡制方法也不规范，因食用或误食自泡药酒后中毒的事故时有发生，自泡药酒存在不小的安全隐患。

药酒中毒的主要原因

1.用于制备药酒的药材含有毒性成分

不少地方有饮朱砂酒、雄黄酒的习俗，朱砂、雄黄等矿物类药物本身有毒，制成药酒后长期或过量饮用易导致砷、汞中毒。

马钱子、生川乌、生草乌、雪上一枝蒿、生附子、雷公藤等是药酒的常用药物，具有祛风除湿，舒筋活络功效。其中，马钱子中的马钱子碱，乌头、附子中的乌头碱、新乌头碱和次乌头碱，雪上一枝蒿中的乌头碱、次乌头碱、雪上一枝蒿甲素、乙素，雷公藤中的雷公藤吉碱、雷公藤次碱等生物碱都是引发人体中毒甚至死亡的主要成分，如正常成年人乌头碱中毒阈值为0.2毫克，致死剂量为3毫克至5毫克。

2.使用假药或伪品

人参是常用的药酒材料之一，商陆的根外形与人参相似，但商陆具有毒性，误食后可能出现中毒症状，如心跳呼吸加快、恶心呕吐、腹痛腹泻等，严重时可能危及生命。

3.凭经验自行在野外采摘药物

自行采摘药物有误采到有毒植物的可能，如断肠草根部分形态与五指毛桃相似，花朵与金银花相似，易误采误食，其含有钩吻碱，有剧毒，误食后可出现口腔、咽喉、腹部灼痛，恶心、呕吐、腹泻等症状，严重时可能导致昏迷、抽搐、呼吸衰竭甚至死亡。

4.甲醇中毒

不良商家用工业酒精泡制的药酒，是药酒甲醇中毒的常见原因。另外，市场销售的白酒质量参差不齐，甚至有假冒伪劣产品，一些自酿烧酒中可能含有高浓度的甲醇，如果使用这些酒来泡制药酒，也会导致药酒中甲醇含量超标，从而引起中毒。

自泡药酒的注意事项

1.应在正规中医师指导下，根据自己的体质以及健康情况等，辨证配制药方并遵医嘱泡制和使用。

2.从药店等正规途径购买用于制备药酒的药物。一些不法

商家可能销售假冒伪劣的中草药，这些药材可能来源不明、品质低劣，甚至会对人体健康造成危害。

3.避免使用有毒药材。谨慎使用砒石、砒霜、朱砂、银朱、雄黄等有毒的矿物类药材，以及马钱子、生川乌、生草乌、雪上一枝蒿、生附子、生天南星、生半夏、雷公藤、昆明山海棠、莨菪、狼毒、巴豆、闹羊花、甘遂、大戟、商陆、芫花、苍耳子、水蛭、蟾酥等毒性很强或作用强烈的中药泡制药酒，防止误食中毒。另外，一些地区习惯用的有毒草药、临床使用经验很少的新品种，均不应作为药酒泡制的材料。

4.泡制药酒时应选择正规渠道购买优质白酒或其他酒类，避免使用假酒、劣质酒或工业酒精，防止甲醇中毒。

谨慎购买和饮用自泡药酒

由正规生产厂家生产并被批准上市销售的药酒，在上市

销售前，会经过质量检测，如有使用毒性药物，还会对毒物指标进行严格的控制，以确保其使用的疗效和安全，尽管如此，饮用时仍应严格遵守医嘱，严格按照说明书用法用量，在正常剂量范围内服用。

自己泡制药酒和从不明摊贩购买的自泡药酒均无以上相关安全措施，饮用来历不明药酒，风险更大。

普通民众无法从医学专业角度来评估自己或他人的身体状况或药酒情况，因此不可随意饮用他人的药酒和将自己的药酒随意提供给他人饮用，特别是特殊人群，如孕妇、妇女哺乳期、儿童、肝肾功能不全者、高龄和身体虚弱的老人等均不可随意饮用药酒。另外，许多西药均不可与酒或药酒同用，服用西药期间，也不可随意饮用药酒，否则易产生严重的不良反应。

（柳州市疾病预防控制中心 冯看）

预防子宫内膜息肉术后复发

子宫内膜息肉是一种非常容易复发的疾病，且复发率随着随访时间的延长而升高。子宫内膜息肉复发的高危因素包括息肉本身因素（多发息肉、息肉直径超过2厘米等）及非息肉因素（反复阴道炎症、宫颈炎、慢性子宫内膜炎、子宫内膜异位症等）。

有的患者会在术后短时间内复发，有的患者可能术后几年才复发。复发后一般还需要再次手术治疗，因此预防复发至关重要。哪些措施可以帮助降低息肉复发的风险呢？

药物治疗

应在医生指导下开展个体化药物治疗。

1.左炔诺孕酮宫内缓释系统（曼月乐环）

曼月乐环适用于短期内无生育要求的育龄期女性，也适用于围绝经期子宫内膜息肉患者术后预防复发。曼月乐是一种宫内节育环，内置孕激素，每日在宫腔内均匀少量缓释，达到对抗雌激素作用，从而高效抑制子宫内膜的增长，可预防子宫内膜息肉的复发，既可减少月经量和出血时间，又可减轻痛经，同时达到可靠的避孕效果，一次放置5年有效。

曼月乐环有一些副作用，主要表现在上环后出现月经淋漓不尽或者点滴出血，这种情况一般在放置后3个月会慢慢好转。后期有时会出现闭经，这种闭经是曼月乐的正常作用，也是一种优势，它在宫内释放的高效孕激素作用于子宫内膜使其萎缩，从而引起经量减少

甚至闭经，但并不影响卵巢功能，取环后月经会很快恢复，所以大可不必担心卵巢功能早衰。

2.复方口服避孕药

40岁以下短期内无生育计划的育龄期女性可选。它通过抑制子宫内膜增生，可以减少月经量、减少子宫内膜息肉的复发、降低子宫内膜癌和卵巢癌的发生率。目前常用药物有优思明或优思悦，其特点是规律月经周期、服用方便，高效且副作用较低，还能够改善痛经和经前焦虑症。

3.口服孕激素

近期有生育计划的育龄期女性的首选，常用药物包括地屈孕酮、黄体酮。孕激素可以使子宫内膜进入完全的分泌相，从而可防止由雌激素引起的子宫内膜增生，降低子宫内膜过度增长和息肉形成。后半周期疗法不影响排卵，通常周期性应用3个月至6个月。对于子宫内膜厚且息肉多发，或反复复发者，可以采用全周期孕激素治疗预防息肉复发。

调整生活方式

1.控制体重：保持体重在健

康范围内，避免肥胖和过度消瘦，有助于维持正常的内分泌水平，减少息肉复发的诱因。肥胖是子宫内膜息肉的危险因素，控制体重可以有效降低息肉复发的风险。

2.控制血糖：糖尿病是子宫内膜息肉的危险因素，控制血糖可以有效降低息肉复发的风险。

3.戒烟：吸烟会降低体内雌激素水平，但同时也会增加体内氧化应激水平，这可能导致子宫内膜损伤，从而增加息肉复发的风险。

4.保持良好的生活习惯：保持良好的生活习惯，如规律作息、均衡饮食、适量运动等，可以降低代谢综合征的发生风险，提高身体免疫力，

保持均衡的饮食，增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，减少高脂、高糖和加工食品的摄入。

保持适量的运动，如散步、游泳、瑜伽等，有助于改善身体状况，提高免疫力，从而减少疾病复发的可能。

5.规范使用性激素：避免长期暴露于无拮抗的雌激素环境中，如规范使用避孕药、避免

滥用雌激素等。

6.预防宫腔感染：保持外阴清洁卫生，预防生殖道感染。

及时就医 定期随访

1.注意观察身体情况：注意观察白带情况及月经情况，如经量、经期等，如果出现异常，应及时就医。如果出现子宫出血、不孕等症状，也应及时就医，进行相关检查和治疗。

2.定期检查：定期进行超声检查可以及时发现息肉的复发，特别是肥胖者和糖尿病、高血压、子宫内膜异位症、有Lynch综合征家族史、多囊卵巢综合征患者以及长期服用他莫昔芬或其他性激素类药物的患者。

预防子宫内膜息肉复发应首先治疗与息肉复发有关的其他疾病，使用药物对预防子宫内膜息肉的复发有一定作用。需要注意的是，预防息肉复发的措施需要根据个体情况进行选择，建议咨询医生，制订个性化的预防方案。

（柳州市人民医院 马超玲）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936