



# 带在身上没事就嚼几片,小心嚼出尿结石等疾病 健胃消食片 不是你想吃就能吃

今日  
民生  
调查  
民生热线 86757777

■天府早报记者 赵霞  
实习生 张远晖

对于健胃消食片,相信大家都不会陌生,在很多家庭,它也是药箱里的必备常备药。在不知不觉中,健胃消食片还偷偷地占据了不年轻白领的背包,他们一觉察到胃部不适、不消化,就掰上几片嚼起来,大家甚至封它为“吃货的福利”。但是省医院的专家表示,是药三分毒,这样做很不好!

## 家备消食片,娃娃可以随时吃

家住新都的小娇,今年34岁了,有一个3岁的儿子,儿子十分可爱,就是不爱吃饭,这可没少让小娇一家人少操心。小娇母亲用了很多“土办法”,就是希望孙子能有一个“大胃”,可是都不怎么见效。

小娇在新都一所小学教书,办公室同事告诉她,“要不给孩子吃点儿健胃消食片,没准会有效果。”小娇起初还是很犹豫,一是孩子还小,这个毕竟也是药,吃了担心有什么影响;二是这种片剂药,孩子可能会不好吞咽。“后来挣扎了一周多,看着儿子每天吃饭就吃一小口饭,我们都好着急哦,我妈就把药片磨成了粉粉喂他吃,我试了一下,酸酸的,还不难吃。”小娇告诉记者,此时她的脸上还透着一丝得意。这一吃可不要紧,后面就

## 消食片成必需品,已连续吃了三年

小妮是一位大三的学生,平时她还兼职做直播,主要喜欢播一些美食。作为一枚吃货,很多朋友像她取经,为什么吃那么多不胖,而且吃那么多胃也不难受?

当天府早报记者来到相约地点,见到小妮时,她嘴里正嚼着什么,经询问并不是口香糖,正是健胃消食片。小妮向记者展示她的背包,里面放了2盒消食片。谈话间,小妮还不时地往嘴里喂着药片。“这是药呢,怎么能这样吃啊?”面对记者的质疑,小妮表

一发不可收拾了。小娇说,儿子居然很喜欢吃这个药片,想到自己小时候也差不多这样,“我们小时候那会没得健胃消食片,但是有酵母片啊,我也经常拿来吃到要,长大了也没怎么样嘛。”小娇感觉吃健胃消食片对孩子好处多,因此,在家里儿子可以自己在茶几或者餐桌上自由取到健胃消食片,自己服用。

直到今年夏天,一次儿子生病后导致上吐下泻,在医生的问诊过程中,小娇表示儿子经常把健胃消食片当零食,吃着玩。医生的答复让小娇一家人紧张了起来,原来消食片确实有助消化,但这不代表可以无度地吃,这是非常不可取的,并且儿童最好服用儿童装,计量也不能随意,不是什么多多益善的好。

现出了得意,“这个你就不懂了,现在年轻人很多都这样吃,既能帮助胃肠消化,又对身体无害,味道也很不错啊,不信你试试。”说着,她顺手给记者递了过来。

小妮告诉天府早报记者,她身边还有“专业”吃这个的,那才是每个包里都有,随时都嚼在嘴里。有时候嘴馋了,有时候吃撑了,嚼上几片,没过多久就感觉舒服了。现在,消食片俨然成了她们的生活必需品,已经吃了3年时间了。

■药师提醒

## 消食片嚼多了,小心嚼出毛病

很多小朋友的家长,为了让让孩子有个“好胃口”、吃饭更规律,特地买来健胃消食片或是山楂丸之类的给孩子吃。那么,健胃消食片嚼多了会嚼出毛病吗?

天府早报记者了解到,我们一般购买的消食片,主要由太子参、陈皮、山药、麦芽(炒)、山楂组成。其中陈皮具有运脾健胃之功效;山楂、麦芽主治消化不良、茶饭不思、脘腹胀闷等症;太子参、山药可健脾益气,主治脾胃虚弱,食欲不振、疲倦等症。

天府早报记者专程向四川

## 用药有度,在医生指导下服用

任何东西,都应该有个度。省医院主管药师边原告诉天府早报记者,消食片作为非处方中成药,虽然副作用相对较小,大部分人都都适合,按时按量服用是没问题的。如果没有找到病因就随意服用,山楂含单宁酸,如果过量服用再遇上其他偏酸性的药物,那就得很注意了。当胃酸过多的人吃后,会使胃内的酸度急剧增加,有溃疡病、黏膜糜烂较重的患者会加重病情。“可能会产生肾结晶、尿结石等,增加肾的负担。”边原说。因此,吃消食片时要特别注意,特别是胃

溃疡、十二指肠溃疡患者;儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者,应在医师指导下服用。如果患者服用消食片3天左右都没有效果,可能是没有对症治疗,那就要及时就医了。一般来说,这些原因会引起消化不良:最常见的是不良饮食习惯,包括吃刺激性食物(咖啡、浓茶、甜食、油腻、生冷等)和空腹、频繁食用刺激性食物,以及不规律进食或暴食暴饮等;此外,环境的改变、气温骤变、工作压力太大,以及心理和精神受到不良的刺激,都会影响到消化功能。

省人民医院药理学部主管药师边原了解到,消食片最主要的成分山楂,因为山楂味酸,主要含有单宁酸,能增加胃酸分泌,增加酶的活性,也就起到了助消化的目的。可以看出,健胃消食片对于各种不想进食、腹部胀等状况确实是有作用的,比如:能够促进胃肠蠕动,增强胃消化液分泌,达到促进消化的效果;解决食欲不振问题。但是,如果不控制好量,过多的“酸”会让人产生反酸的症状,有资料显示,这样可能会产生沉淀,发生结石就更不易消化了。

溃疡、十二指肠溃疡患者;儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者,应在医师指导下服用。

边原建议,对于孩子不好好吃饭这个问题,首先要找原因,饮食结构是否合理,喂养行为是否恰当,孩子有没有过大的心理压力,日常生活安排得是否合理等,然后根据原因来改善,而不应该图省事,执迷于助消化药。

你知道吗?

- 山楂含单宁酸,胃酸过多的人吃后,会使胃内的酸度急剧增加
- 有溃疡病、黏膜糜烂较重的患者会加重病情,可能会产生肾结晶、尿结石等,增加肾的负担
- 胃溃疡、十二指肠溃疡患者;儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱者,应在医师指导下服用



■新闻链接

## 这五种零食别乱吃

●**龟苓膏**。龟苓膏是用乌龟除去内脏,加入生地黄、土茯苓、金银花、甘草、火麻仁等制成,具有清热解毒、祛湿等保健功效。但土茯苓、金银花、生地黄等均为清热解毒或清热利湿的药物,用于阴虚血热所致痤疮、口咽干燥等,不应将其当作食品甚至零食吃。同时龟苓属寒性,脾胃虚弱、腹泻、痛经等的患者不宜吃,否则可能会加重症状。

●**阿胶枣**。阿胶枣中添加了桂花、陈皮(即橘子皮),阿胶具有滋阴、养血、补血等作用。某种程度上能改善气虚或血虚者出现的面色苍白、浑身没劲、经常犯困等症状。在通常情况下,多数人是可以吃服用的。但每次也不宜吃过多,更不宜长期吃。痰湿咳嗽、感冒发烧、腹胀腹满、牙齿疼痛等患者不宜食用。

●**茯苓饼**。茯苓饼由茯苓(打成细粉)加大米(粉)、白糖制作而成。具有健脾和胃、利水除湿、宁心安神等功效。出现湿热壅盛引起的大便干结、舌红、苔黄腻等症状和肾阳虚衰而滑精的人应慎用,感冒发热、血糖过高的患者也不宜吃。

●**酸梅汤**。酸梅汤中乌梅可生津止渴,山楂能健胃消食,甘草可补脾益气、清热解毒。但乌梅含酸性成分较多,故胃酸过多的人不宜多饮;手脚冰凉、胃寒、大便经常偏稀的人应当慎用。此外,酸梅汤含糖较多,糖尿病及肥胖超重的人也不宜喝。

●**薄荷糖**。有些这人为清除口中异味,喜欢含薄荷糖,薄荷可发散风热,用于风热感冒等,但出现盗汗、干咳等状况时应谨慎食用,以免加重症状,更不可当零食大量吃,尤其对糖友而言。

人们在服食这些含有中药成分的“零食”前,最好咨询医生或药师,孕妇等特殊人群尤其要注意。

