

活到100岁  
HUO DAO YI BAI SUI

# 吃药先要喝对水,别喝这些饮料!

马先生最近拉肚子,输液后好转不少,晚上便跟朋友们相约聚餐。不料,几杯啤酒下肚,马先生便满脸通红、呼吸急促,还一直嚷着头痛、心慌,朋友们吓坏了,赶紧将其送往医院。医生询问病史后,确诊为“双硫仑样反应”。原来,马先生上午输入的药物是头孢曲松,晚上喝酒后跟酒发生相互作用,便出现了一系列症状。

医生介绍,其实生活中很多饮品都对药物有一定影响。因此,在注射或服用药物期间,一定要遵医嘱,避免饮用以下对药物有影响的饮品。 ■建文

## 酒

据介绍,酒对药物的影响很大:首先,酒本身就会增加药物对胃肠道的刺激;其次,酒还会促进或延缓药物代谢;最可怕的是,酒还可能与一些药物发生化学反应,产生一些危及生命的不良反应。

酒与镇静催眠药、抗癫痫药、抗精神病药等药物同用时,会增强这些药物的中枢抑制作用,如与镇静催眠药同服,可导致昏睡不醒,甚至可能在昏睡中死亡。因此,若有服用这类中枢抑制作用的药物时,一定要避免饮酒。

酒与头孢类抗菌药、部分抗感染药同服,会产生双硫仑样反应。其具体症状为面红、头痛、恶心、呕吐、视物模糊、精神恍惚等,严重者有可能虚脱、胸闷、呼吸困难甚至休克。陈文瑛提醒,需要注意的是,这些药物即便在停药后仍可出现隐性药物不良反应,最好在停药3~5天内禁酒。

其它几种常见药在酒精的作用下可能产生的不良反应:

阿司匹林:胃粘膜损害及隐性胃出血。

胰岛素与口服降血糖药:低血糖现象,严重者死于昏迷;酒与降糖药同用易引起乳酸性酸中毒。

硝酸甘油:可引起肠胃不适、血压下降及昏厥等不良反应。

降压药、利尿药:易引起体位性低血压和休克。

## 茶

中国人爱喝茶,认为茶养生,是最安全的饮品,很多人吃药时若身边没有白水而刚好有茶,便很自然地直接就着茶水服用。然而,茶中含有鞣质、咖啡因等成分,并没有想象中那么安全,特别是与一些含铁类(如一些治疗缺铁性贫血的铁剂)药物同服时容易发生腹痛、腹泻等胃肠道的不良反应。

## 牛奶

服用抗生素前后两个小时内不要饮用牛奶。医生解释说,牛奶会降低抗生素的活性,使药效不能充分发挥。

此外,医生提醒,缺铁性贫血是

妇女、儿童的常见病。而牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠发生吸收竞争,使铁剂吸收减少,降低其疗效,故有些病人即使长期服用铁剂也不奏效,原因之一是同服牛奶所致。

## 果汁

医生表示,新鲜果汁中富含果酸,可导致许多药物分解,一些果汁中含有许多我们不了解的成分,可能与药物发生反应或者影响药效,故选择果汁服药物也是不可取的。

专家提醒:温开水服药为佳

除了少量特殊药物外,温开水是送服药物的最佳选择。医生提醒,注意水的温度不要太高,对部分药物而言,热开水服药也有一定影响。如多酶片、胰酶片、酶类药物、维生素C、B1、B2等药物,受热后容易被氧化破坏而失效;我们常用的止咳糖浆,热水服用糖浆会被稀释,粘稠度降低,不能在咽喉部形成保护膜而影响疗效;很多抗菌药物,对热不稳定,也最好不要用热水冲服。



名医微博

MING YI WEI BO

## 如何查看食物营养成分

@顾中一(北京友谊医院营养科营养师)

如果想查食物的营养成分,一般国内最常用的是《中国食物成分表》,其正规出版其实只有第一册和第二册,第一册是2002年出版的,2009年出了第2版;第二册是2004年出版的。一般食材看美国农业部的就挺好的,如果是具体品种的话,除了美国农业部的数据,还是要看按照国家标准检测之后的具体检测结果。

## 饿久了为啥会心跳加快

@范志红(中国科协科普传播首席专家)

饿得太久之后,出现头晕腿软心慌出汗等情况,多是低血糖反应。喝了茶、咖啡等心跳加快甚至心慌,是对咖啡敏感的表现。刚吃完饭之后没有做运动,也没有什么情绪紧张,但心跳明显加快的情况,可能和食物慢性过敏有关。

## 炒菜时戴个口罩

@支修益(中国抗癌协会科普宣传部部长)

炆锅、倒油、加热、下菜爆炒……这是人们做菜的习惯流程,但“烟雾缭绕”的烹饪方式可能会给健康埋下隐患,甚至致癌。我国一项长达5年的流行性病学调查也发现,在非吸烟女性肺癌患者中,超过60%的女性长期接触厨房油烟,其中32%的人喜欢用高温油炸食物。如何才能远离油烟污染造成的伤害? 1.开抽油烟机。2.及时洗手、洗脸,做饭时围围裙、戴帽子,隔离污染物。3.降低炒菜油温。4.少煎炸爆炒。

## 越口渴,喝水越要慢

@郭志红(火箭军总医院中医科主任)

口渴时“咕咚咕咚”大口畅饮,看似痛快,却很伤身。除了刺激脾胃、增大鼻腔压力外,畅饮还可能使得心肾受影响,加重心脏、肾脏等器官负担,出现乏力、胸闷气短等症状。建议采用匀速小量间断的补水方法,一口一口地慢慢喝。每次150~200毫升即可,不要一次喝太多。如果觉得不够解渴,过3~5分钟后,可再喝一点。

# 用好这四个道具 在家健身更轻松

锻炼不一定非去健身房,在家也能完成。美国“福克斯新闻网”近日刊文总结了家里能利用的4种“健身道具”,省钱的同时,帮你轻松健身。

### 道具一:沙发

肩臀撑体。后背躺在沙发上,双脚平放地面,双臂放松,面部始终向上看,大腿发力,挤压臀大肌抬高身体,使其呈一条直线。坚持10秒钟,恢复原姿势再重复该动作。

单脚深蹲。在背对沙发半米的距离站立,一只脚后搭在沙发边缘。双肩放松,挺胸。弯曲膝盖,降低身体高度,直到另一条腿与地面平行。停顿10秒钟,然后重复进行。

### 道具二:椅子

提踵运动。挨着椅子站立,一只手扶住椅背;脚后跟发力,使脚掌离开地面。重复10次。

弓箭步。挺胸,双脚与肩同宽,一只手扶住椅子保持平衡,一只脚向前迈一大步,做弓箭步姿势,幅度为前腿的大腿部

与地面平行。坚持1分钟后换另一条腿重复进行。

### 道具三:墙壁

计时蹲坐。站直,双腿开立与肩同宽,后背靠墙;膝盖弯曲,缓缓蹲下,保持半蹲姿势,1分钟后起身。需要注意的是,在做该动作时,后背要时刻紧贴墙面。

上下爬行。在床上或地面保持俯卧撑姿势,身体处于一条直线;将双脚移至墙面,并由下向上攀爬;到了一定高度,再由上向下挪步。重复此动作3~5次。

### 道具四:床

高抬腿。躺在床上,双腿伸出床沿;双腿伸直上抬,使身体呈类似L形;抬头的同时腿部保持笔直,双腿缓慢落至床沿下。重复此动作10次。

此外,楼梯间也是一个很好的锻炼场所。可在控制好速度、保持身体平衡的条件下,快速上下楼梯,进行冲刺跑。身体素质好的青少年,可尝试一次跨两个台阶。不过,老人不建议做此运动。

(江南)



(请本版未署名图片作者本报联系)