

健康专家 有话说

本期专家: 石家庄市妇产医院郭文晓、冯梅梅

“双硫仑”会抑制酒精在体内的正常代谢,导致“乙醛蓄积”中毒。服用双硫仑后饮酒,身体会产生严重不适。有些药物含有与双硫仑相似的化学结构,服用这些药物后饮酒,身体同样会出现双硫仑样反应,通常表现为面色潮红、心悸、头痛、恶心等,严重者可发生呼吸抑制、急性心力衰竭,甚至死亡。

能够引起双硫仑样反应的

药物有以下这些:

头孢菌素类: 头孢哌酮、头孢美唑、头孢孟多、头孢唑林等;

硝基咪唑类: 甲硝唑、替硝唑等;

磺酰脲类降糖药: 格列本脲、格列齐特、格列吡嗪等;

其他类: 呋喃唑酮、异烟肼、酮康唑等。

为了安全起见,饮酒后3天内尽量避免服用以上药物。服用头孢后,至少1周内避免饮酒,以及使用含酒精的食物、

饮料或药物。

除了以上会引起双硫仑样反应的药物,还有一些药物也不能与酒同服:

镇静催眠药: 地西洋、苯巴比妥、艾司唑仑等;

抗癫痫药: 苯妥英钠等;

抗抑郁药: 舍曲林、丙咪嗪等;

抗过敏药: 氯苯那敏、异丙嗪、苯海拉明等;

解热镇痛药: 阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚等;

抗高血压药: 硝苯地平、卡

托普利等;

降糖药: 胰岛素、二甲双胍、苯乙双胍等。



河北省药学会 微信公众号

网站: <http://www.hebpa.org>
地址: 石家庄市长安区裕华东路179号
电子邮箱: hbsyxh001@163.com
邮编: 050011

栏目主持 王艳伟

吃了这些药 千万别喝酒

8类人不宜服用布洛芬

布洛芬是止痛药,常用于减轻中度疼痛如肌肉疼痛、牙痛、关节痛、头痛、神经痛及风湿性关节炎、肩周炎等症,也用于治疗普通感冒或流行性感引起的发热。但需注意的是,以下人群不宜服用。

1. 孕妇及哺乳期的女性。怀孕第3周至第3个月末,是“致畸高度敏感期”。无论是布洛芬还是其他药物,都对胎儿的发育影响较大;妊娠晚期的孕妇服用布洛芬可使孕期延长,引起难产或产程延长;哺乳期的女性在服用布洛芬后,药物可通过乳汁被婴儿吸收。

2. 过敏性鼻炎、哮喘患者。患有过敏性鼻炎、哮喘的人,在初次使用布洛芬时应谨慎,因为布洛芬可加重或诱发哮喘,尤其是中、轻度哮喘儿童更应禁用。

3. 肾功能不全者。布洛芬只可作为解热镇痛药短期服用,若长期大量服用可发生肾功能损害,所以肾功能不全者应慎用。

4. 血友病或其他出血性疾病患者。布洛芬可使出血时间延长或加重出血,所以血友病或其他出血性疾病患者应慎用布洛芬。

5. 短期心功能不全、高血压、水肿患者。布洛芬可导致以上患者水潴留、水肿,所以要慎用。

6. 体弱多病者及老年人。老年人体质下降,可能伴有动脉硬化、心功能下降、肝肾功能减退等慢性病,服用正常剂量的布洛芬,也可能出现药物不良反应。

7. 有消化道溃疡病史者。服用布洛芬时易出现胃肠道副作用,如产生新的溃疡,所以有消化道溃疡病史的人应慎用。

8. 其他非甾体类抗炎药过敏者。布洛芬属于解热镇痛抗炎药,而对于同一类的药物,如阿司匹林、安乃近、吲哚美辛、保泰松等过敏的人,也应禁服此药。雪峰/文

术后警惕 静脉血栓脱落

胸闷、胸痛、呼吸困难,甚至出现咳嗽咳血,发生昏迷……很多人会把上述症状当成冠心病,其实这些也可能是肺栓塞的前期表现,但常常被当成心梗,被送到错误的科室进行治疗,延误病情。肺栓塞又叫肺动脉阻塞,主要是由静脉血栓脱落后流入肺动脉,引起肺部阻塞所致。

严重的肺栓塞会导致患者迅速死亡。年轻人的猝死事件很多是由肺栓塞引起的。

临床上最常见的是出现在小腿部位的血栓,常见于手术后或者是长期卧床、外伤等情况。由于血栓开始影响范围较小,症状不明显,病人只是有轻微胀痛或肿胀、小腿肌肉轻度压痛感,有的病人甚至一点症状都没有,所以常常被忽视。随后,运动或手术,甚至是大力度按摩,都可能导致血栓脱落,引起肺动脉栓塞,进而导致死亡。

所以,在医院住院的病人,以前有过血栓的,在进行康复治疗尤其是推拿按摩时必须谨慎,防止血栓脱落。

如何预防血栓脱落呢?一旦发现血栓位置,就需要在该处打一个过滤网,防止血栓向心脏部位游走(此时为了康复所以先不做手术)。此外,病人小腿哪怕只是轻微胀痛不舒服都不能大意,小腿肿胀增粗的人更是要及时检查。

郑州大学第一附属医院老年呼吸睡眠科主任 蒋军广

十大健康生活方式

一、勤洗手

德国格赖夫斯瓦尔德大学研究人员发现,只要勤洗手就能有效预防传染性疾病的传播。

美国疾病控制与预防中心认为,洗手如同人体“自动产生”的疫苗,可以有效去除手部病菌,减少传播感染,降低腹泻和呼吸道疾病的风险,因而鼓励民众勤洗手。

二、乐于助人

美国密歇根大学心理学家萨拉·康拉思博士研究发现,真心实意地帮助他人可以增寿4年。但是需要注意的是,如果是为了个人利益而帮助他人,则没有增寿效应。康拉思博士表示,给他人无私的帮助可以激发自身体内的“护理行为系统”,进而降低压力激素,促进“亲密激素”等有益身体恢复的激素分泌。

三、多社交

美国哈佛大学公共卫生学院人类发展与健康系的一项研究发现,社交活动多的人记忆力更好,平时与家人朋友联系密切的人,年老后出现记忆力减退的几率更低。

旧金山联合医疗项目的一项新研究发现,社会孤立的女性比社交活跃女性死亡风险高出约75%。而社会孤立的男性比活跃男性死亡风险高出约62%。

四、听音乐

日本大阪大学的研究人

员发现,听音乐可起到降低人体内皮质醇水平的作用,从而降低血压。皮质醇是基本的应激激素,在压力状态下,人体需要皮质醇来维持正常的生理机能,但持续承受过大压力可使皮质醇水平长期过高,导致血压升高。

五、早入睡

美国加州大学伯克利分校研究发现,睡得越晚,吃得越多。晚上8点之后更容易多吃高盐、高脂和高糖食物。美国睡眠医学会会长蒂莫西·摩根表示,早睡早起可增强免疫力,抗击感冒等病毒侵入。不仅如此,充足睡眠还可以大大降低心脏病、肾病、高血压和糖尿病、中风等慢性病风险。即使生病,康复也比普通人更快。

六、健步走

哈佛大学研究发现,中老年女性每天快走45分钟至1小时,中风概率可减少40%。美国匹兹堡大学一项长期调查显示,平时走路多的人,前脑、后脑以及海马区的灰白质体积均更大,罹患认知障碍症的比率更低。

七、喝茶水

乌龙茶、绿茶、红茶中的多种成分有预防口腔癌、肺癌等多发性恶性肿瘤的作用。茶叶中的茶多酚、茶色素和儿茶素等成分具有抗氧化能力,能抑制体内癌症基因表达,有阻断癌细胞增殖的作用。

八、静坐思

美国哈佛医学院心脏病专家赫伯特·本森指出,静坐冥想可以使肌肉放松,焦虑减轻,紧张激素的活跃程度下降。美国爱荷华州玛赫西管理大学的研究人员发现,沉思冥想能够使患心血管病的患者心脏病发病几率减少一半。

九、少吃肉

发表在《公共健康营养学期刊》上的一项研究成果显示,素食者的高血压患病率要低于肉食者。这是因为前者的平均体重较轻,且他们会摄入大量的果蔬。

美国糖尿病协会进行的一项研究显示,少吃肉会降低人们患上代谢综合征的风险,它是与II型糖尿病、中风和心脏病相关的一组风险因素。

十、晒太阳

著名医学杂志《癌症研究》发表的研究文章称,经常晒太阳的男性比不经常晒太阳的男性患前列腺癌的几率低一半以上。这是因为通过晒太阳,身体能够产生一种维生素D活性成分,能够促进前列腺细胞的正常生长,抑制前列腺癌细胞的入侵扩散。艳刚/文



讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制
陕西广播电视台