

这些常见药和食物同吃会导致副作用

近日,湖南益阳的王女士跟朋友相约去鱼馆吃鱼,席间突然出现头痛、头晕、恶心的症状,她以为是食物中毒。医生了解后发现,原来她正在服用止咳药。服用止咳药期间不要吃鱼,尤其是深海鱼更不要食用,以免引起组胺过敏反应,出现皮肤潮红、结膜充血、头晕、心跳加快等不适症状。

食物与药物的相互作用意味着食物中的物质改变了身体代谢药物的方式,导致出现副作用的风险增加或药物不如预期起效。哪些常见药物易与食物发生反应呢?

吃甲硝唑等药千万别喝酒

甲硝唑用于治疗厌氧菌感染,包括细菌性阴道炎。服药期间绝对不能饮酒,因为这种药物会影响酒精在体内的正常代谢。

这种结合会引起严重的呕吐、全身潮红、头痛、恶心和血压下降。

如果你在喝酒后服用泰诺(对乙酰氨基酚的商品名),会使自己处于危险之中。当这种药与酒精结合时,会增加肝脏毒性的风险。

选择性5-羟色胺再摄取抑制剂可用于治疗焦虑症。然而,这类抗抑郁药与酒精结合的风险是胃或消化道出血。

此外,使用某些头孢菌素类抗生素,如头孢哌酮钠、头孢曲松钠、头孢噻肟等后,饮酒或接触含乙醇食物、药物,可发生双硫仑样反应。胰岛素、一些降血糖药和酒精同时服用也会产生不良反应。服用解热镇痛药如阿司匹林、布洛芬、速效伤风胶囊等药物期间饮酒,将会大大加强药物的胃肠道不良反应。

服用他汀类药物别吃柚子

钙通道阻滞剂用于治疗高血压和心绞痛,常见的有非洛地平 and 硝苯地平(心痛定),会与柚子汁发生相互作用。这种情况也发生在用于高胆固醇的他汀类药物,如阿托伐他汀和辛伐他汀。柚子含有的化合物会抑制某种常见药物代谢酶,导致药物在系统中积累,造成危险。然而,吃其他柑橘类水果不会发生这种情况。

服心脏病药物不宜吃含钾食物

在服用心脏病药物、抗排异药物、抗组胺药物、保钾利尿药螺内酯等药物期间,不宜吃太多含钾量高的食物,这些食物很容易在体内产生钾蓄积,引起高血钾症,可能出现胃肠痉挛、腹痛、腹泻及心律失常等。含钾量高的食物

主要有香蕉、橘子、桃子、葡萄干、香菜、红糖、菠菜、紫菜、海带、土豆等。

抗抑郁药忌喝豆浆

如果你正在服用单胺氧化酶抑制剂类抗抑郁药(如异卡波肼、苯乙肼、司来吉兰或反苯环丙胺),需要留意酪胺(一种氨基酸)含量高的食物。单胺氧化酶抑制剂与酪胺结合会引发高血压危象。酪胺含量高的食品包括奶酪、香蕉、豆浆、啤酒和蚕豆。

某些抗结核药(如异烟肼等)和抗肿瘤药(如丙卡巴肼等)中也都含有单胺氧化酶抑制剂,遇到含较多酪胺的食物会导致药效减弱。

优甲乐只能空腹吃

如果被诊断为甲状腺功能减退症,患者可能需要服用左甲状腺素钠片(优甲乐)来恢复激素的水

平。优甲乐应当在早晨空腹时服用,服用后30至60分钟后再进食。因为食物会阻止这种药物在小肠中的吸收,降低吸收剂量,从而影响甲状腺功能。

螺内酯与甘草精相克

利尿剂螺内酯用于治疗低钾血症和心力衰竭。如果服药同时喝甘草茶、吃甘草糖或摄入含甘草精的补充剂,会使药物无效。

服用华法林少吃西蓝花

华法林主要用于防治血栓栓塞性疾病。进行华法林治疗的患者应尽量避免或限制食用富含维生素K的食物。维生素K有拮抗华法林的作用。如果华法林的药效被抑制,血栓栓塞的风险就会增加。富含维生素K的食物有绿叶蔬菜、花菜、甘蓝、西蓝花、胡萝卜、蛋黄、绿茶等。

服左氧氟沙星避开乳制品

某些抗生素如氟喹诺酮类药物(如环丙沙星、左氧氟沙星和莫西沙星)和某些四环素类药物不应与牛奶、酸奶或奶酪一起服用,这是因为乳制品会与药物结合并干扰其在血液中的吸收。最稳妥的做法是至少在服用抗生素前2小时和6小时后避免吃乳制品。

吃铁剂时喝茶降低药效

铁剂用于缺铁性贫血,服用时不适合喝茶。因为茶中含有鞣酸,能使铁剂如硫酸亚铁、琥珀酸亚铁片等药物发生沉淀而不易吸收。茶中的鞣酸会减弱多潘立酮片、甲氧氯普胺等促动力药的作用。茶还可以使胃酸分泌量显著升高,服用抗酸类药物如氧化镁、碳酸钙、氢氧化铝时,不宜饮茶。(据《快乐老人报》)

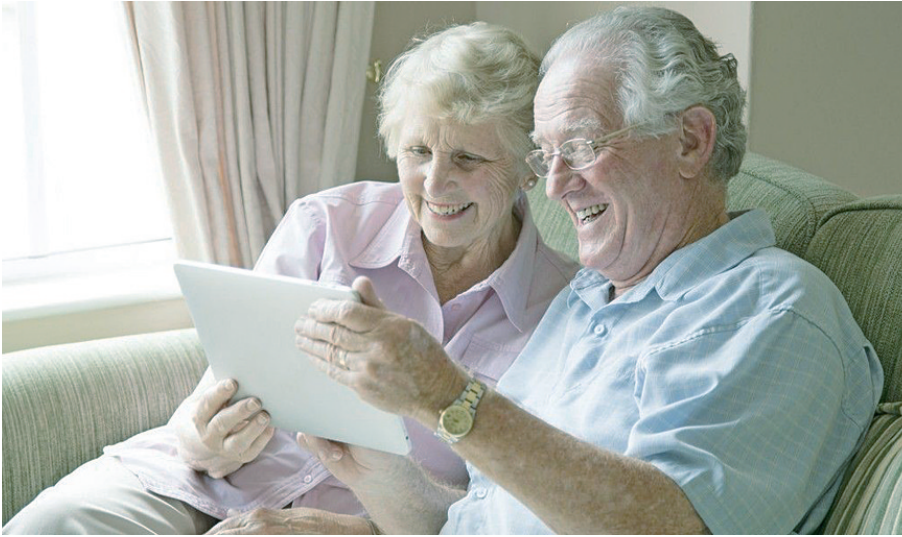
盐水洗鼻缓解鼻炎

洗鼻不仅用于过敏性鼻炎,也用于鼻窦炎、鼻息肉等鼻腔疾病。清洗鼻腔能清洁鼻腔内的分泌物、致病菌及其他有害物质,也包括过敏原,还可以缓解鼻塞的症状。

在洗鼻时要注意以下几点。1.别用自来水,建议用不含碘的生理盐水。2.避免用过冷或过热的盐水冲洗,建议40℃左右为宜。3.最好选专用的洗鼻工具,可避免呛咳。4.冲洗前最好能清洁一下鼻腔,以免把分泌物冲进鼻腔深处。5.冲洗时力量不要太大,如鼻腔堵塞严重或耳部有感染,不适合冲洗。6.冲洗时用嘴呼吸,不要憋气。7.冲洗后多做几次弯腰低头的动作,可控出鼻腔残留的盐水。8.鼻腔冲洗的次数并非越多越好,建议每天不超过2次。每次冲洗盐水用量不宜超过300毫升,过度冲洗鼻腔也会导致鼻黏膜受损。

注意:鼻腔冲洗不能代替药物治疗。洗鼻后,要将冲洗器洗净晾干,并放在清洁、干燥的环境中。

(据《北京晚报》)



老年人忽视慢性便秘可能会致命

慢性便秘是一种常见的老年综合征。便秘本身并不会产生致命危险,但当老年人合并心脑血管疾病时,便秘便成为一个潜在的致命的危险因素。

老年人常患有心脑血管疾病,因便秘排便时费力,腹压增高、血压升高、心肌耗氧量增加,易诱发脑出血、心绞痛、心肌梗死而危及生命。老年人盆底组织薄而松,慢性便秘导致腹内压长期增高,也可诱发或加重老年人痔疮、直肠脱垂。粪便滞留在结肠,以致粪便中各种致癌物质浓度升高,与结肠

黏膜接触时间延长,增加老年人患结肠癌的风险。

便秘可根据症状影响日常生活的程度分为轻度、中度和重度。其中轻度便秘症状较轻,不影响日常生活。在排除其他疾病和使用药物引起的便秘前提下,轻度便秘者可尝试通过调整生活方式恢复正常排便。

1. 足够的水分摄入。养成定时和主动足量饮水的习惯。心脏和肾脏衰竭伴便秘的老年人,请咨询医护人员适宜的水分摄入量。

2. 足够的膳食纤维摄入。患有慢性便秘的老年人

应多食富含可溶性纤维和维生素的鲜嫩蔬菜瓜果。

3. 合理的运动。老年人应减少静坐(卧)的时间,增加日常身体活动量。

4. 定时排便。结肠活动在晨起、餐后最为活跃,建议老年人在晨起或餐后2小时内尝试排便。

5. 调整排便姿势。半蹲坐位时脚下垫个小板凳,上半身微微向前倾,更有助于粪便排出。当然,蹲厕也不是完美的排便姿势。比如,对慢性便秘患者和中风患者而言,坐厕要比蹲厕更合适。

(据《中国医药报》)

落枕后四步可缓解症状

落枕很是令人遭罪,其原因有多种。1.寒湿侵袭引起落枕,所以睡前及睡中要注意保暖。2.伏案工作或使用手机太久导致颈肩部肌肉劳损。3.过往颈肩部有过损伤,如肩周炎或颈椎病等,更易落枕。4.缺少运动人群血液供应不足易引起落枕。5.睡眠姿势不良或枕头高度、硬度不合理引发落枕。

快速从容地应对落枕有如下方法。1.刚发觉颈部有局部疼痛、活动受限且伴有红肿发热时,不要用力快速转动颈椎,充血发炎的部位需毛巾包裹着小冰粒冷敷20分钟,减少活动。2.若没红肿发热,可用热敷来缓解肌肉痉挛。用热毛巾敷在疼痛位置,或直接用红外线取暖仪照射20分钟(每日可重复3至4次)。3.热敷后缓慢而尽力地活动受限部位,能改善活动受限。例如你睡醒后感觉不能向右侧转头,这时你可尝试缓慢向右侧转头至不能再活动为止。可用手辅助活动以保持10至20秒的对抗,反复3至5次后会明显感觉活动度增大。4.通过艾灸、拔罐缓解疼痛。

(据《北京晚报》)

