

# 除了头孢吃这些药也不能喝酒

过了腊八就是年，亲朋好友聚在一起吃饭，推杯换盏在所难免。而如果您或您的家人朋友恰好正在吃药，那就要注意了：吃药和喝酒，一点都不配哦。尤其是正在服用下面这些药，您可千万别喝酒！

## 头孢类药物

大部分头孢类药物都含有类似双硫仑化学结构的甲硫四氮唑基团，若在服药前后饮酒，可能会导致双硫仑样反应。双硫仑样反应是指某些药物由于具有与双硫仑相似的化学结构，用药后若饮酒，有可能出现面部潮红、结膜充血、视物模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、惊厥，甚至死亡等。一旦出现双硫仑样反应，应及时停药和停用含酒精类

制品，轻者可自行缓解，较重者需送医院吸氧及对症治疗。

特别提醒，在饮酒后3天内不宜应用头孢类药物。用药7天内不能饮酒，同时禁用含有酒精的药品及食品，例如吃酒心巧克力，服用藿香正气水，使用辅料含有乙醇的注射剂，以及使用酒精处理皮肤。

此外，硝咪唑类药物，如甲硝唑、替硝唑与乙醇也可能发生双硫仑样反应，应分开使用。

## 对乙酰氨基酚片

对乙酰氨基酚片是大多数感冒药中用来退烧的成分，也是用于缓解轻至中度疼痛（如关节痛、偏头痛等）的常用药。研究表明，饮酒有增加对乙酰氨基酚肝毒性的可能。



## 降压药

过量饮酒具有扩张血管、抑制交感神经及血管运动中枢、减弱心肌收缩力的作用。如果酒后服用降血压药，将使小血管更为扩张，血容量进一步减少，血压骤降，容易出现体位性低血压或晕厥。

## 阿司匹林

阿司匹林和乙醇之间存在药代动力学的相互作用及一定药效学相互作用。

任何浓度乙醇的摄入都会增加对消化道的刺激，易引起胃黏膜病变或使溃疡复发，增加与阿司匹林相关的上消化道出血风险。

## 镇静催眠药

镇静催眠类药物与乙醇合用后，对中枢的抑制程度与药物的种类、用量、饮酒量有关，表现为嗜睡加重，反应灵敏度降低，注意力分散，协调能力差，严重的甚至可导致死亡。

## 抗癫痫药

乙醇可影响某些抗癫痫药物的代谢，从而影响疗效。另外，饮酒本身也可能造成癫痫发作。因此，癫痫病人不适合饮酒。

## 降糖药

服用磺酰脲类药物期间饮酒，可发生严重低血糖或不可逆的神经系统病变。因为乙醇可以阻碍甘油、乳酸和某些氨基酸转变为糖的过程而使血糖降低，还可引起“双硫仑样反应”。

总之，乙醇可以改变许多药物的反应，大量饮酒会影响许多药物的生物转化。服药期间应仔细阅读说明书，就诊时及时告知医生近期的饮酒史。在上述药物的用药期间，应该避免饮酒，以免引起严重的不良反应。

（据《健康中国》）



## 小妙招消除眼袋

生活不规律、睡眠质量低都可能会令我们出现眼袋。大家学习几个小妙招，便可轻松消除眼袋。

**起床后按摩下眼睑** 清晨起床之后是去除黑眼圈和眼袋的最佳时机，眼袋较严重的人可以抓紧这一时间除眼袋。洗净面部以后，用双手顺时针方向画圈，按摩眼部周围的肌肤，大概按摩五分钟即可。这是可以促进眼部周围的血液循环、省时又省力的小方法，长期坚持，就可以消除眼袋。

**水煮蛋按摩下眼睑** 还是利用清晨起床后的这段时间，准备一个水煮蛋，放凉之后，在下眼睑部位轻柔按摩，可以加快眼周肌肤的血液循环，改善黑眼圈和眼袋问题。因为清晨起床后的眼部皮肤经常是浮肿的状态，如果不及时将这种浮肿状态赶走的话，眼袋会越来越明显。

**睡前涂抹维生素E胶囊原液按摩** 如果眼袋较为严重，可以在每晚睡前清洗面部之后，在眼部周围涂抹维生素E胶囊原液，坚持使用通常也可以达到去除眼袋的效果。

**睡前控制饮水量** 喝水过量也是出现眼袋的原因之一，尤其是睡前喝水过多，睡着后代谢放缓，就会形成眼袋。  
（据《今晚报》）

## 关节被定住?警惕类风湿关节炎!

您有没有过这样的体验，躺了一宿早晨起来，或者维持一个姿势时间久了，就感觉整个人被“定”住了，关节活动困难，慢慢才能缓过来。这种关节晨僵如果达到一定时间，很有可能是类风湿性关节炎作祟。

## 晨僵的具体表现

晨僵是晨起或病变关节维持在同一姿势较长时间时，关节活动迟钝或困难，活动后可逐渐减轻。

晨僵常表现为在清晨醒来后，感到受累关节及其四周肌肉发僵、活动不灵活、握不紧拳，甚至连扣衣扣、梳头、刷牙等都难以完成，需要慢慢活动后，这种僵硬绷紧感才得以减轻或缓解。晨僵不一定局限在手指、脚趾等关节，也可能发生在膝、肘、肩、颈、腰背等全身各个关节。  
晨僵可能出现在单侧

或双侧，也可能呈游走性，不固定在某一个关节，而是从一个关节转移到其他关节。

## 如何计算晨僵时间?

晨僵时间的正确计算方法，应从病人清醒后出现僵硬感算起，到僵硬感开始减轻时为止，通常以分钟计算。

## 我们的身体为什么会晨僵?

在睡眠或活动减少时，受累关节周围组织渗液或充血水肿，引起关节周围肌肉组织紧张，而使关节肿痛或僵硬不适。晨僵的发生还可能与肾上腺皮质激素分泌延缓、关节滑液黏稠度增高等因素有关。

## 超半个小时的晨僵需警惕类风湿关节炎

类风湿关节炎病人在

早期、急性期或病情活动期均有晨僵出现，持续时间和滑膜炎的严重程度成正比。

严重病人在醒着的时候可“全天”持续不止，尽管这种持续的发僵感严格地说已大大地超出晨僵的范围；病情好转时，晨僵时间缩短或减轻，病情缓解时可完全消失。晨僵是观察和判定病情轻重的重要指标之一。一般晨僵时间超过30分钟需警惕类风湿关节炎。

当然，晨僵虽然可能是类风湿关节炎的早期信号，但出现晨僵不一定是疾病。因为晨僵还有生理性与病理性之分，生理性的晨僵应与病理性的区别开来。例如老年人有轻度晨僵属于正常的生理现象，时间一般短于15分钟，程度亦较轻，且易于缓解。倘若晨僵持续时间长（超过30分钟）或伴有关节肿痛，则有临床意义，提示是病理性的，有潜在疾病存在。  
（据《北京青年报》）