

"头孢就酒,说走就走"? 危险! 服用这些药物千万别喝酒

过年,很多人都会约上三五好友相聚畅饮。

但你知道吗?喝酒其实也有很多讲究。尤其是正在吃药的朋友们,可千万别一时疏忽,真的青春献给小酒桌了。

经常听到一种说法,头孢就酒,说走就走?到底是真是假?

那除了头孢,还有哪些药物也不能和酒一起服用呢?

今天这篇文章就一次性给大家说清楚,为了健康,建议观看后收藏……

先说结论,“头孢就酒”确实会引起双硫仑样反应,危害生命健康。

如果喝酒后吃了含“甲硫四氮唑侧链”的头孢,会使酒产生的乙醛无法氧化为乙酸,在体内蓄积。

一般半小时左右(早约5分钟,慢的话1小时),轻者出现面部或全身皮肤潮红、头昏、头痛、心慌、恶心、呕吐、发热等症状,严重者可能出现胸痛、呼吸困难、休克甚至意识障碍、大小便失禁等,危及生命。这就是人们常说的“头孢就酒”引起的双硫仑样反应。

有人也会问了,那如果吃其他类药物,是不是就没事了?

除了头孢还有哪些药物,不能喝酒?

1) 不含“甲硫四氮唑侧链”的头孢:
如头孢曲松、头孢他啶,仍然有致双硫仑样反应的报道,也归为可引起双硫仑样反应的药物。

2) 其他类抗生素:
如甲硝唑,呋喃唑酮,可引起双硫仑样反应。

3) 含对乙酰氨基酚的感冒药物:
如感冒灵,损害肝脏,增加肝衰竭风险。

4) 解热镇痛药:
如阿司匹林,增加胃肠道溃疡和胃出血的风险。

5) 降压药:

如硝苯地平,可引起血管扩张,进而造成血压过度下降甚至休克。

6) 抗心绞痛药:
如硝酸甘油,引起血管扩张,导致剧烈头痛、低血压。

7) 降糖药:
如胰岛素,能增加胰岛素分泌,容易导致低血糖的发生。

8) 安眠药:
如阿普唑仑,使人反应迟钝、昏睡,甚至昏迷不醒,引起血压下降、休克等严重后果。

9) 抗癫痫药:
如苯妥英钠,会降低药效,影响癫痫的控制。

10) 抗过敏药:
如氯苯那敏,可引起嗜睡昏迷。

当然,上述情况的发生,具体和吃药种类、药量大小、饮酒量多少、吃药和饮酒的间隔、个人的代谢等都有关系。

所以,吃药期间最好不要饮酒,但如果吃着药,又不可避免地要喝酒,该怎么处理呢?

正常吃药后几个小时就可以喝酒?
至于喝酒后多久才能服药,目前没有一个明确的答案,具体要看个人对酒精的代谢情况。

一般身体内的酒精三天基本都会代谢完,所以喝酒三天后再吃药,老年人要再延长时间。

那吃药后多久可以喝酒呢?
对于引起双硫仑样反应的药物,建议七天后再次饮酒,因为一般情况下七天后药物会基本都代谢完。

吃药后不小心喝了酒,怎么办?
服用了能引起双硫仑样反应的药物:
立即停止饮酒,注意保暖,饮用糖水,促进排尿,平卧休息等,症状轻者一般可自行缓解。

如果出现较严重症状,如发现面色苍



白、大汗不止、呕吐等症状,应立即拨打120,同时催吐,清除口腔和鼻腔呕吐物和分泌物。头偏向一侧,以防引起窒息。

服用了不引起双硫仑样反应的药物:
多喝温开水、蜂蜜水等,加快排尿,使酒精迅速排出体外;

多吃梨、橘子、苹果、西瓜等水果,促进酒精的分解;

适量饮牛奶,缓解酒精在胃内吸收,保护胃黏膜;

饮浓茶,解除急性酒精中毒等。
如果喝酒后出现的严重不适,要立即就医治疗。

要知道吃药不喝酒,喝酒不吃药才是最保险的。
吃药期间还要注意哪些问题?

有些家庭常备药物,如复方甘草口服溶液、藿香正气水,平时我们常吃的酒心巧克力、醉蟹、蛋黄派、腐乳等都含有酒精成分;或者将酒精外用用于皮肤消毒、降温等,与某些头孢等药物一起使用,都可能引起双硫

仑样反应。

对于糖友来说,避免空腹饮酒,以防诱发低血糖,长期会引起血糖升高。

对于高血压人群来说,少量饮酒或饮酒初期血压会明显下降,长期会引起血压升高。所以能不喝酒就别喝,实在想喝,每次白酒最多1两,啤酒1瓶,红酒1小杯,女士减半,每周不超过2次。

除了避免接触酒精,生活中的其他东西也会影响药物的作用。

如茶叶中的咖啡碱、茶碱等物质会和阿司匹林产生作用,降低药效。一般服药后间隔2个小时再饮淡茶。

蜂蜜中的酶类物质会和感冒药中的对乙酰氨基酚发生作用,影响其退热效果。所以感冒药不要用蜂蜜水送服,两者最好间隔4小时以上。

所以大家知道了吧
头孢就酒,说走就走
并不是一句玩笑话
头孢不就酒,健康记心头!

您有一份春节消食指南到了,请查收



到新春佳节,肠胃总会表示处理能力不够,硬盘空间已满,内存严重不足,再吃就要爆炸了。可大家面对这么多的美食诱惑,要忍住实在是太难了!一不注意就吃撑,导致腹胀、恶心、食欲不振等消化不良症状,体重更是蹭蹭往上涨,进退两难,这该如何是好啊!

食疗助消化,试试山楂麦芽饮

01 做法
山楂、麦芽各10克,加水煮15分钟,当水饮用。

02 功效
山楂富含果胶,有助于胃肠道蠕动,促进排便,其富含有机酸,促进消化酶分泌,常用于油腻肉食所致的积滞,而麦芽促进淀粉食物的消化,常用于米、面所致食积。春节期间,餐桌上少不了各种肉类、糕点,来杯山楂麦芽饮,正好给胃肠减减压。

03 注意事项
适合餐后饮用。有回乳作用,哺乳期要避免使用。蜜饯山楂糖分、添加剂较多,消食化积的作用减弱,建议选用中药店里的山楂。

合理用药助消化
具有消食作用的药有很多,例如:中成药保和丸、大山楂丸、健胃消食片、六味安消散等,促胃肠动力的多潘立酮、枸橼酸莫沙必利等,促肠道消化的乳酸菌素片、消化酶片等。含中药成分的消食类药物建议在医生辨证后使用。老年人、儿童、孕妇不宜选择促进肠道动力的消食类药物,而对于我们大多数人来说可以选择补充各种菌、酶类的消食类药物。

饭后喝酸奶能帮助消化吗?
食物的消化需要依靠规律的胃肠蠕动及充足的消化酶,而酸奶本身并不能纠正

身体不规律的胃肠运动,也不含有消化酶。

酸奶在出厂时可能真像广告里说的一样一瓶含几百万活性益生菌,但经过了运输、存储等过程直至被我们喝下肚,最终是否有活菌能够抵达肠道,还是两说!而此时已经吃撑的你,如果再喝杯酸奶,应该会撑得更撑吧,毕竟市售的酸奶,大多含糖,且糖分不低。

适当运动,促进胃肠蠕动
都说饭后百步走,活到九十九,刚吃完,别躺下,散步半小时,不激烈运动,促进胃肠蠕动。

当然,我们知道了这些消食方法并不意味着可以不加节制进食,无论何时我们都要牢记适量原则,预防比补救更重要,即:合理膳食,适可而止。如果实在没控制住,每逢春节胖三斤,上体重秤如上刑场,那就年后到营养门诊咨询一下后续的减重大计吧。

50岁后,进入疾病高发期! 忠告:重视养生,从每天做3件事开始

一个人到了50岁,虽然仍处于中年,但是离老年人也很近了,身体在很多时候就有预警和不适的症状了,也是很多疾病的高发时期,比如高血压、糖尿病、便秘等等。想要有一个好身体,就要早点注重养生。养生并不是一件很难的事情,有三种经济实惠有效的方法,只要每天坚持做就可以养个健康的好身体!

重视养生,从每天坚持3件事做起

(1) 喝水
古人有“药补不如食补,食补不如水补”、“水是生命之源”等养生箴言。正常成年人每天可排出1500ml尿液,再加上出汗、细胞活动等基础代谢消耗的水分,我们每天应该喝2000-2500ml的水。特别是对于高血压、感冒、便秘、醉酒等人群,喝水可以稀释血液,降低血液粘稠度,排出体内毒素,缓解感冒症状、稀释酒精、保护肝脏、润肠通便等多种保健功效。

(2) 充足的睡眠
睡眠是大家都离不开的一个生理活动。一般成年人每天睡眠时间为8小时左右,在6-9小时之间都是正常的。很多年轻人可能仗着年轻并不重视睡眠,熬夜成了习以为常的事情。其实古人早就

发现睡眠对于养生的重要性。明·谢肇撰的《五杂俎·事部一》里说:“读书不可过子时,盖人当是时,诸血归心,一不得睡,则血耗而生病矣。”充足的睡眠是产生和储备能量的基础,可以修复我们身体的细胞凋亡,恢复身体能量,增强身体的免疫力。

(3) 适量运动
很多疾病都跟久坐不动有关,比如腰椎间盘突出、深静脉血栓等等。适量的运动可以加速血液循环,强劲心脏和肺的功能,也能活动骨骼和肌肉,让关节得到足够的活动,还能增强体质,提高免疫力,减轻体重,减少患高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病等慢性病的风险。

但是运动也不建议过量,不然反而会加重关节等器官和组织的负担。对于50岁的中年人,如果不是有长期运动习惯的人,可以先从轻中度的运动强度开始,每周运动3-5次,活动大概30分钟左右。可以选择快走、慢跑、羽毛球等运动。

总结
自从新冠疫情以来,人们对提高免疫力更加重视,更加珍惜健康和生命,但关键还是科学养生,具体落实建议从做好以上三点开始,健康的身体贵在坚持。

