

吃这14类药 注意忌口

当你吃药时,药品说明书上标注的禁忌事项相信你一定不会漏掉。不过,一些生活中的其他食物、饮品,也可能成为服用某些药物时需要注意的禁忌。今天,药师为你总结了14类药物的服药忌口,防止药效打折扣、出现不良反应。

任何药物都忌烟

服用任何药物后的30分钟内都不能吸烟,烟碱会加快肝脏降解药物的速度,导致血液中药物浓度不足,难以充分发挥药效。实验证实,服药后30分钟内吸烟,血药浓度约降至不吸烟时的1/20。

阿司匹林忌酒和果汁

酒进入人体后需要被氧化成乙醛,再进一步被氧化成乙酸。阿司匹林会妨碍乙醛氧化成乙酸的过程,造成人体内乙醛蓄积,不仅会加重发热和全身疼痛症状,还容易引起肝损伤;果汁则会加剧阿司匹林对胃黏膜的刺激,诱发胃出血。

黄连素忌茶

茶水中含有约10%鞣质,鞣质在人体内会被分解成鞣酸。鞣酸会沉淀黄连素中的生物碱,大大降低其药效。因此,服用黄连素前后2小时内不能喝茶。

布洛芬忌咖啡和可乐

布洛芬(芬必得)对胃黏膜有较大的刺激,咖啡中含有的咖啡因及可乐中含有的古柯碱都会刺激胃酸分泌,所以会加剧布洛芬对胃黏膜的毒副作用,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

抗生素忌牛奶和果汁

世界卫生组织公布资料表明,三分之一因病而死的人,并不是死于疾病,而是死于不合理用药。中国每年约有8万人死于抗生素的滥用。

服用抗生素前后2小时内不要饮用牛奶或果汁。因为牛奶会降低抗生素活性,使药效无法充分发挥;而果汁(尤其是新鲜果汁)中富含的果酸则加速抗生素溶解,不仅降低药效,还可能生成有害的中间产物,增加毒副作用。

钙片忌菠菜

菠菜中含有大量草酸钾,进入人体后电解出的草酸钙离子会沉淀钙离子,不仅妨碍人体对钙的吸收,还容易生成草酸根结石。专家建议,服用钙片前后2小时内不要进食菠菜,或先将菠菜煮一下,待草酸钾溶解于水,将水倒掉后再食用。



抗过敏药忌奶酪和肉制品

服用抗过敏药期间忌食奶酪、肉制品等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在人体内会转化为组织胺,而抗过敏药抑制组织胺分解,因此造成人体内组织胺蓄积,诱发头昏、头痛、心慌等不适症状。

止泻药忌牛奶

服用止泻药,不能饮用牛奶。因为牛奶中含有较多的钙、磷、铁、蛋白质和脂肪,这些物质可能会与止泻药发生化学反应,从而降低药效。同时,其含有的乳糖成分还容易加重腹泻症状。

苦味健胃药忌甜食

苦味健胃药依靠苦味刺激唾液、胃液等消化液分泌,促进食欲、助消化。甜味一方面掩盖苦味、降低药效,另一方面还与健胃药中的很多成分发生反应,降低其有效成分含量。

利尿剂忌香蕉和橘子

服用利尿剂期间,钾会在血液中滞留。若同时再吃富含钾的香蕉、橘子,体内钾蓄积更加严重,易诱发心脏、血压方面的并发症。

维生素C忌虾

服用维生素C前后2小时内不能吃虾。因为虾中含丰富的铜会氧化维生素C,令其失效;同时,虾中的五价砷成分还会与维生素C反应生成具有毒性的“三价砷”。

滋补类中药忌萝卜

滋补类中药通过补气,进而滋补全身气血阴阳,而萝卜有破气作用,会大大减弱滋补功效,因此服用滋补类中药期间忌食萝卜。

降压药忌西柚汁

服用降压药期间不能饮用西柚汁。因为西柚汁中的柚皮素成分会影响肝脏中某种酶的功能,而这种酶与降压药的代谢有关,导致血液中血药浓度过高,副作用大大增加。

多酶片忌热水

酶是多酶片等消化类药物的有效成分,酶这种活性蛋白质遇热水后即凝固变性,失去应有的消化作用,因此服用多酶片时最好用低温水送服。

来源:北京青年报

鼻子不通气咋办 试试中医小妙招

燥邪易导致肺阴不足,肺阴亏虚则鼻窍失于濡养,抵御外邪能力下降,被过敏原侵袭,引发过敏性鼻炎,可以试试以下通鼻窍妙招。

热敷鼻部。用热毛巾或热水袋敷在鼻部,每次15-20分钟,有助于促进鼻部血液循环,缓解鼻塞。

搓鼻通窍。两手掌相对,中指和无名指紧贴鼻的两旁,自鼻翼两侧向上按摩到鼻根部,然后返回鼻翼,反复摩擦数十次,至鼻部有温热感为止,再用左手或右手手中指往返按揉人中沟9次。

中药泡脚。川芎12克、苍耳子10克、白芷9克、辛夷9克、细辛3克、薄荷6克、艾叶20克、生姜3片,加清水1000毫升,熬制成500毫升药液,每晚泡脚一次,每次20分钟。

来源:养生中国



香甜“干果之王”

强腰腿养脾胃

气温一降,空气中弥漫着糖炒栗子的甜香。栗子有“干果之王”美誉,专家表示,栗子淀粉含量较高,所含能量也高,虽归属坚果类,但从营养学角度,可看成主食类。栗子药食两用,有助养胃健脾、补肾强筋、活血止血。

板栗猪肉汤

材料:栗子250克(去皮),瘦猪肉200克,食盐、味精适量。

做法:

a. 所有材料洗净,备用。

b. 栗子、猪肉放入锅中,加水煮汤,大火烧开后改小火煮,出锅前加盐和味精。

红枣莲子板栗鸡汤

材料:鸡1只,红枣10颗,莲子60克,板栗25颗,姜片适量,盐、胡椒粉适量。

做法:

a. 冷水浸泡红枣和莲子约2小时,板栗去皮备用,姜去皮切片备用,鸡洗净切块。

b. 锅加热倒少许油,放鸡块略翻炒,加水和姜片,板栗煮沸,转入砂锅。

c. 砂锅煮沸后,改为文火慢熬,1.5-2小时后,熬至原料全熟,汤味飘香,加盐和少许黑胡椒粉即可熄火。

陈熹