

服用头孢类药物后 千万别喝酒

■ 本报记者 侯赛 见习记者 徐晗溪 特约记者 汪传喜

近日，微信朋友圈转一则新闻，湖南一男子因扁桃腺发炎，就去医院打了一种头孢类的消炎针。医生提醒他，打针以后不能喝酒，但男子没在意，觉得一点啤酒应该没事，当天晚上就跟朋友喝了两瓶啤酒，结果却发生双硫仑样反应，经抢救无效死亡。

什么是双硫仑反应？为什么会导死亡？记者就此采访了海口市医院急诊科医生肖铸。肖铸表示，双硫仑样反应是急诊经常遇到的病例，每年因为双硫仑和双硫仑样反应而死在医院里的人还真不少。

哪些药物会引起双硫仑样反应？

什么是双硫仑反应？海口市人民医院急诊科医生肖铸解释说，双硫仑样反应又称戒酒硫样反应，是由于应用药物(头孢类)后饮用含有酒精的饮品(或接触酒精)导致的体内“乙醛蓄积”的中毒反应。

肖铸告诉记者，双硫仑样反应的临床表现主要是胸闷、气短、喉头水肿、口唇紫绀、呼吸困难、心率增快、血压下降、四肢乏力、面部潮红、多汗、失眠、头痛、恶心、呕吐、眼花、嗜睡、幻觉、恍惚、甚至发生过敏性休克，血压下降至60~70/30~40mmHg，并伴有意识丧失，容易误诊为急性冠脉综合征、心力衰竭等。

另外，双硫仑样反应严重程度与应用药物的剂量、饮酒量呈正比。饮用白酒较啤酒、含酒精饮料等反应重，用药

期间饮酒较停药后饮酒反应重。

哪些药物会引起这种反应？肖铸告诉记者，引起双硫仑样反应的药物有头孢类和咪唑衍生物，如头孢曲松钠、头孢哌酮、头孢噻肟等；另外甲硝唑、替硝唑、酮康唑、呋喃唑酮、氯霉素、甲苯磺丁脲、格列本脲、苯乙双胍等，均可引起双硫仑样反应。

吃药前后3天 坚决不能喝酒

“头孢类抗生素致双硫仑样反应与饮酒可达99%的密切相关。由于个体差异存在，每个人酒精消除时间不同，药物进入人体以后，被人体完全排泄出血液的时间也不同。”肖铸告诉记者，只要药物和酒精不同时出现在人体的血液里，就不会发生双硫仑样反应。也就是说，饮酒时间与用药时间的间隔越长，双硫仑样反应的发生率就越低。

那么，饮酒和吃药，到底间隔多久才是安全的呢？

一项调查分析显示：饮酒后5天之内的，吃头孢类抗生素都可能发生双硫仑样反应。喝酒6天以后，再服药，是安全的。

一项调查分析显示：吃过头孢类抗生素6天之内的人，去喝酒，都可能发生双硫仑样反应。服头孢类抗生素药7天以后，再喝酒，就没有观察到发生双硫仑样反应。

由于人体的乙醛脱氢酶被抑制后常需4-5天后才能恢复，大部分的双硫仑样反应均集中发生在用药前、后3天内有饮酒史的患者。也就是说，吃药前后3天，都不能喝酒。

肖铸表示，为防止双硫仑样反应，对所有应用头孢类抗菌药物的患者应常规询问是否有药物过敏史、酒精过敏史和近期饮酒史，如患者在用药物7天有饮酒史，应禁用该类药物；对应用头孢类抗菌药物的患者，应当嘱其在停药后禁酒时间不能少于7天，一旦发生双硫仑样反应，应立即停药并积极采取相应措施治疗。

出现双硫仑样反应 这样处理

一旦出现双硫仑样反应，该如何进行有效处理呢？肖铸提出四点建议。

- 1、就地处理**
立即停止饮酒，催吐，有条件时洗胃。保持呼吸道通畅，清除口腔和鼻腔呕吐物和分泌物。头偏向一侧，以防呕吐物堵塞呼吸道引起窒息。
- 2、一般处理**
吸氧、卧床休息，观察生命体征，测量血压、脉搏、呼吸。查心电图或心电图监护和观察脉搏血氧，进行必要的辅助检查。
- 3、药物治疗**
建立静脉通道，给予静脉滴注5%~10%葡萄糖 500mL~1000mL，加入维生素C2g~4g、维生素B60.2g~0.4g、地塞米松 5mg~10mg，可加速乙醇氧化。静脉注射和滴注纳洛酮0.4mg~0.8mg可拮抗乙醇作用。H2受体阻滞剂、抗组胺药物可改善症状。
- 4、对症处理**
有胸闷、心绞痛者应用硝酸酯类药物；休克者应补充液体或用多巴胺等升压药；活血化淤药物使用；呕吐者可用胃复安。如有严重并发症时应给予积极的抢救，以防双硫仑样反应造成



更为严重的后果。

- 相关链接：**
服用以下这些药之后，千万不能喝酒
- 1、头孢菌素类抗生素**
头孢哌酮、头孢哌酮舒巴坦、头孢曲松、头孢唑林、头孢拉定等含有甲硫四氮唑基团，遇到酒精会发生“双硫仑样反应”。因为头孢类的药物抑制了肝脏里的乙醛脱氢酶，而它负责酒精的分解，该酶被抑制就使酒精氧化为乙醛后不能再继续氧化分解，引起乙醛中毒。
 - 2、抗心绞痛药**
如消心痛、硝酸甘油等，服用后可扩张血管，酒精可能增大此作用，引起头痛等症。
 - 3、水杨酸类药物**
阿司匹林等水杨酸类药物本身能刺激胃黏膜，可能引起胃部的不适和损伤。如果再与酒同服，会加重药物对肠道的刺激，易诱发胃肠道出血。
 - 4、抗过敏药**

- 5、降糖药**
优降糖、降糖灵、甲苯磺丁脲等降糖药与酒也不能一起服用，因为酒精能刺激胰岛B细胞分泌胰岛素，增强降糖作用。在用药期间喝酒可能引起低血糖性休克，加重药物的不良反应，诱发乳酸血症。
- 6、降压药**
服用利血平、心痛定等降血压药期间如果喝酒，可能引起血管扩张，从而出现低血压性休克，严重时危及生命。
服用以上药物期间不宜喝酒，最好停药3天后再喝。如果不久前才喝过酒，又因病需要服药，应先咨询医生，以免服药后出现严重的不良反应。(侯辑)

能逐年减退的速度也会减慢。陈永倬表示，在疾病的任何阶段戒烟都有助于防止慢阻肺的发生和发展。另外，控制职业和环境污染减少有害气体或有害颗粒的吸入可减轻气道和肺的异常炎症反应，积极防治婴幼儿和儿童期的呼吸系统感染有助于减少以后慢阻肺的发生。

合理膳食，加强锻炼 可改善机体状况

陈永倬建议，日常生活中，患者要保持稳定和乐观的情绪，科学安排工作和休息，避免呼吸道感染而引起抵抗力下降。如为了提高抵抗力，防止感冒，可以采取耐寒锻炼，从夏日开始用冷水洗脸，最好一直坚持到冬天。

同时，营养不良不仅损害肺功能，还可削弱机体免疫机制。平时应注意膳食营养调理，摄入足够蛋白质，多吃蔬菜、水果和奶类食品，合理补充维生素、微量元素及钙、磷、铁、锌、碘、硒的食物。加强体育锻炼，增强体质、提高机体免疫力也可帮助改善机体一般状况，适当参加娱乐和体育活动不仅有利于身心健康，提高免疫力，步行、游泳、太极拳等能增加肌肉活动度和增强呼吸功能。但注意要量力而行，循序渐进并坚持锻炼才可以达到期望的效果。

对于有慢阻肺高危因素的人群如40岁以上的长期吸烟者，应重视咳嗽、咳痰等症并及时就医，定期进行肺功能检查以便早期发现慢阻肺并及时予以干预。

戒烟可有效预防慢阻肺

慢阻肺的预防主要是避免发病的高危因素、急性加重的诱发因素以及增强机体免疫力。其中，吸烟是导致慢阻肺的主要病因，戒烟则是预防慢阻肺最重要、最有效、最简单可行的措施，戒烟后患者咳嗽、咳痰等症会减轻，肺功

秋冬季交替 当心慢阻肺侵袭



40岁以上长期吸烟者 应重视咳嗽、咳痰

慢阻肺是一种破坏性的肺部疾病，由于其缓慢进行性发展，严重影响患者的劳动能力和生活质量。轻者丧失劳动能力，重者生活不能自理，常年离不开氧气，甚至离不开医院。

但是，慢阻肺患者却往往因为由于早期症状不明显，容易被忽视。陈永倬介绍，由于肺有较大的代偿功能，早期的慢阻肺的症状，如咳、痰、喘症状不明显，特别是长期吸烟者常常误认为吸烟引起咳嗽、咳痰是正常现象。陈永倬表示，

慢阻肺患者若不能坚持治疗会导致慢阻肺急性加重、病情反复。陈永倬说，慢阻肺患者在急性发作期过后，临床症状虽有所缓解，但其肺功能仍在继续恶化，并且由于自身防御和免疫功能的降低以及外界各种有害因素的影响，经常反复发作，而逐渐产生各种心肺并发症，以及忧郁焦虑、骨质疏松等全身并发症。

陈永倬提醒，患者应该在医生的指导下坚持规则用药，不可以随意减药或停药。重症患者要给予长期家庭氧疗、持续雾化吸入药物治疗，甚至在家庭给予无创正压通气治疗。接种流感疫苗和肺炎链球菌疫苗等对防止慢阻肺患者反复呼吸道感染可能有帮助。

致力中草药产业国际化

安利植物研发中心落成

10月23日，国际保健品巨头安利在江苏无锡落成安利植物研发中心，这是安利在美国本土外的第三个大型研发中心。落成典礼上，安利植物研发中心与中国科学院南京土壤研究所朱兆良院士合作建立企业院士工作站，共同专注于探索土壤与中草药品质关系及中草药有机种植技术。

据了解，该研发中心总投资2500万美元，历经6年筹备，由先进的科研实验室、智能研究温室和占地700亩的研究农场组成，致力于中草药植物的有机种植研究、提取物研究，开发具有保健美容功能的创新中草药新原料。

在植物研发中心内，建有常年种植着草本植物的温室。安利大中华区研究开发及技术法规副总裁、安利植物研发中心副总裁陈佳，多年来一直跟土壤打交道，“好的土壤对最终的土壤质量起着至关重要的作用”。土壤首先必须是健康平衡的，再将健康的种子种下去，长出有健康活力的植物，才有可能作为原料，使用到最终的产品制作中。从土壤到种子，从

种子到原料，每个环节都需要非常精心照顾和严密跟踪，做到对产品质量的绝对把控。“追求品质，从来不是被迫的，而是我们一直喜欢做的事情”。

“中草药产品将是未来世界保健食品发展的一个重要方向。”安利大中华总裁颜志荣表示，使用植物来提供营养物质及保健，一直是人类寻求维护健康的重要手段。纽崔莱品牌自1934年在美国建立起，就致力于植物营养素的研究。“植物研发中心绝不是将中草药与安利进行简单的组合”，颜志荣表示，植物研发中心并不是要投建一个专门的中草药产品线，而是研究提取中草药里的有益元素，运用技术将其与纽崔莱的一些精髓原料相互融合，最终生产出养生、保健的产品。

“对于中草药的研究结果，我们有两个经典的范例已经上市”，陈佳介绍，肉苁蓉是中国九大鲜草之一，传统功效是补肾。安利在其提取物里发现有保护神经细胞作用的物质，并成功用在了产品里，用来改善记忆力。“这款产品于2013年上市，



目前已在世界14个国家销售并获得众多消费者的青睐”。2015年9月，安利新研发的产品护肝片面世。“护肝片研发理论基于张仲景的《伤寒杂病论》，核心原料就是白芍和甘草”。陈佳说，从甘草和白芍中提取出有效促进肝排毒的物质，再加上葡萄籽提取物、西兰花提取物等，融合成的护肝片，成为中草药与安利成功融合的又一案例。

据悉，为了保证研究成果，满足产品的国际化使用需求，安利植物研发中心遵循严苛的有机种植标准，在3年时间内从南至广东、西至川滇的40多个候选地块中，经过环境、交通、人文等综合评测以及土壤农残、重金属污染、水源、空气等指标的严苛调查评比之后，最终确定将植物研发中心落户无锡新区。

(小可 郑敏)

岭南皮肤病流派传承工作室 海南省皮肤病医院工作站挂牌

本报讯(记者马珂 通讯员赵翠玉)近日，岭南皮肤病流派传承工作室海南皮肤病医院工作站正式挂牌。该工作站将把岭南皮肤病流派的治疗精髓，应用到海南皮肤病患者治疗中造福患者。

据了解，岭南皮肤病学术流派的核心学术思想为“平调阴阳，治病之宗”，“解毒祛邪，以和为贵”，擅长的病种有痤疮、脱发病、系统性红斑狼疮、银屑病、皮肤癣病、特应性皮炎、性病等皮肤病，现有自制特色制剂30多种，开展皮肤划痕痒法等特色疗法10余种。

广东省中医院岭南皮肤病流派工作室是2013年经国家中医药管理局遴选的首批64家国家中医学术流派传承工作室之一。以禩国维教授为首的学术团队把岭南皮肤病学术流派不断发展壮大，为我国中医皮肤科事业的发展培养了大批优秀的人才，海南省皮肤病医院刘巧院长就是国医大师、岭南皮肤病流派传承人禩国维的弟子。

创可贴贴得不当易感染

创可贴有局部止血、消炎、护创的功能，常用于割伤、碰伤以及擦伤等等。创可贴是一项伟大的发明。几乎家家户户都是必备的。但是，有些人却不懂得如何正确使用创可贴，导致伤势更严重了。

误区一：动物咬伤后贴创可贴 被动物(如猫、狗)咬伤后不能用创可贴包扎，应先用肥皂水冲洗多次，然后用碘酒、酒精消毒伤口后，让伤口暴露，并注射狂犬疫苗。水、火、烫伤后出现的破溃、流水也不能用创可贴来贴，以防分泌物引流不畅而继发感染。

误区二：一张创可贴用两天 由于结构所限，“创可贴”一般只能用于小块创伤的应急治疗。加之其外层的胶布不透空气，会使伤口及周围皮肤发白、变软，继而导致感染，因此使用时间不宜过长。

误区三：创可贴是万能药 创可贴并非万能药，不是适用于所有的创伤。一般情况下，创可贴主要用于一些小而浅的伤口，尤其适用于切口整齐、清洁、出血不多而又不需要缝合的切割伤，如刀切伤、割伤、玻璃划伤等。

误区四：创可贴可以防水 并不是使用了防水创可贴就能长时间与水接触。如果创可贴与伤口周围的皮肤黏得不严密，尤其是特殊部位，如指尖、膝盖和肘部等，防水也变得不“防水”了。(桑久)

体寒人士易招癌症

试用5方法改善

和其他体质的人相比，不良生活习惯会显著增加寒性体质者的患癌风险。日常生活中，寒性体质的人可以通过饮食、保暖、作息和运动等方式来改善症状。

首先，饮食上要注意少吃生冷食物，如苦瓜、鸭梨等瓜果，尽量不吃冰淇淋等。北方冬季寒冷，可适当多吃温热的食品，如羊肉肉等；南方气候较温和，可吃一些鸡、鸭等甘温的食物。

其次，要注意保暖。天气寒冷时要及时增加衣服，以免“寒邪”入体。少呆在阴冷潮湿的环境，多晒太阳。此外，要保持心情愉悦，每天充足睡眠，不要熬夜。遇到不愉快的事情，要及时采取恰当的方式发泄出来，多与家人、朋友沟通。

最后，要注意锻炼。慢跑、快步走等有氧运动会让全身活动起来，促进血液循环，有助于减轻体寒症状，长期坚持可逐渐改变寒性体质。但要注意避免进行高强度运动，否则易“发泄阳气”，反而加重体寒。体质虚弱不适合运动者可以每天泡泡脚，用40摄氏度左右的热温水浸没膝盖，泡20分钟。在泡脚的同时揉搓双脚，效果更好。

还需注意的是，癌症患者由于体内的大量营养被肿瘤消耗，因此容易形成阳虚，此时要注意适当补充富含蛋白质、维生素的食物，如牛奶、橘子等；多吃热性的食物，如姜汤等；少吃油炸、煎烤、生冷食物。

手术后，可以吃一些补气血的食物，如大枣、龙眼等。为了避免卧床少动而出现便秘，可在医生指导下适当多吃黑芝麻、山药、蜂蜜及富含纤维素的绿色蔬菜。(桑文)

每日行走一万步别盲目

4个提醒需注意

1、空腹运动不科学
快走一万步的运动时间长，运动量大，空腹进行容易出现低血糖情况。因此，在跨开步前要吃些东西垫肚子。但是要注意，不要吃饱了马上快走。运动应该安排在饭后一个小时再进行。

2、选择平坦的路
快走的伤害多来自摔伤，尤其是老年人，一旦摔伤，骨折、骨质疏松等问题就会找上门来。避免摔伤，要选择地面平坦，来往人少的地方。

3、循序渐进要牢记
每天一万步其实只是一个提倡运动的广义的概念，对于具体的个人来说，每天要走几千步、一万步还是两万步最佳并没有固定的标准。对于有运动基础的人来说，每天走一万步很简单。但是长久不运动的人突然一下子快走一万步甚至更多就会存在危险性。因此，运动千万不要跟风，不要为了攀比而尝试超出自己身体承受能力的运动量。

4、选择合适的鞋子
快走运动不能“说走就走”，在开始运动前得先准备好运动装备。有运动专家表示，一双好的鞋子能够避免30%的运动伤害。在运动时要选择一双舒适并对脚部保护性好的鞋子。而对于患有糖尿病的病人来说，特别要预防足部受伤，一旦受伤，请立刻停止运动，就医治疗。(桑文)

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

教你识别 儿童多动症和双相障碍

儿童多动综合征也称注意缺陷多动障碍，主要表现为与年龄不相称的注意力易分散，注意广度缩小，不分场合的过度活动和情绪冲动。儿童多动症的临床症状在学前出现，但在9岁时最为突出。随着年龄增长，共患学习困难和其他精神障碍的几率明显增加。共患病的存在常导致患儿社会功能严重受损，临床疗效降低，预后不良。所以早期识别、早期给予特殊教育和提供特殊的行为矫正服务非常重要。

儿童多动症的简单检查方法如下：
注意力不集中，经常做多项活动，但是没有一项是完成的；
经常对细节不够注意(如杂乱，容易分心，经常错过重要的信息)；
很难按要求完成(如指令、活动要求等)；
很容易受到环境中刺激的干扰(如噪声)，逃避需要集中注意力的事情(如家务)；
很难保持注意力，父母经常听到“这孩子好像没有在听”；
做事匆忙，比如游戏或者其他活动，而不能事先学习规则或者决定应该做什么；
组织困难(比如单词间距或者做数学问题等)；
丢东西(记不清东西放在哪儿了)；

忘事(表面上看是健忘，但是往往是因为他们没有注意指令)。
双相障碍也称双相情感障碍，一般是指既有躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作的一类心境障碍。躁狂发作时，表现为情感高涨、言语增多、活动增多；而抑郁发作时则出现情绪低落、思维缓慢、活动减少等症。
双相障碍发病年龄高峰在15—19岁，首次多为抑郁发作，往往一至数次抑郁发作后再出现躁狂或轻躁狂发作。25—50%的双相障碍患者有过自杀行为，11—19%自杀身亡。年轻患者首次诊断后的第一年内尤其容易发生自杀。可见，双相障碍是一种严重危害人们身心健康的严重精神障碍。为了早期识别双相障碍，有下列特征者应咨询精神科医师：
1、个性明显外向，易激怒，冲动；
2、情感旺盛型素质；
3、环形心境素质：是指时而感到心情愉快、过分自信；时而感到苦闷烦躁、过分自卑，如此反复循环；
4、有较明显的反社会性行为；
5、首次抑郁发作起病于25岁之前者；
6、在20岁左右出现不典型的轻度、短暂的躁狂发作。(小可 黄胜)