

生活知识

专家解答

为什么吃完头孢类药物之后不能喝酒？

马儿答: 头孢类药物会与酒精产生双硫仑反应, 会对人产生严重后果, 甚至死亡。

(马儿 吉林大学医学硕士)

在酒席上, 给他人敬酒的时候, 对方可能会说今天吃头孢类药物了, 不能喝酒。这到底是为什么呢? 真的不能喝酒么?

头孢类药物, 是临床应用特别广泛的一类抗生素, 由于其具有抗菌谱广、抗菌活性强、毒副作用低等多种优点, 受到临床医生的青睐。但随着这类药物的广泛应用, 许多不良反应也浮出水面。

若在应用头孢类药物期间饮酒, 可能出现面部潮红、腹痛、恶心、呕吐、头痛、头晕、嗜睡、胸闷、心悸、视觉模糊等反应, 甚至出现血压下降、呼吸困难、意识模糊、休克等严重症状, 这就是头孢类药物与酒精反应所致的“双硫仑反应”, 又名“双硫醒样反应”或“戒酒硫样反应”。

这种反应是怎么来的呢? 这是因为酒精在进入人体之后, 首先在肝细胞内经过乙醇脱氢酶的作用氧化为乙醛, 乙醛在肝细胞线粒体内经过乙醛脱氢酶的作用氧化为乙酸和乙醛酶 A, 乙酸会进一步代谢为二氧化碳和水排出体外。头孢类药物的化学结构中含有甲硫四氮唑侧链, 抑制了肝细胞线粒体内乙醛脱氢酶的活性, 使乙醛产生后不能进一步氧化代谢, 从而导致乙醛在体内聚集, 从而产生了双硫仑反应。

患者往往在饮酒后 5-10 分钟发病, 严重程度跟药量与饮酒量成正比, 若是平常就不能饮酒的人, 症状会更为严重, 静脉用药的反应也比口服要快得多。

所以说, 服用头孢类药物之后确实应该

尽量避免饮酒, 而且停药后一周之内都应该禁酒。

能引起此类反应的药物除了头孢类抗生素, 还包括甲硝唑、痢特灵、双胍类以及磺脲类药物等等。

不过话说回来, 如果大家把这个观点普及好了, 以后确实能够作为一个有礼有力有节的拒酒理由呢, 为了能更有说服力, 最好在入酒场前买一瓶头孢类药物带在身上, 这样拒绝起来才更有力度……

当今的“酒文化”确实让很多朋友大伤脑筋与身体, 为了尽量保护自己的身体, 我们确实有必要掌握一些合理的理由, 在笔者看来, 双硫仑反应简直就是为我们这些妄图摆脱酒场的人专设的, 大家合理利用吧!

热水袋捂手会不会生冻疮？

杨铭答: 冻疮多因为皮肤寒冷、冷暖和潮湿急剧变化导致的, 所以手的温度很低的时候不要着急去捂热水袋, 这样很容易生冻疮, 正确方法是先让手暖和一些再捂热水袋。

(杨铭 吉林大学口腔医学硕士研究生)

冻疮经常在初春和初冬时发生, 末梢血液循环不良者、妇女和儿童较多见。

寒冷是冻疮发病的主要原因。冻疮患者的皮肤在遇到寒冷、潮湿或冷暖急变时, 局部小动脉发生收缩, 久之动脉血管麻痹而扩张, 静脉淤血, 局部血液循环不良而发病。

冻疮患者常伴有肢体末端皮肤发凉、肢端发绀、多汗等表现。皮损好发于手指、手背、面部、耳郭、足趾、足缘、足跟等处, 常两侧分布。常见损害为局限性淤血性暗紫红色隆起的水肿性红斑, 境界不清, 边缘呈鲜红色, 表面紧张有光泽, 质柔软。局部按压可褪色, 去压后红色逐渐恢复。严重者可发生水泡, 破裂形成糜烂或溃疡, 愈后存留色素沉

着或萎缩性瘢痕。痒感明显, 遇热后加剧, 溃烂后疼痛。

此外, 患者自身的皮肤湿度、末梢微血管畸形、自主性神经功能紊乱、营养不良、内分泌障碍等因素也可能参与发病。缺乏运动、手足多汗潮湿、鞋袜过紧及长期户外低温下工作等因素均可致使冻疮的发生。

对于冻疮的预防首要任务是加强锻炼, 促进血液循环, 提高机体对寒冷的适应能力。平时要注意防冻、保暖并且防止潮湿, 不要穿过紧的鞋和袜子。如果皮肤受冻后不要立即用热水浸泡或者取火烘烤。冻疮反复发作, 可在入冬前用亚红斑量的紫外线或红外线照射局部皮肤, 促进局部血液循环。

局部按摩也是预防冻疮最好的方法, 手心按摩时两手合掌, 反复搓摩, 使其发热, 然后左手紧握右手手背用力摩擦一下, 拉着右手紧握左手手背摩擦一下, 这样反复相互共摩擦 15-20 次。脚心按摩时坐床上, 屈膝, 脚心相对, 左手按右脚心, 右手按左脚心, 两手同时用力, 反复按摩 15-20 次。腿按摩时坐床上, 腿伸直, 两手紧抱左大腿根, 用力向下擦到足踝, 然后擦右大腿根, 一下一上为 1 次, 共擦 15-20 次。手臂按摩时右手掌紧按左手臂里边, 然后用力沿内侧向上擦到肩膀, 再翻过肩膀, 由臂外侧向下擦至左手手背, 这样为 1 次, 共做 15-20 次。右手做法与左手相同。

糯米是养胃的还是伤胃的？

童谣答: 中医认为, 对中气虚脾胃弱, 甚至经常腹泻的人来说, 糯米有很好的补益作用, 但糯米也并不容易消化, 因此, 糯米养胃的功效因人而异。

(童谣 南京中医药大学)

糯米的主要成分是淀粉, 含量约 75%-77%, 且以支链淀粉为主, 含量较大米高。淀粉通常分为直链淀粉和支链淀粉, 顾名思义, 直链淀粉是无分支的直链结构, 而支链淀粉则是在直链结构上生出许多不定向的“枝桠”, 这些“枝桠”也都是由葡萄糖接连而成的直链结构。

人体内的消化分为机械消化和化学消化。牙齿的咀嚼、肠胃的蠕动就属于机械消化, 机械消化就像一台碎纸机, 将我们吃下去的东西剪切成小碎片。化学消化主要是体内各种消化酶的消化作用, 这些消化酶就像装有自动识别系统的“小剪子”, 在自动识别出自己可作用的对象后, 按照一定的规则将小碎片剪切成更小的片段。经过机械消化, 糯米中的淀粉得到了充分的释放, 化学消化的“小剪子”便派上了用场。

“小剪子”虽然厉害, 但它需要遵循一定的顺序才能够剪开葡萄糖与葡萄糖之间的连接。一条直链淀粉只能被一个“小剪子”从一端开剪, 就像在单行道上开车一样。而支链淀粉有很多“枝桠”, 许多“小剪子”可以同时从不同“枝桠”开剪, 由于剪子的数目比较多, 效率自然就提高了。

所以, 如果仅从成分上分析, 由于糯米比大米含直链淀粉更少、支链淀粉更多, 糯米的消化速度应该更胜一筹。

那么, 为什么我们会觉得糯米食品不容易消化呢? 糯米食品以糯米粉为主要原料, 支链淀粉含量高, 加水量少。在水中加热的时候, 支链淀粉可形成透明的、高黏度的溶液, 黏度很大, 所以口感软烂。冷却的时候, 占大头的支链淀粉会很快地相互“纠缠”形成比较致密的结构, 黏性和韧性增大, 机械消化不能很好地进

行, 进而影响“小剪子”的发挥。另外, 像“驴打滚”、米糕这样的食物, 由于在制作的过程中, 加入了大量的糖、盐、油等成分, 再加上捶打、揉捏等一系列增强其韧性的工艺, 分子间形成了比较强的网络结构, 就需要更强的机械消化力来剪碎它们。

既然糯米不容易消化, 那为什么会有“糯米养胃”这种说法呢? 其实, 中医所说的糯米能调理脾胃的功效, 主要是针对中气虚脾胃弱的人群, 其重点在于益气健脾, 中医认为, 糯米性味甘温、入脾胃肾经, 具有益气健脾、生津止汗的作用。糯米有很好的补益作用, 与山药熬粥, 可强健脾胃; 加莲子同熬, 可温中止泻; 食欲不振的, 可将糯米与猪肚同煮而食。

因此, “糯米养胃”是因人而异的, 如果你没有强大的消化能力, 对这类食物还是适可而止吧。

吃核桃能补脑吗？

史军答: 要想自己大脑发育得更好, 还是不挑食地吃饭, 加强大脑思维训练更靠谱些。

(史军 中科院植物所植物学博士, 中国植物学会兰花分会理事)

在众多坚果之中, 核桃无疑是个大明星, 因为它们个头够大, 味道够香, 更重要的是妈妈经常说“多吃点核桃, 核桃补脑, 能变得更聪明哦”。于是, 我们很听话地吃下了核桃仁。然而, 吃核桃真的可以补脑吗? 还是又一个美丽的传说呢?

支持核桃补脑的人认为, 核桃中含有大量的不饱和脂肪酸, 特别是含有很多 Omega-6 和 Omega-3 脂肪酸。大家熟知的 DHA 就属于 Omega-3 的一种。如果妈妈在怀孕期间多吃一些 Omega-3 脂肪酸, 对于宝宝大脑的发育也是有好处的。只不过, 要想让脑子好用, 变得更聪明, 那不管是核桃, 还是不饱和脂肪酸都无能为力了。那核桃中还有没有

其他成分能让人变聪明呢?

每 100 克干核桃中, 含有蛋白质 14.9 克, 脂肪 58.8 克(核桃一多半是油脂, 那种脆脆的感觉就是脂肪的功劳), 钙 56 毫克, 磷 294 毫克, 锌 2.17 毫克, 维生素 E 43 毫克。对了, 还有 6.1 克碳水化合物。这样看来, 核桃的营养成分还是比较全面的。

那么我们的大脑又需要补充什么营养物质呢? 首先, 大脑主要是蛋白质构成的, 所以这个成分是不可缺少的, 但是, 人发育到一定程度之后, 脑细胞数量就不可逆转地下降了, 任凭再多核桃也无法挽回。其次, 我们的大脑特别喜欢葡萄糖。有充足的葡萄糖, 脑子运转起

来才够灵光。另外, 磷脂和锌也会影响大脑, 特别是缺锌会影响人的记忆力。但是, 锌并非越多, 记忆力就越好。再多就中毒了。

总的来说, 核桃能满足很多大脑的营养, 但是这些营养并非核桃独有, 在其他食物中也有很多。更重要的是, 这些成分并不能像一些兴奋剂那样(被称为聪明药)能短时间内改变大脑的活动状态。所以, 能不能变聪明也只能是个未知数了。

要想自己大脑发育得更好, 还是不挑食地吃饭, 加强大脑思维训练更靠谱一些, 把希望寄托在核桃身上, 恐怕到头来只能是竹篮打水一场空。

本文选自《东方早报》