

头孢与酒一起服用危害健康

▲ 都江堰市妇幼保健院 唐辉

酒是人们日常生活中常见的一种饮品，如果饮用不当会对人体造成较大伤害，同时也具有多种酒后禁忌的事情，稍有不慎就会产生生命安全问题。比如很多人就很关心“头孢和酒可以一起喝吗？会有什么后果？”

头孢和酒一起服用后会影响乙醛代谢

虽然多数人都知道头孢与酒不能一起喝，但却不知道为什么不能一起喝，喝了之后会产生什么样的后果？头孢不仅是具体指某一种药物，而是一种类抗生素类药物的统称。目前头孢已经有了四代，据相关研究与临床试验显示，药效一代比一代强。在我们日常生活中，虽然头孢的应用范围已经十分广泛，实际用途也相对较多，但在实际使用过程中，却存在着一个最大的禁忌，那就是千万不可在服用头孢类药物后喝酒。如果在服用完头孢后就喝酒，轻者会出现头痛、恶心、胸闷等一系列过敏症状，严重的情况下就会直接导致猝死。

有部分人认为头孢与酒一起喝只是会产生过敏反应，因此就会放松警惕，错误的认为过敏只是个小症状，很快就会自行消失。殊不知，有部分人服用完头孢药物就饮酒，所造成的后果是十分严重的。当酒精进入我们身体后，会借助肝脏的代谢功能生成乙醛，在乙醛脱氧酶的作用下，乙醛就会生成乙酸，最终转化成水与二氧化碳排出体外。在这一过程中，一旦人体摄入过量的酒精时，肝脏所产生的乙醛脱氧酶数量也就会随之增加。而头孢类药物中含有大量的甲硫四氮唑侧链，该类物质不仅会对乙醛脱氧酶的活性产生一定的抑制作用，同时也会影响到乙醛在人体中的正常代谢。在这种情况下，乙醛就会在人体内大量的蓄积，一旦达到一定的量，就会产生双硫仑样反应。“双硫仑样反应”是在1948年被人们所发现的，该种反应的主要临床症状表现为面部潮红以及不同程度的头痛、恶心、头晕、呕吐、心悸、胸闷与出汗等，严重的情况下还会导致人体出

现心衰、心动过速以及急性心梗等疾病，甚至是过敏性休克。同时，由于上述症状与心力衰竭等心血管疾病所表现出的临床症状十分相似，因此就极易被医生误诊。

为此，当我们在日常生活中服用了甲硝唑类药物或者是头孢菌素类药物后，一定要禁止在72小时内喝酒，或者是摄入含有酒精成分的各种饮料。在一般情况下，正常成年人在服用头孢类药物的3~5天之后再饮酒，是不会发生双硫仑反应。但需要引起注意的是，针对于婴儿以及年龄在75岁以上的老年人群，由于其药物清除的半衰期较长，相比与正常成年人会延长2~3倍。

有些药物不宜与头孢一起使用

强利尿药物是不宜和头孢同时使用的，例如生活中较为常见的呋塞米、依他尼酸、布美他尼等。同时，链佐星与卡氮芥等一系列抗肿瘤药，以及氨基糖苷类抗生素等肾毒性药物与头孢一起使用时，会大大增加肾毒

性的可能。

头孢不宜和克拉维酸一起使用。这主要是因为克拉维酸会在一定程度上增强头孢对部分因产生β内酰胺酶，对该品耐药的革兰阴性杆菌的抗菌活性。

丙磺舒不宜与头孢同时使用，这主要是因为同时使用头孢与丙磺舒，会导致头孢的药-时曲线下面积值（AUC值）大约增加50%。

头孢最好不要与抗酸药同时使用。这主要是因为一起使用头孢与抗酸药，会大大降低人体对头孢的吸收率。

总之，在日常生活中，我们要尽量少喝酒，即便是喝酒，也要注意千万不可和头孢一起服用。希望大家充分认识到头孢与酒一起服用的严重后果，这样有效避免意外悲剧的发生。同时也要注意一些药物，尽量避免与头孢一起服用，避免对身体的伤害。

细菌性肺炎与病毒性肺炎的区别

▲ 合江县人民医院 邵峻

普通人很难完全区分细菌性肺炎和病毒性肺炎，在应对新冠肺炎中，一些人认为消毒就是杀灭细菌，其实细菌和病毒并不能混为一谈,新冠肺炎期间我们居家隔离、勤洗手、戴口罩等主要针对的都是病毒。为帮助大众了解细菌性肺炎和病毒性肺炎的区别，以下就得二者进行详细分析。

病因不同

细菌性肺炎和病毒性肺炎的感染病原菌不相同，病毒性病原菌主要是上呼吸道病毒逐渐向下蔓延，常见患病人群为2~5岁的儿童,不同患者的肺炎症状轻重缓急各不相同。但儿童和中老年患者患病较严重的几率高，且容易形成流行性疾病。呼吸道疾病通过空气飞沫传播，一系列病毒可以通过飞沫、体液直接接触传播，其传播速度较快、传播面积较广。病毒性肺炎主要为吸入性感染，以SARS病毒为例，其致病因素为某种冠状病毒。

细菌性肺炎在人体感染的肺炎中占比达到80%，在抗生素投入医疗使用之后，细菌性肺炎的发病率明显下降，但后期又逐渐呈现出升高现象。目前细菌性肺炎呈现出一系列新特点，其病原谱发生变迁，链球菌虽然是肺炎病原体的重要构成,但临床并不典型。细菌耐药率较高，经常发现病情反复、治疗不彻底的现象。尤其是老人和小孩，其自身免疫力不强，发病几率及病死率居高不下。肺炎是一种常见的疾病，需要合理使用抗生素，强调如何更好的治疗细菌性肺炎及病毒性肺炎。

症状不同

从症状可以妥善区别开细菌性肺炎和病毒性肺炎,病毒性肺炎在病毒流行季节多发，且临床症状往往并不严重，受患者自身体征状况影响较大，具体表现如气喘、发热、咳嗽等。病毒性肺炎相较于细菌性肺炎，在年龄偏大且具有冠心病、糖尿病、心脏基础疾病的患者中较为常见。病毒性肺炎的咳嗽和普通咳嗽不同，经常为干咳，而细菌性肺炎的咳嗽伴随有浓痰。肺炎本身并没有明显的

胸部特征，若症状较为严重，患者可能出现呼吸浅速、心率加快等。病毒性肺炎具有较强的传染性，可通过呼吸道实时传播；相比于病毒性肺炎，细菌性肺炎一般不通过呼吸道或接触传播。

病毒性肺炎会导致患者出现发热、头痛、干咳甚至肺浸润，发病过程较慢，且症状大多较轻，病程可持续1~2周，通过医学X线检验可获取准确诊断结果。

细菌性肺炎患者伴随有咳嗽、咳痰、严重的伴随有血痰，细菌性肺炎针对感染，患者出现咳嗽后症状会逐渐严重，咳嗽会有大量浓痰。而病毒性肺炎在咳嗽时痰较为稀薄，经抗病毒对症处理后，一般可以起到较为理想的治愈效果。在辅助检查上，细菌性肺炎的血象、c反应蛋白为明显增高状况；病毒性肺炎一般c反应蛋白及白细胞并无异常，淋巴细胞出现明显增高。

治疗方式不同

细菌性肺炎和病毒性肺炎在治疗方面差异较大，细菌性肺炎多选择敏感抗生素维持治疗，常使用青霉素、头孢菌素、大环内酯等药物治疗。疗程为1~3天，若治疗效果不理想，则及时调整抗感染药物。

病毒性肺炎临床上围绕抗病毒药物为主，以利巴韦林、阿昔洛韦进行静脉输液，也采用奥司他韦辅助治疗。此外，也通过口服抗病毒口服液、清热解毒的药物巩固治疗效果。病毒性肺炎需要对症治疗，注重做好消毒及隔离，避免再度感染。

综上所述，细菌性肺炎和病毒性肺炎有明显的区别,若无法区分自己是哪一种肺炎，可以及时就医，通过专业的医学检查，精确鉴别、合理治疗。但无论是细菌性肺炎还是病毒性肺炎,都需要患者在饮食上予以重视，日常生活中，可多食用蛋白质丰富的食物，多喝热水，注意休息。合理的膳食对肺炎康复至关重要，患者要谨遵医嘱，禁食辛辣刺激食物,注重增加适当运动,提高自身免疫力，实现健康生活。

科学认识中医养生康复

▲ 宣汉县中医医院 李清国

中医养生康复的说法起源比较久远，是中医学中的重要组成部分。古人早在《黄帝内经》时代就形成了比较丰富的理论知识和康复经验和方法。随着我国中医学的不断发展，中医养生康复也在不断完善，形成了整套系统化的康复体系。养生则是通过这种方法对人体的身体器官进行调养，采用一种养生的慢生活方式，调节身体体内的气和血。

随着中医养生学的不断发展，中医不仅仅只是预防疾病的作用，同时也还会美容养颜，调节气血、适应环境的目的。所适应的范围不仅仅是亚健康人群，也适用于所有健康人群。中医康复学，则是指在中医学的理论下，采用多种综合方式，对于慢性或者是伤病疾病进行康复性治疗，促使人体的缺陷问题可以得以恢复。简单来说，康复也就是人们所说的恢复健康，中医康复中比较常用的方法有调节饮食、针灸推拿、药物调理以及精神调理等方法。

中医康复学也是基于中医基础理论，然后在注重辨证康复和整体康复的基础上，形成了很多行之有效的康复方法，并且结合当前的高效技术可以不断地提高康复效果，占据了不可替代的重要功能。

中医养生康复中最注重身体的自然性恢复，常常所采用的方法也各式各样，同时具有简单易操作、价格低廉、效果明显的特点，将养生的健康方式渗入到日常生活中，这样为人们的生活起到保驾护航的作用。当前，中医养生康复比较常见的几种方法为精神调理、运动锻炼、药物调理、针灸按摩调理，现在就几种中医养生康复方法进行介绍：

精神调理法 在中医的治疗和调理中，认为人们的身体状况和患者的气血有很密切的关系，所以精神调理法，主要是调节人的心情以及情绪，使其处理一个心理愉悦的状态,不断地去调节好负面情绪，这样身体中的不良情绪才会排解出去，身体状态就会处于一个良好状态中。《黄帝

内经》所讲“精神内守，病安从来”就是这个道理，总之，精神调理法注重的是调神，并且掌握阴阳消长的变化规律，不断地顺其自然，达到人和自然的和谐共处，从而做到身心健康。

饮食调理法 饮食和我们人体的身体调理也有很大的关系，中国地大物博，各地都有独特的饮食文化，饮食不仅是一种营养的补充，同时也是一种美食的享受。那么如何通过合理的饮食调理来增加身体健康，延长衰老，这也是当前大家所关注的问题。

《黄帝内经》所讲“五谷为养，五果为助，五畜益，五菜为充，气味合则服之，以补精益气”，饮食的种类比较繁多，而且酸甜苦辣咸味道各不相同，因此在饮食搭配时要合理搭配，这样也才能保证营养均衡。我国人民的饮食主要以谷类为主食、肉类为副食，蔬菜加以补充，水果为辅，以此达到不同饮食补充不同的营养需求。同时，其饮食调理也必须要根据个人的体质、当地气候以及生活习惯进行灵活搭配，因为各地的气候和环境也在不断变化，所以在不同的季节，环境也会改变饮食习惯。

另外，还有一些饮食上的禁忌，正如《黄帝内经》所讲“饮食有节”，比如肥胖患者要少吃一些油腻的食物，瘦弱之人要少吃辛辣干燥的食物，老人和幼儿的饮食主要以易消化为主。女性在生理期也要注意饮食禁忌，不能吃生冷以及辛辣的食物；怀孕之人则选择一些甘凉平之类的补品，不要吃辛辣和和腥膻味比较重的食物。病人的饮食调理要相对较为细致，要根据不同的疾病，来配置相应的药物和饮食，具体情况要具体分析。

在中医康复调理的过程中，不要盲目跟风，要根据自身的实际身体情况，这样也才能逐步形成良好的身体状态。希望更多的人可以从好的生活习惯以及饮食来调理好身体状态。