

专家提醒：头孢禁酒牢记“前三后七”

近日，“男子头孢停药72小时喝酒休克”的新闻登上热搜。很多人都知道“吃头孢不能喝酒”，但为何过了72小时仍然威力不可小觑？相关专家提醒，服用头孢禁酒建议遵循“前三后七”原则，如果出现恶心、呕吐、出汗、口干、视物模糊、烦躁不安，甚至呼吸困难、意识障碍等情况，应及时就医。

据报道，49岁的李先生(化姓)因感冒在社区医院连续静脉滴注了几天头孢类抗生素。病情好转后，他严格计算了时间：停药整整72小时后，自觉药物应已代谢干净，在一次晚宴中饮用了白酒。酒局结束后不久，危险悄然而至：剧烈的头晕、心悸、全身皮肤潮红、眼前发黑、胸闷憋气……李先生被紧急送至医院急诊。入院时，李先生血压已骤降至80/40毫米汞柱(休克血压)，心电图显示心脏正拼命地加速跳动(窦性心动过速)以试图维持供血，这正是因双硫仑反应导致的分布性休克，命悬一线。万幸经过紧急抢救，目前已转危为安。

许多人牢记“吃头孢期间不喝酒”，并且以为停药几天后便可高枕无忧，对此，南京市第一医院急诊医学科主任、主任医师秦海东强调，这是一个误区。“如果是先喝了酒，那么三天之内不能用头孢；如果是先用了头孢，那么按规定是7天以内不能喝酒，而不是3天以内不能喝酒。”他总结，因此头孢禁酒

应该遵循“前三后七”的原则。

具体而言，这是因为某些头孢类药物(尤其是含有“甲硫四氮唑侧链”结构的，如头孢哌酮、头孢曲松等)及其代谢产物，可以长时间抑制肝脏中的乙醛脱氢酶。据悉，正常情况下，乙醇先转化为乙醛，再被此酶迅速转化为无害的乙酸。一旦酶被抑制，乙醛不能代谢，便会在体内大量蓄积，引发中毒反应，这就是“双硫仑反应”。

专家指出，对于头孢类药物在体内的代谢周期，其实因人而异，且受药物种类、剂量、疗程、个人肝肾功能状态等多种因素影响。因此“前三后七”显然更为保险，不应有侥幸心理。需要提醒的是，如果肝肾功能不全的患者或老年人，建议延长至10天甚至更久。

正如李先生一样，双硫仑反应主要表现为头痛、头晕、心悸、心慌、胸闷、气短，严重时血压急剧下降，可导致晕厥、休克。还可能有恶心、呕吐、出汗、口干、视物模糊、烦躁不安，更严重者可能出现呼吸困难、意识障碍。秦海东表示，如果出现轻微症状可以自行服用糖水缓解，如果症状严重或迟迟得不到缓解，应及时就医，务必告诉医生近期用药史和饮酒情况，配合治疗。

来源：扬子晚报



我们经常劝人要多运动，健康生活在于运动，特别是糖尿病患者，要“管住嘴，迈开腿”。但是，并不是所有糖友都适合运动，今天我们就来说说糖尿病患者运动的注意事项。

还是先来说说运动能为糖友带来哪些好处 运动可以提高胰岛素敏感性，减轻胰岛素抵抗；改善葡萄糖代谢，降低血糖；促进血液循环和心脏健康，改善心肺功能；减轻中度高血压；降低甘油三酯水平；精力充沛，缓解压力；增强肌肉力量和身体灵活性；减少身体脂肪含量，保持体重；减少血栓形成的风险。

这些糖友可以运动 糖耐量减低者；无显著高血糖和并发症的2型糖尿病患者；稳定的1型糖尿病患者；稳定的妊娠糖尿病患者。

出现以下情况的糖友不宜运动 糖尿病酮症酸中毒；空腹血糖>16.8mmol/L；增殖性视网膜病变；肾病Cr>1.768mmol/L；严重心脑血管疾病；不稳定性心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血发作合并急性感染的患者。

运动后需要注意 运动后要仔细检查皮肤、足部及关节是否有损伤，如有损伤应请专业医护人员处理，不得自行处理。

运动后做好记录，观察运动降低血糖的作用，如运动量较大，当天睡觉前最好测试一次血糖。

运动后感到不适，请咨询专业医护人员，对您的运动计划作相应调整。

来源：人民网

不是所有糖友都适合运动

如何科学食用烤红薯？

冬日里，街头巷尾的烤红薯香气成为一道风景。然而，不少人在食用后却出现了腹胀、频繁排气等不适。对此，绍兴文理学院附属医院营养科负责人丁梦羽主任带来专业食用烤红薯指南。

烤红薯引发腹胀主要源于4方面原因。首先，红薯富含膳食纤维，虽有益肠道健康，但大量摄入后会被肠道菌群发酵产生气体；其次，红薯含有的棉子糖等低聚糖无法被人体分解，直达大肠后经细菌发酵产气；再次，高温烤制红薯会使淀粉转化为更多小分子糖，加剧肠道菌群产气；此外，人们进食红薯时，如果速度过快，易吞入空气，会加重腹胀感。

针对这些问题，丁梦羽提出5点科学食用建议：首先是控制用量，推荐每日薯类摄入量为50~100克；其次，优选食用时段，午餐时人体代谢活跃，消化能力强，可减少夜间不适；再者，细嚼慢咽，充分咀嚼既能促进唾液淀粉酶分解淀粉，又能减少吞气；此外，避免空腹食用，建议搭配鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质或脂肪的食物，减少对肠胃的刺激；最后，可尝试蒸煮等烹饪方式，降低产气的物质含量，对肠道刺激更温和。来源：学习强国

高脂伤眼 鱼脂护眼

近日，波兰比亚韦斯托克医科大学在瑞士《营养素》杂志发表的一项新的研究表明，高脂饮食的摄入与代谢性疾病及神经退行性疾病增加有关，可危害视觉健康。

研究小组全面检索了截至2025年的多个主流医学数据库的数据，并进行系统回顾与荟萃分析。结果发现，高脂饮食可使视网膜、视网膜色素上皮，以及眼部血管出现胆固醇沉积和脂质代谢紊乱，并激活炎症与氧化应激通路，造成结构及功能性损伤。此外，欧米伽3脂肪酸缺乏会加重炎症反应，补充欧米伽3脂肪酸则能改善泪膜稳定性和角膜上皮功能，调节眼内压，同时具有神经保护作用等。

据此，研究人员给出了明确的饮食建议：日常应减少高脂食物(如油炸食品、动物内脏)，以及精制米面等的摄入，同时增加摄入富含欧米伽3脂肪酸的食物，包括深海鱼类(三文鱼、秋刀鱼等)、亚麻籽、核桃等。长期保持高脂饮食的人群，可在医生指导下适量服用欧米伽3脂肪酸补充剂，有助于减轻眼部炎症反应，维护眼部功能稳定。来源：生命时报

喝红酒、喝醋、吃洋葱能软化血管？别被骗了！

长期以来，流行着一种说法：“红酒中富含白藜芦醇、花青素、单宁等抗氧化剂，所以喝红酒可以软化血管”。别被骗了！郑州市第七人民医院心内科主任厉菁表示，虽然白藜芦醇确实具有抗氧化、抗炎的作用，但是在红酒中的含量极为有限。而红酒的主要成分是乙醇，经人体代谢后会产生乙醛，对心脏具有毒性作用。

要想通过喝红酒获得有效剂量的白藜芦醇，你可能需要每天喝上百瓶甚至几百瓶红酒。这显然不现实，而且酒精是一类致癌物，它会带来肝损伤、癌症风险，甚至是心血管疾病等风险。

除了喝红酒，还有其他一些流行偏方同样没有科学依据：

- 1. 喝醋：**人体血液的pH值稳定在7.35~7.45之间，喝下去的醋还没到血管就被中和了。就像往大海里倒醋，根本改变不了海水的酸碱度。
- 2. 吃洋葱：**洋葱只是普通食物的一种，无法对血管内的斑块起到软化作用，盲目摄入过量洋葱反而可能威胁健康。
- 3. 深海鱼油：**深海鱼油内含有丰富的多不饱和脂肪

酸成分，但这些成分也无法直接作用于血管内，无法起到软化血管的作用。



厉菁医生提醒大家，想要真正保护血管，需要的是科学的方法和长期坚持的健康生活方式：

- 1. 均衡饮食：**选择低盐、低脂、高纤维的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷物、豆类和鱼类等。特别推荐燕麦、深海

鱼类、彩色蔬菜、坚果和绿茶等食物。

- 2. 坚持运动：**每天进行30分钟的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，可以有效地改善血管的弹性。《英国体育医学杂志》刊登的一项国际研究称，在保护心血管方面，乒乓球、网球和羽毛球等挥拍类运动名列第一，其次是游泳，第三是其他有氧运动。
- 3. 戒烟限酒：**烟草中的尼古丁和其他有害物质会损害血管内皮细胞，导致血管收缩和血栓形成，增加心脑血管疾病的风险。酒精的过量摄入也会导致血压升高，损害心脏和血管。
- 4. 控制体重和指标：**保持适当的体重可以减轻血管的负担，降低动脉硬化的风险。同时要控制血压、血脂和血糖等指标，定期检测，及时发现异常。
- 5. 保持心情愉悦：**长期的压力和焦虑会导致血压升高，血管收缩，增加动脉硬化的风险。因此，我们应该学会放松自己，保持积极的心态。不良情绪可激活神经内分泌和血小板活性，引起内皮损伤，引起血管痉挛，增加血栓风险。

来源：学习强国