

莫忽视食物对药物疗效的影响



健康提醒

食物与药物之间的相互作用十分复杂,几乎所有的药物均受食物的影响。最近的一项研究表明,在所测试的药品中,有高达93%的药品可受到食物不同程度的影响。饮食不当可造成药物疗效的增强和减弱,关系到病人的健康,甚至危及生命。

1 十字花科蔬菜

常吃十字花科蔬菜有菜花、甘蓝、卷心菜、汤菜及椰菜等,是十分重要的抗癌佳蔬。其可增强安替比林及非那西丁的代谢,使二药清除加快,血浆半衰期缩短。十字花科蔬菜除刺激这些药物的氧化代谢外,还增强其结合代谢。进一步研究表明,甘蓝还可增加醋氨酚与葡萄糖醛酸的结合反应,促进药物的代谢。

2 饮料

国外有关研究发现,葡萄汁、葡萄柚汁、橙汁、果汁等饮料中含有丰富的黄酮类、柑橘苷类化合物,这种成分抑制细胞色素P450CYP3A4,从而抑制药物在胃肠道的代谢,如临床常用葡萄柚汁送服环孢霉素以增加该药生物利用度。研究发现丁螺环酮用葡萄柚汁送服其血药峰浓度增加4.3倍,药时曲线升高面积增加9.2倍,消除半衰期明显延长,葡萄柚汁对降血脂药物有明显影响,如葡萄柚汁与新伐他汀同服可使其血药峰浓度增加3.5倍;葡萄柚汁与洛伐他汀同服可使血药峰浓度增加12倍,药时曲线升高面积增加15倍。果汁和其他高酸性食品会破坏某种青霉素的效力。葡萄柚汁可抑制非洛地平的吸收。某些甜饮料可使消化液呈偏酸性,尤其是夏季喝得较多时,可使降压药利血平、解痉药阿托品、止喘药麻黄碱等吸收量减少,从而影响治疗效果。反之若饮用大量碱性清凉饮料,如汽水、苏打水等,可使吸收部位消化液呈偏碱性,而致上述药物吸收增加,并能发生毒副作用。

3 牛奶、奶酪及酸辣食物

利血平、氨基比林、安乃近对胃肠道有刺激,可以与牛奶或果汁同服减轻对胃的刺激,但对大多数药物来说,牛奶、果汁能延缓此类药物的吸收或吸收不全,切忌同服。牛奶中的钙和钙补充剂相互交联形成网状结构,包住了四环素类药物,使它在体内不易被吸收。奶酪和辛辣食物是刺激性强的食物,可影响药物的吸收而影响药物疗效的发挥。

4 蜂蜜、果酱、糖

为减轻健胃药的苦味,许多人常用蜂蜜、果酱、糖送服,殊不知这些甜味物质可降低胃酸分泌,而严重抑制了此类药物的疗效。

5 含酪胺食物

含酪胺食物(扁豆、蚕豆、香蕉、巧克力、啤酒、葡萄酒等)中的酪胺平时可被人体单胺氧化酶代谢掉。如果同时服用优降灵、苯乙肼、痢特灵等单胺氧化酶抑制剂,食物中的酪胺则难以从体内代谢而积蓄,造成交感神经兴奋,发生严重高血压危象等严重中毒反应,甚至死亡。

6 脂肪食物

某些亲脂性药物(如灰黄霉素),易被脂肪溶解,当与高脂肪食物一起服用时,可增加其吸收,提高疗效。高脂肪食物可增加头孢唑啉、氯噻唑、胍屈嗪、伊拉地平、伊曲康唑、拉贝洛尔、甲苯达唑、甲孕酮、美托洛尔、呋喃妥因、苯妥英、普罗南考、灰黄霉素、螺旋内酯等药物的吸收。

7 高蛋白食物

高蛋白饮食使肝药酶活性增加,使药物及其代谢产物毒性增大。大量蛋白质的高脂饮食,会造成尿液酸性,此时若服用弱酸性药物,由于在酸性尿液中解离度小,脂溶性高,导致排泄减少而致血药浓度升高,例如四环素在尿中尿液呈酸性时,排泄减少,药效增加;服药期间若偏食蔬菜类会导致尿液呈碱性,弱碱性药物在碱性尿中解离度小,排泄少,故血药浓度升高,作用时间延长,此时若使用庆大霉素、卡那霉素则增效。高蛋白饮食可降低中枢神经系统对左旋多巴的摄取,其原因可能与氨基酸竞争所致。

8 含维生素K丰富的食物

血液稀释剂/抗凝剂华法林在服用期间要摄入适量的维生素K含量丰富的食物(如深绿色叶菜类、菠菜、无头甘蓝、芜菁、绿茶及菜花)以防止出血,而过多地摄入含维生素K丰富的食物会影响药物的疗效。

9 大蒜

如果受了外伤或进行外科手术,血凝情况是至关重要的,大蒜中的物质会降低血凝的时间。如果服用阿司匹林或其他血液稀释药,再吃蒜素补充剂会造成血液稀释过度,易导致出血。

总之,食物与药物之间的相互作用十分复杂,在服用某些药物时一定要牢记服药的饮食禁忌,或仔细阅读说明书或遵照医嘱,避免其毒副作用的发生。

□李艾



目前,我国手足口病进入了流行期。手足口病是一种常见多发传染病,以儿童为主要发病对象,常在婴幼儿聚集的场所发生。多种肠道病毒都能引起,EV71病毒是其中的一种。一般全年均有发生,好发于夏秋季节,5-7月为高发期。如果气温出现骤升,手足口病的发病高峰将随之而来,家长要紧密关注天气变化。一般情况下,手足口病的症状较轻,大多数患者发病时,往往先出现发烧症状,白细胞总数轻度升高,继之手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可发红),口腔黏膜出现疱疹或溃疡,疼痛明显。其病程较短,多在一周内痊愈。在治疗上采用对症治疗,使患者的发热以及溃疡引致的痛楚得以缓解。可以口服板蓝根冲剂、抗病毒口服液和多种维生素;或用抗病毒药膏涂抹患处,消炎止痛。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。少数患者病情较重,可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等,如不及时治疗可危及生命。

它的传播途径比较多,主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道的分泌物、被污染的手以及其他日常用品传播。成人一般不发病,但是也能被感染,也会传播病毒。

爱清洁、讲卫生,这是预防手足口病最关键的措施之一。要注意家庭及周围环境卫生,讲究个人卫生。无论成人还是孩子,饭前、便后、外出后都要用肥皂或洗手液洗手;不喝生水,不吃生冷的食物;居室要经常通风;要勤晒衣被。手足口病流行期间,不带孩子到人群密集、空气流通差的公共场所,要避免接触患病儿童。流行期可每天晨起检查孩子的皮肤(主要是手心、脚心)和口腔有没有异常,注意孩子体温的变化。

□魏立

爱清洁讲卫生防手足口病

母婴健康

孕妈妈心态影响宝宝健康

良好的心态,融洽的感情,是幸福美满家庭的一个重要条件,同样也是孕妇达到优孕、优生的重要因素。在夫妻感情融洽、家庭气氛和谐、心态良好的情况下,胎儿才能“安然舒适”地发育成长,这样出生后的孩子也能健康、聪慧。反之,如果孕妇长期处于过度紧张、悲伤、忧愁、恐惧、抑郁的情绪中,就会在很大程度上损害胎儿的健康发育。

我市亿婴天使早教中心的育儿专家介绍,现代医学、心理学研究证明,母亲孕期的心理状态,均能在一定程度上影响胎儿的正常成长和发育。胎儿发育所需的营养都是由母体通过胎盘提供的,母体的情绪变化会直接影响自身营养的摄取、激素的分泌和血液的化学成分,从而会影

响到腹中胎儿所能摄取到什么样的营养。母亲愉快乐观、平和稳定的情绪,会使血液增加有利于健康发育的化学物质,胎儿便可发育正常,分娩时也较顺利。母亲的情绪若波动太大,狂喜狂怒或消极悲观,会使血液中有损于神经系统和其它组织器官的物质剧增,并可通过胎盘影响胎儿发育,甚至导致胎儿畸形、早产、未成熟儿等。

举例来说,当孕妇情绪过度紧张时,交感神经兴奋就会占优势,肾上腺皮质激素分泌增加,就有阻碍胎儿上颌的发育而形成腭裂的可能性。而长期忧郁的孕妇,由于食欲不振,血液中营养成分不足,常会导致早产或胎儿体质下降。临产时孕妇受精神刺激而极度不安时,有可能发生滞

产或产后大出血,不仅对孩子不利,还危及自身生命安全。

由此可见,孕妇应心胸豁达,保持乐观而稳定的情绪状态,以利于达到优孕、优生的目的,确保胎儿的健康生长发育。在怀孕初期,由于妊娠反应以及对分娩的恐惧,很多孕妇都会产生不同程度的情绪波动,这是在所难免的,那么,作为家人,尤其是丈夫,就应该多陪伴妻子,开导妻子,促使其心情舒畅,不要有精神负担。

□记者 张莉萍