

# 服药期间饮食应避免哪些坑

吃了头孢消炎药不能喝酒,“双硫仑样反应”对你来说不再陌生,但各种药物服用期间的饮食禁忌还有哪些坑是需要避开的?南医三院药理学部主任陈文瑛为大家带来满满干货。

## 药+酒: 不仅是“双硫仑样反应”

陈文瑛提醒,服药期间应尽量避免与可影响药物疗效的食物同服。首当其冲的是酒。除了头孢等抗感染药物会与酒精发生反应出现危险之外,酒还会对多种药物产生负面影响。

大量饮酒可以造成酒精中毒,抑制肝药酶活性,减缓药物排泄。服用阿司匹林时喝酒,可损害胃黏膜及导致隐匿性胃出血;注射胰岛素和降糖药时喝酒,可导致低血糖昏

迷和乳酸性酸中毒;冠心病患者刚服完硝酸甘油,沾酒可以导致血压下降、昏厥;降压药、利尿药碰到酒,同样可导致低血压乃至休克;部分催眠类药物与酒同服,会引起呼吸中枢抑制……

另外,吸烟能使人体外周血管收缩,影响药物吸收;烟碱可以加速药物代谢,降低药效。

## 药+茶: 会导致补铁补钙失效

茶中含有鞣质(单宁),它容易与铁、钙、锌等金属离子形成复合物沉淀,阻碍吸收。胃蛋白酶、胰酶、淀粉酶等遇到鞣质同样会发生反应,降低酶的活性乃至失效。另外,茶中所含的茶碱和咖啡因属于中枢兴奋药,如果服用了安定、苯巴比妥等抑制中枢神经的镇静催眠类药物,

饮茶会使药效下降。咖啡、奶茶同理。

## 药+果汁: 服降脂药不可喝西柚汁

有一类果汁对肝药酶有明显抑制作用,以葡萄柚(西柚)汁最为典型,还包括黑桑葚汁、野葡萄汁、石榴汁、黑山莓汁等。它们可以导致洛伐他汀、辛伐他汀、阿托伐他汀等降脂类药物药效明显增加,不良反应明显增加。吃一片降压药,被西柚汁翻成5片,低血压不要太凶险。

此外,大部分心脑血管类药物和安定类药物、环孢素等免疫抑制剂都会被葡萄柚汁大幅度激发药效。

不能与特定药物同食的水果还有:

香蕉、橘子:服用利尿剂如螺内酯(安体舒通)、氨苯喋啶、

阿米洛利等期间,钾会在血液中滞留,若同时再吃富含钾的香蕉、橘子、桃子等,体内钾蓄积更加严重,易诱发心脏、血压方面的并发症。

鳄梨(牛油果):鳄梨含酪胺(一种被认为是参与神经传递作用的物质),如果在吃单胺氧化酶抑制剂(如抗抑郁药物如氟西汀、帕罗西汀、舍曲林等;司来吉兰、咪喃唑酮、异烟肼等)的同时大量食用鳄梨,会导致头痛和血压升高。

## 药+牛奶: 降低抗菌药物和铁剂药效

牛奶中的无机金属离子(钙、磷、铁)可与喹诺酮类(如诺氟沙星)、四环素类、土霉素、红霉素类、甲硝唑等抗菌药物结合形成不溶性螯合物,影响吸收,降低抗菌作用,使药物疗效降低,甚至完全失效。牛

奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠发生吸收竞争,使铁剂吸收减少。

## 药+咖啡: 加剧布洛芬的肠胃刺激

咖啡含咖啡因,可乐中含有古柯,它们都会刺激胃酸分泌,会加剧布洛芬对胃黏膜的刺激,严重时还可诱发胃出血、胃穿孔等疾病。

## 药+热开水: 导致部分药物失效

酶类药物、维生素C、B1、B2等药物受热易被氧化破坏而失效;止咳糖浆类药物需要靠黏度来覆盖患处,受热后糖浆会被稀释因而影响疗效;另外很多抗菌药物遇热也不稳定。

(广州日报)

## 生酮饮食对抗哮喘

特殊饮食对某些哮喘病例有帮助吗?德国波恩大学的一项新研究发现,吃生酮饮食的小鼠的呼吸道炎症明显减轻。相关论文4月7日刊登于《免疫》。

哮喘患者即使对某些低浓度过敏原也会出现反应,并伴有严重的支气管炎,随着黏液分泌的增加,他们的呼吸变得更加困难。先天免疫系统的细胞在此起了核心作用,这些先天淋巴细胞(ILC)能让身体快速修复病原体或有害物质造成的损害。然后,黏液将这些物质运输出支气管,保护呼吸道不再受感染。

但波恩大学临床化学和药理学研究所教授Christoph Wilhelm表示,对于哮喘患者,炎症反应比正常情况要强烈得多,持续时间也更长。其后果是严重的呼吸困难,甚至可能危及生命。于是,研究人员分析了当ILC切换到繁殖模式时,哪些代谢过程是活跃的,然后试图阻断这些代谢途径,从而降低细胞分裂速度。

研究人员表示,一些代谢途径在ILC的分裂中更活跃,以便确保细胞获得繁殖所需的能量和基本材料。例如,制造细胞膜所需的脂肪酸。被激活的ILC能从环境中吸收脂肪酸,并在短时间内将它们以小液

滴的形式储存在内部,然后利用其作为能量或用来构建细胞膜。

研究人员让患哮喘的小鼠吃主要含有脂肪,但几乎不含任何碳水化合物或蛋白质的食物。这种饮食也被称为生酮饮食。结果显示,小鼠的细胞代谢发生了变化:细胞从燃烧脂肪中获得所需的能量。然而,这意味着它们开始缺乏脂肪酸,而在细胞分裂过程中需要脂肪酸来形成新细胞膜。

结果是,吃了特殊食物的啮齿动物的ILC分裂显著下降。研究人员称,正常情况下,与过敏原接触会使支气管ILC数量增加4倍,而在这些实验动物中,ILC几乎没有变化。黏液的产生和其他哮喘症状也随之减少。

这不仅是由于脂肪作为替代能源的转变和脂肪酸的短缺,葡萄糖缺乏可能也直接导致ILC活性降低。科学家现在想弄清生酮饮食能否预防哮喘发作。然而,这种饮食并非完全没有长期风险,只有在咨询医生的情况下才能摄入。“因此,我们正试图确定饮食变化的哪些成分起作用,也许这将为开发新药打开大门。”Wilhelm说。

(鲁亦)

## 基因决定饮食和运动的健脑功效

本报讯 定期进行常规锻炼和摄入健康饮食可以使你的大脑年轻吗?这取决于你的基因。

拥有在大脑衰老中发挥关键作用的基因的人,似乎对健康生活方式的干预反应更好。研究人员在4月2日出版的《生物学通讯》上报告了这一发现。英国伦敦国王学院的Sandrine Thuret说,这说明“运动或坚持地中海饮食可能对人的认知衰老产生更大影响”。

认知衰老被认为取决于大脑海马体中的神经干细胞,后者在一生中持续产生新的神经元,并且被认为在形成新记忆中起着重要作用。对啮齿类动物的研究表明,随着年龄增长,这些细胞产生的神经元越来越少,这似乎与随后生活中认知能力的下降有关。

为了更好地理解这种联系及其对大脑衰老的影响,Thuret和她的同事研究了19种已知与神经干细胞衰老有关的基因。“从动物研究中我们知道,这些基因会随着年龄的增长而改变。”Thuret说。

研究小组分析了这些基因在人类神经干细胞中如何随着年龄的增长而变化。一组实验室研究表明,其中9个基因似乎会随着细胞的年轻或衰老而改变,这表明它们参与了衰老进程。

为了弄清楚这些基因是否在认知衰老中起作用,Thuret的团队随后在人体中找到了这些基因的变异。该研究小组与其他科学家合作研究了成年双胞胎。

每对双胞胎都会记录食物日



记,并使用腕戴式健身追踪器对他们的身体活动进行监控。他们还接受了对记忆力和学习能力进行评分的认知测试。Thuret和她的同事也在已经挑选出来的9个基因中找到了变异。

研究小组发现了两个似乎与人的认知表现有关的基因(人的认知表现取决于拥有其中哪种基因)。已经在衰老研究中进行了深入分析的SIRT1基因的作用,似乎取决于一个人的运动水平。Thuret说,另一个基因GRB10也对衰老进程起作用,但它取决于一个人是否遵循地中海饮食。

这表明拥有某种形式的某些

基因可能会增加延迟大脑衰老的机会,但前提是要遵循健康的生活方式。同时,遵循规律的锻炼方式可能会使某些人的大脑保持年轻,而对其他人则无用。

“如果你知道这些基因有哪些变异,(你就能知道)锻炼或坚持地中海饮食有可能对你的认知衰老产生更大的影响。”Thuret说。

Thuret的团队只研究了少数几个基因,可能会有更多基因在衰老中发挥重要作用。Thuret说:“为了安全起见,每个人都应该锻炼身体并健康饮食。”

(辑)