“头孢配酒，说走就走”，虽然这句话带有玩笑性质，但吃完头孢再喝酒造成的乙醇中毒反应（双硫仑反应）却不可忽视。除了头孢，很多药在服用期间也需要避免和某些饮品相遇。眼看着春节就要到了，各种酒、饮料将端上餐桌，药如何吃得安全？

“头孢配酒 说走就走”？

这几种药和酒“势不两立”

头孢与酒在胃里到底发生了什么？

头孢类的药物会抑制酒精在体内的代谢，其中最主要的是产生的乙醇过多，从而产生了中毒的反应。症状轻会出现面部潮红、眩晕，再重一些的症状会出现恶心、呕吐，最严重的症状达到了呼吸抑制甚至昏迷的状态，医学上称之为休克。

酒精进入身体后，主要通过肝脏来代谢。酒精在肝细胞的乙醇脱氢酶的作用下转化为乙醛，乙醛在乙醛脱氢酶的作用下，最后氧化为乙酸，最终代谢为二氧化碳和水排出体外。但是头孢类的药物中含有类似双硫仑的甲硫四氮唑侧链，它会抑制肝线粒体中的乙醛脱氢酶活性，使乙醛不能代谢为乙酸，导致乙醛在体内积累，也就是出现双硫仑样反应。

吃了头孢又不小心喝酒了怎么办？

从时间上来说，最快在五分钟内出现症状，大部分反应于饮酒（或接触酒精）15-30分钟。根据乙醇的体内代谢时间，大约30小时后体内乙醇含量微乎其微，但是考虑到个体差异等因素，建议饮酒与吃药间隔一周更安全。

但如果不小心把头孢和酒一起吃了，具体反应的轻重程度和用药剂量以及饮酒量成正比关系，且老年人、儿童、心脑血管病及对乙醇敏感者更为严重。

反应轻微的，可能只是出现如醉酒表现，一般不需治疗，多喝水就可自行恢复。

如果出现剧烈反应，有呼吸抑制、虚脱、惊厥、血压下降等症状，应采取相应措施救治，并且及时送医治疗。

第一步：催吐、多喝水

用干净的筷子或者手指按压舌根，并碰触扁桃体，使机体产生反射性呕吐，将喝下去的酒吐出来一些，减少身体吸收酒精的量，然后多喝水，增加排尿，促进酒精和药物的排泄。

第二步：口服VC片

家里有VC片的，还可以吃一些VC，能够促进乙醇的代谢，减轻不良反应，一般建议按照说明书中最大安全剂量来吃。

第三步：情况严重送医治疗

让患者卧床休息，保持呼吸道通畅（清理口腔呕吐物、解开衣服领围巾、头偏向一侧等等），如有条件时给予氧气吸入。

密切关注病人神志、脉搏、呼吸、呕吐等，同时呼救“120”或者送医院救治。

除了头孢 吃完哪些药绝对不能喝酒？

镇静类药物

代表：安定、苯巴比妥、水合氯醛、利眠宁。

原因：这些药物的主要作用是抑制大脑兴奋。酒精会加速这些药物的吸收，并且减慢这些药物的代谢速度，使药物浓度短时间内迅速升高，并且药效更持久。

危害：血压降低、呼吸困难，造成大脑永久性损伤，危及生命。

解热镇痛类、激素类

代表：布洛芬、阿司匹林、扑热息痛、强的松、泼尼松龙。

原因：这些药物会对胃黏膜造成刺激，如果再加上酒精的刺激作用，容易导致胃损伤。

危害：消化道出血，尤其是胃部。

降压药、降糖药

代表：硝苯地平、利血平、卡托普利、二甲双胍、优降糖、格列本脲、胰岛素等。

原因：酒精可极大地提高降压药或降糖药的效果。

危害：低血糖休克，危及患者生命。

这些药不宜用茶送服

春节期间，许多地方有吃茶品茗风俗，然而有的药物如胃蛋白酶、多酶片、硫酸亚铁、葡萄糖酸钙、氢氧化铝、颠茄酊、四环素、黄连素等不宜用茶水送服，因为茶叶中的鞣酸与药物中的蛋白质、重金属盐、生物碱等作用产生沉淀，可影响疗效和产生副作用。通常喝中药也不可用茶水送服，因为茶叶中的鞣酸很容易与生物碱发生不溶性沉淀。

喝了酒 这几件事千万不能做

酒后不能吃药、不能开车，想必大家都已经知道；还有这几件事，很容易忽视，也千万不要做。

马上睡觉

喝酒后，人体内的酒精需要依靠肝脏来消化，如果酒后立马睡觉，人的新陈代谢就会减慢，这样不利于肝脏代谢和酒精的分解，反而更容易形成酒精肝。

另外，酒后千万不能仰卧，最好侧躺，把头垫高。

因为喝醉的人往往会呕吐，但是喝醉后人的咽反射及吞咽动作比较迟缓，如果仰卧平躺，呕吐物很可能会返流入气管，发生误吸。轻者引发肺炎，严重者可导致气管堵塞而窒息死亡。

立刻洗澡

酒后洗澡容易使热水聚集在人体内散发不出去，加重醉态和呕吐现象，严重的甚至还会导致晕厥。而冷水澡则会刺激血管收缩，可能会导致血管破裂。

运动

酒精本来就有利尿的作用，喝酒后身体内水分会有较大的流失，容易出现脱水，若再运动，容易加重脱水的危险。（武平）

【健康红绿灯】

绿灯

梳对发型也可防止脱发

发量少、发际线靠后，多少会影响一个人的形象、气质。很多人可能不知道，梳错发型也会引起掉发。建议不要经常扎马尾，扎头发时不可过紧；头发不要老往一个方向梳，经常换换边分线，避免局部头皮经常日晒；不要经常戴发箍，会影响头皮血液循环，导致两鬓易长白发。

一个动作缓解胀气

饭后胀气，就像肚子里藏着一个不断膨胀的气球，严重时还可能引起腹痛。介绍一个缓解胀气的方法：仰卧在床上，两手分别放在胸、腹部；然后缓慢呼吸，持续1-3分钟。接着双腿屈膝，两手抱膝压向腹部，然后还原，重复10-30次，可促进胃的排空。这个动作可以给肚子“消消气”。

红灯

酸水果VC不一定多

水果的味道主要受其中的糖分和有机酸的种类、含量及比例影响，与维C关系并不大。除了糖，干扰水果甜度的还有有机酸，比如柠檬酸、苹果酸等。虽然维C也有酸味，但无论是酸度还是含量，跟这几种有机酸比起来差很多，不足以影响水果的酸度。

白头发不会越拔越多

头发颜色是由毛囊内分泌的黑色素决定，之所以会有“白发越拔越多”的错觉，是因为长出来的还是白发。虽然白发不会越拔越多，但也不建议乱拔，强行拔掉会引发头皮炎或引起脱发。长白发的人应多吃黑豆、黑芝麻、核桃等食物。

·广告·

丰台市场监管局多举措推动网络订餐行业规范化发展

为全面推动网络订餐行业规范发展，丰台区市场监管局综合施策，多举措推动网络订餐行业规范化发展，建立共建共治共享行业格局。

一是双规范、双提升。完善全区网络订餐企业台账，线上线下同步，统一“双规范、双提升”工作标准、明确发现问题所、科、第三方平台处置流程，建立并完善网络订餐监管长效机制。

二是以网管网，建立互联网监测系统。抽调专人专职专责，建立互联网监测系统对第三方平台进行全网筛查，及时发现线上违法线索，转派属地线下复核，发现问题立即做下线处理，并开展违法调查。

三是以专项促提升。开展“网剑行动”专项治理，加强对网络订餐领域监督执法，开展集中、重点打击无资质经营等违法行为，向第三方平台发放下线告知书，要求问题商户下线整改。

四是专项技术检测。开展线上订餐企业专项快检、风险监测和监督抽检并常规化，通过技术检测把好线上订餐食品安全关。

五是抓好源头管理。加强第三方平台管理，共同推进外卖包装“食安封签”行动、食品类投诉举报实行“先行赔付、限期结案”制度，提高投诉处理满意率。同时，针对网络不规范行为，对第三方平台进行行政约谈和函告，加强指导，并对部分订餐平台未审查入网食品经营者许可证的违法行为为严厉查处。（姚晓芬）

个体工商户转变企业组织形式公告

注销公告

遗失声明

股权转让公告

本报刊登热线：13699137322