

油盐酱醋让药效打折

离了油盐酱醋的日子，恐怕很少有人能够忍受。可这些调味品也并不永远都是人们的“好朋友”，特别是对病人来说，调味品有时可能会降低药物的疗效，成为疾病康复的一大隐患。

专家介绍，由于油盐酱醋等调味品中所含的成分和某些药物相遇时，会产生“抵触情绪”，影响药物的吸收，因此，服药时如何使用调味品大有学问。

【醋】醋是酸性调料，最忌与碱性药物同服，如抗胃酸类的药物，如胃舒平、达喜等。其主要成分是碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝等碱性物质。服药前后食用醋等酸性食物，二者很容易发生中和反应，抵消药效，同时醋也会直接刺激胃黏膜。另外，像红霉素、庆大霉素等弱碱性的抗生素，在酸性环境下容易降解或不宜溶解，影响吸收。

【油】专家认为，对心血管病人来说，烧菜时用太多动物油本身就是“有百害而无一利”。

况且，研究证实，动物油如猪

油、鸡油等可增强体内脂肪储存，降低某些治疗药物及降脂药物的药效。“不过，花生油、豆油、芝麻油等植物油可增强降脂药物的效果。”专家说。此外，大量食用动、植物油时，不宜服用铁剂（如硫酸亚铁、富马酸铁等）。因为油脂能抑制胃酸的分泌，从而减少铁在胃肠道的吸收；而驱虫类西药多为脂溶性药物，且只在肠道内发挥局部治疗作用。如果摄入过多富含油脂的食物，可促进驱虫药在体内的吸收，既增加了药物的毒性，又降低了疗效。

【盐】这是高血压病人的大敌。“盐不仅是血压升高的直接诱因，而且会直接降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。”专家解释说，由于盐的主要成分是氯化钠，如果服用这些药物时吃含盐量高的食物，会加重肾脏的负担，导致血压升高，甚至出现水肿。值得注意的是，服用治疗风湿病的水杨酸钠时，也要注意食盐的摄入量，否则过量的钠可促发或加重充血性心衰。

【酱油】这里面含有丰富的金



属离子，容易和四环素族等抗生素结合，形成不易被胃肠吸收的结合物，使抗菌效果大打折扣。此外，专家提醒，服用优降宁等药物治疗心血管疾病时，也不要吃酱油，否则会引起恶心、呕吐等副作用。

【糖】“糖尿病病人要注意，服降糖药时千万不要碰糖。”专家说，值得提醒的是，有些人因为嫌中药味苦，因此喜欢往里面加糖，但这也属于大忌。中药的成分很复杂，其中的蛋白质会与含铁、钙等元素和其他杂质较多的红糖起化学反应，会使药剂中的某些有效成分凝固、变性，降低药效。

【味精】药物一般经肾脏排出，味精中含有大量的氨基酸，如果同时服用，会增加肾脏的负担。服用利尿药、肾上腺皮质激素时要特别注意。

【酒】服用大多数药物时，都不要喝酒，调味的料酒一样会加大危险事件的几率。举例来说，酒能引起血管扩张，与降压药，如利血平、心痛定等同用易造成低血压，严重时可危及患者生命；酒还会增强降糖药的作用，引起低血糖。

因此，专家强调，在服用以上这些药物时，一定不能随意食用调味品，即使要吃，也最好能隔一两个小时再用。

（蒋乃诺）

◆医患问答

利尿药会加快心率吗

问：我父亲今年 61 岁了，以前心率每分钟六七十下，一年前得了高血压开始吃双氢克尿噻，血压还比较稳定。但最近心率总是每分钟八十多次，请问这是怎么回事？

答：目前临床上常用的降压药物有五类。其中，利尿剂在临床上应用得最早，它降压作用强，对高钠饮食的群体降压作用更加明显。临床中常用的药物有双氢克尿噻、阿米洛利和呋达帕胺。β-受体阻滞剂在降压治疗的同时还可以减慢心率，长期应用能够提高合并冠心病患者的生存率。ACEI 类药物是近年新推出的降压药，除降压作用以外还具抑制心肌重构，防止心脏扩大的效果，但此类药物有引起咳嗽的副作用，对不能耐受 ACEI 类药物的患者可以选用血管紧张素受体拮抗剂。

您父亲现用双氢克尿噻降压，且血压控制稳定，但服用此药后心率加快，这很可能是这类药物激活交感神经系统所引起的反射性心跳加快。此外，该药还有使血糖、血脂、血尿酸升高的副作用。对于老年人，大部分患者需要使用两种或两种以上的降压药物才能达到目标血压。在选择联合降压药物时，双氢克尿噻是合适的，但该患者单独应用双氢克尿噻降压治疗则不是最佳选择。患者可以选择联合其他药物，并逐渐减少该药的用量。或直接选用对心血管有保护作用的其他类降压药物。

（健康）

◆医疗提醒

治骨质疏松别迷信补钙

据了解，入冬以来，骨折患者明显增多，其中多数是患有骨质疏松的中老年患者。在冬季，骨质疏松患者不仅要预防骨折，还要积极治疗骨质疏松。

钙剂要与其他药物合用

专家介绍，临床上治疗骨质疏松的药物很多，其中包括二磷酸盐类、降钙素、葡萄糖酸钙等。根据作用机理的不同，治疗骨质疏松的用药主要分两类，一类可以对抗骨吸收，另一类可以促进骨骼形成。

专家指出，许多人认为补钙能够治疗骨质疏松，其实这是一个误区。首先，骨质疏松症的发生不取决

于你摄取钙质的多少，定期补充钙质对骨质疏松症也仅能起到一定的预防作用。其次，只有骨质疏松的发生与钙质流失过多有关时，补钙才具有一定的治疗作用，而且常要与其他药物合用。所以，要想防治骨质疏松，千万别迷信补钙。

吃二磷酸盐，喝一大杯水

二磷酸盐类药物近些年在临床上应用比较多。专家说，作为抗骨吸收的药物，治疗骨质疏松效果也比较好。但在服药期间也有一些注意事项。

一方面，用药同时需要补充钙剂，保证每天 1000~1500 毫克。这是

因为，人体内磷酸盐与钙之间必须保持一定的比例，只有这个比例在正常的范围之内，才能改善骨密度、增强骨骼强度。如果单纯补充二磷酸盐，则会使这个比例失调，造成骨软化。

另一方面，用一大杯水送服药物，用药后必须保证上身直立 1 小时。这是因为，二磷酸盐对食管有刺激作用，用一大杯水冲服可以使药物尽快被运送到胃部。这样既减少了对食管的刺激，又使得药物迅速进入胃部。

吃“骨盐”要查口腔

专家指出，国内外曾有一些研

究，显示二磷酸盐类药物长期使用有可能导致骨质的老化及坏死。另根据国外的报道来看，二磷酸盐类药物可能会导致口腔下颌骨疾病。

对此，专家提醒患者，服药期间，要注意口腔卫生，最好定期去口腔门诊检查。如果出现严重的口腔感染、牙龈肿胀和牙齿松动等情况时，要及时到医院就诊，在医生的指导下换用其他药物。

专家提醒骨质疏松患者，平时多关注自己的身体，发现问题及时检查。另外，治疗骨质疏松药物一定要遵医嘱服用。

（李文艳）

◆疾病防治

看牙辨疾病

窥一“斑”，知全“豹”，这在中医理论中多有体现，比如看指甲、面色、唇色等都能帮助辨病，而除了这些比较常见的方法，观察牙齿及牙龈情况，也有类似的作用。

中医认为，肾主骨，生髓，齿乃骨之余。齿与龈和肾、胃及大肠都密切相关，因此观察齿和龈可以初步测知肾和肠胃的病变。

牙齿稀疏或齿根外露，可能肾气亏。牙齿与肾的关系最为密切，因此，如果一个人牙齿发育不好，通常肾也不好。如成人牙齿稀疏、齿根外露或伴有牙龈淡白出血、齿黄枯落、龈内萎缩等问题，多为肾气亏乏，同时要警惕有无肾脏方面的疾病。如小孩牙齿久落不长，也可能是肾气亏所致，可在医生的指导下应用六味地黄丸等。

牙龈红肿，可能患有胃炎或身体过度疲劳。中医认为，牙龈与胃肠相关。如出现单纯的牙龈红肿，多是胃火上炎所致，也可能与胃炎有关；如果红肿的同时，还伴有牙齿松动、口臭等症状，多为牙周病。患此病的原因，除了钙质摄取不足或刷牙刷得不干净外，也与过度疲劳造成免疫力降低有关。

牙龈出血，肠胃消化不好。牙龈容易出血的情形不仅会发生在牙龈炎或牙周病患者身上，肠胃不好的人也有这种倾向，应少吃辛辣等刺激性食物。如牙缝变宽伴随牙龈出血，在糖尿病、甲亢等疾病中常见；如在生病过程中，出现牙齿变黑或有寒冷感、牙齿变长有污垢，多预示着疾病变得严重，应提高警惕。

牙齿松动，是骨质疏松的标志之一。牙齿松动脱落的主要原因是由于牙槽骨不坚固，而牙槽骨的不坚固多由骨质疏松导致。这种情况，我们可以提早预防，如提早服用钙片，进行有规律的体育锻炼，并经常叩齿。

（曹启富）

◆用药指南

吃安眠药从半片开始

许多人都有过半夜睡不着觉的经历，在床上辗转反侧，越想入睡越睡不着。想吃片安眠药，又怕第二天犯困；不吃睡不着，白天照样没精神。那么这些人应该怎么服用安眠药呢？

“这些人可以服用半粒安眠药。”专家说，小剂量短时间使用安眠药是治疗失眠的重要手段。对于第一次用药的成人来说，大多对药物比较敏感，最好先服用半粒或者 1/4 粒。儿童一般不要使用安眠药，老年人应减小剂量、慎重使用，肝肾功能减退者和哺乳期妇女及孕妇忌用。

专家指出，失眠类型不同，服用安眠药的种类和方法也有区别。入睡困难或中途易醒者可选用短半衰期或中长半衰期的安定类药物，如硝基安定、舒乐安定、佳乐定等；早醒者可选用长半衰期的安定类药物，如安定、氟安定等。对于一次性失眠患者，可小剂量用药 1~2 天；短期失眠者，应从小剂量开始，最好间隔 2~3 晚服药一次，用药时间不超过两周；慢性失眠者，建议服用最小有效剂量，间断性或短期使用。

不过，专家提醒大家，治疗失眠不能仅仅依赖于安眠药，还要找到失眠的原因，建立信心，使生活起居规律化，养成定时入寝与定时起床的习惯。

（唐珍）

**周口天久康药业**
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康