

服药期间饮食有讲究 这些药食组合可能危及生命

“医生，我按时吃降压药，怎么血压突然飙到180？”日常生活中，不少慢性病患者可能有过类似困惑，明明已按时服药，为什么会出现这种情况？沈阳市第五人民医院药剂科主管药师莫舒媛解释称，问题可能出现在“吃喝”上，药物与一些食物、饮料的隐秘互动，可能让药效大打折扣，甚至会引发致命风险，慢性病患者用药期间需格外警惕各类危险的药食组合。



临床中常见的危险药食组合主要有六种，患者需严格规避。

1. 降压药+西柚汁

西柚汁会抑制肝脏代谢酶，使降压药在血液中浓度翻倍，可能导致血压骤降、头晕休克，常见的硝苯地平、氨氯地平等钙通道阻滞剂，都要避开西柚汁。

2. 降脂药(他汀类)+柚子或葡萄柚

柚子同样会阻碍他汀类药物代谢，药物蓄积可能损伤肝脏，还可能引发横纹肌溶解，出现肌肉酸痛、无力等症状，严重时危及生命。

3. 抗凝药(华法林等)+大量绿叶菜

菠菜、芹菜、西兰花等绿叶菜中的维生素K会对抗抗凝药的作用，可能导致血栓风险升高。患者并非不能食用，而是要保持摄入量稳定，避免突然大量进食。

4. 降糖药+酒精

酒精会干扰降糖药作用，可能引发严重低血糖，出现心慌、手抖、昏迷等症状，还会加重肝脏负担，影响药物代谢。糖尿病患者服药期间务必限酒，最好不喝。

5. 抗生素+牛奶/酸奶

牛奶、酸奶中的钙、镁成分会与抗生素结合形成不易吸收的复合物，直接降低药效，服药与喝牛奶的间隔需在1~2小时以上。

6. 甲状腺激素药(左甲状腺素钠)+咖啡/浓茶

咖啡会影响药物吸收，降低药效，还可能加重甲亢患者的心悸、焦虑症状。喝咖啡需与服药间隔0.5~1

小时以上。

为何食物会影响药效？主要有三方面原因，一是食物可能抑制或激活肝脏代谢酶，导致药物浓度过高或过低；二是食物中的维生素、矿物质等营养成分会与药物结合，影响吸收；三是饮料的酸碱环境、利尿作用等，会干扰药物排泄或药效发挥。

莫舒媛建议：慢性病患者应在就医时主动向医生说明自身饮食习惯，便于医生开具适配的药物；服药前仔细阅读药品说明书，或咨询药师饮食禁忌；固定服药时间，与进食、喝饮料保持合理间隔（一般间隔1~2小时）；若用药后出现头晕、心慌、异常出血等症状，需立即停药就医，并带上正在吃的药和相关食物信息。

慢性病管理“三分药，七分养”，用药期间的饮食细节，直接关联治疗效果与生命安全。患者及家属需牢记各类药食搭配禁忌，规避饮食中的健康“陷阱”，才能更好地控制病情，守护健康。

本报记者 何金池



别把头晕当小事！ 警惕隐藏的致命脑梗死

“头晕而已，休息下就好”，很多人常把这句话挂在嘴边，沈阳市红十字会医院神经内一科副主任门爽表示，看起来不起眼的头晕，可能是大脑发出的“求救警报”，尤其是中老年人应尤为注意。

74岁的李大爷曾被间歇性头晕困扰三个月，却始终没放在心上，直至突发意识模糊、眩晕呕吐、走路偏斜、言语不清，被紧急送医后，确诊为双侧小脑急性脑梗死、基底动脉闭塞，这是后循环卒中里极为凶险的情况，随时可能引发呼吸心跳骤停，死亡率极高。医院多学科团队紧急开展取栓+支架植入手术，历经精准救治与术后守护，老人最终顺利康复。这场救治，也为所有人敲响了健康警钟。

很多人把头晕等同于疲劳、低血糖，却不知道后循环缺血是隐藏在头晕背后的“致命杀手”。门爽表示，大脑供血分前后循环，后循环负责脑干、小脑供血，掌控心跳、呼吸、平衡等核心生命功能，基底动脉更是后循环的“供血主干道”，一旦闭塞，脑组织会快速缺血坏死。单纯头晕只是初期信号，若伴随走路不稳、身体偏斜、言语含糊、视物重影、口周麻木、恶心呕吐等症状，绝非普通眩晕，而是卒中前兆，必须立刻就医。

不少人存在认知误区，普通头颅CT正常就代表大脑没问题。事实上，CT无法清晰显示脑血管狭窄、闭塞，排查脑部血管病变，需依靠磁共振(MRA)、脑血管造影(DSA)等检查，这是找到病因的关键。后循环卒中抢救时间窗虽可延长至24小时，但绝不等于能拖延，越早开通堵塞血管，脑组织损伤越小，康复几率越高。

对于高龄人群，持续头晕绝不能忽视。门爽表示，血管狭窄是血栓形成、诱发脑梗的根源，就像李大爷，取栓只是“临时救火”，同期植入支架解除血管重度狭窄，才是杜绝二次卒中的根本。术后还需坚持规范抗血小板治疗，定期复查血管状况，筑牢长期防护线。

门爽提醒，高龄群体、高血压、高血脂、糖尿病患者都是后循环卒中高危人群，切勿轻视持续性、间歇性头晕。身体的异常信号从不会无故出现，及时排查、尽早干预，才能把致命风险挡在门外，别让一时的疏忽，酿成无法挽回的健康危机。

姜晓菲

分清流感与感冒 避免这些认知误区

日常生活中，不少市民易将流感与普通感冒混为一谈，往往因此忽视病情、延误最佳诊疗时机，进而导致症状加重甚至诱发并发症。针对这一常见认知误区，沈阳急救中心医生发布专业健康科普，明确指出流感是由流感病毒引发的急性呼吸道传染病，并非普通感冒，其传染性强、起病急骤，严重时可能诱发肺炎、心肌炎等严重并发症，老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等群体属于高危人群，唯有掌握科学防控知识，才能有效降低感染与重症风险，守护自身和家人健康。

沈阳急救中心医生强调，流感与普通感冒有着本质区别，市民需清晰分辨，避免陷入认知误区。普通感冒多由鼻病毒等引起，症状较轻，主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、轻微咳嗽等局部呼吸道症状，极少出现高热，病程较短，一般1周左右可自行痊愈。而流感起病突然，常伴随39℃~40℃高热，同时出现剧烈头痛、全身肌肉酸痛、极度乏力等全身性症状，咳嗽、咽痛等呼吸道症状会随病情发展逐渐加重，不仅病程更长，引发严重并发症的概率也远高于普通感冒，对高危人群健康威胁极大。

感染流感后，身体会发出明确预警信号，需及时警惕：突发高热且伴随畏寒、寒战，体温短时间内快速攀升；全身症状显著，头痛、四肢腰背酸痛明显，疲惫感强烈；出现干咳、咽痛、鼻塞流涕等呼吸道症状，部分患者还会有咽喉肿痛、声音嘶哑表现；儿童患者更易伴随恶

心、呕吐、腹泻等消化道症状。

针对流感的科学应对，医生给出专业指导。怀疑感染流感后，发病48小时内是就医黄金时间，及时就诊可通过抗流感病毒药物缩短病程、降低重症风险，切勿自行服用抗生素，抗生素对流感病毒无效，滥用还可能损伤身体，也不要叠加服用多种感冒药，避免药物过量损伤肝肾。居家护理时，患者要多休息、多喝水，保证睡眠、清淡饮食，发热时按说明书规范使用退烧药，严禁混用，咽痛、咳嗽可对症护理。同时需严格居家隔离，不上班、不上学，做好个人防护与环境消毒，防止交叉感染。

预防流感，需从源头筑牢防线。每年接种流感疫苗是最有效的预防手段，能大幅降低感染、重症和住院几率，高危人群应优先接种。日常要做好个人防护，遵循七步洗手法勤洗手，避免用脏手触碰眼口鼻，流感季减少前往人群密集、通风差的场所，必要时佩戴口罩，居家和办公场所每日通风30分钟以上，保持空气流通。此外，规律作息、均衡饮食、适度运动，增强自身免疫力，也能有效抵御病毒侵袭。

医生特别提醒，若出现持续高热超3天不退、呼吸困难胸闷、口唇发紫、精神萎靡嗜睡、原有基础病加重，或儿童出现拒食、剧烈呕吐、抽搐等情况，需立即就医，切勿延误病情。流感可防可控可治，市民无需恐慌，也不能轻视，做好科学防护、及时规范应对，就能守护全家健康，共同筑牢健康防护屏障。

单强