

头孢停药三天就能喝酒？致命错误

节日期间,亲朋好友欢聚一堂往往会小酌助兴。吃头孢类药物期间不能喝酒已经成为大众普遍接受的健康常识,那么,停药多久后可以饮酒呢?近期,网络流传着停药三天即72小时后就进入“安全期”的说法。对此,专家紧急辟谣,这是一个致命的误区。



流言 头孢停药三天后就能饮酒

真相 停药三天即72小时后就进入“安全期”的说法并不科学。更确切地说,这是一个致命的误区。

头孢类药物在体内的清除,并非像关水龙头一样瞬间停止,其代谢周期因人而异,且受药物种类、剂量、疗程、个人肝肾功能状态等多种因素影响。某些头孢类药物(尤其是含有“甲硫四氮唑侧链”结构的,如头孢哌酮、头孢曲松等)及其代谢产物,可以长时间抑制肝脏中的乙醛脱氢酶。而乙醛脱氢酶是酒精(乙醇)代谢的关键。正常情况下,乙醇先

转化为乙醛,再被此酶迅速转化为无害的乙酸。一旦酶被抑制,乙醛便会在体内大量蓄积,引发中毒反应,这就是“双硫仑反应”。

专家给出的安全建议是:在使用头孢类药物(包括静脉和口服)期间及停药后至少七天内,都应严格避免饮酒或摄入任何含酒精的制品(包括酒心巧克力、醉虾、藿香正气水等)。对于肝肾功能不全的患者或老年人,这个“警戒期”可能需要延长至10天甚至更久。

流言 垃圾食品有“解药”

真相 网络上流传着一种说法,食物中不健康成分的影响,用另一种食物做“解药”就可以抵消。比如吃火锅配酸奶,撸串搭水果、绿茶,这些都是“垃圾食品的解药”。

然而,这种说法并不可信。所谓“垃圾食品+解药”搭配可能增加人体负担。

“垃圾食品”并非营养学概念,之所以有这个俗称,是因为它们大多为高油、高糖、高盐、深加工食品。过量饮食对人体造成的健康危害大都不可逆。比如,烧烤过程中会产生苯并芘、多环芳烃等致癌物,一旦摄入体内便不可清除。油炸食品中含有晚期糖基化终末产物(AGEs)、脂质过氧化物和丙烯酰胺等。这些物质进入体内后会产生大量自由基,引发氧化应激和炎症反应。

从营养学的角度看,没有食物能充当“解药”。比如,香蕉中的钾元素是不能促进苯并芘代谢或排出的。水果中的抗氧化物虽有帮助抵抗氧化应激的功效,但一次油炸食品大餐后产生的氧化物质数量巨大,吃几个橙子根本无法达到“抵消”“中和”“清除”自由基的效果。

不仅如此,所谓的“垃圾食品+解药”搭配,还可能增加人体负担。例如,“喝完奶茶再喝黑咖啡”的搭配,可能会导致咖啡因摄入超标。“解药说”不可信的原因是它颠倒了健康饮食的核心逻辑。专家表示,单纯靠某种食物来做“解药”,一方面没有科学依据,另一方面也容易造成饮食不均衡。

高油、高糖、高盐、深加工食品的健康危害主要是长期、过量摄入,而非单次食用。如果偶尔吃一次,身体可以正常代谢,就无需刻意“解毒”。长期食用这些食物则会造成一系列负面影响,如炎症反应、血糖骤升、氧化应激,而且这些健康损伤大都是不可逆的,任何食物都无法“解毒”。

如果短时间内摄入大量高油、高糖、高盐、深加工食品,最好的“排毒”方法就是适量运动,保持日常活动量,减少久坐时间,也可进行力量训练、高强度间歇训练等,通过运动加快新陈代谢来促进代谢产物排出。

总之,健康饮食的关键是饮食结构平衡。建议每天的膳食中包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物;平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配,均衡饮食;食不过量,保持能量平衡;适量运动,保持健康体重。(来源:北京青年报)

流言 吃车厘子可助眠

真相 褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素,通常在夜间分泌增加,向身体传递“该入睡”的信号,起到调节生物节律的作用。

中国科学院植物学专家表示,车厘子中确实含一定量的褪黑素,但含量极低。每100克车厘子中,褪黑素含量仅为1.5~1.8微克。通常来说,成人褪黑素治疗剂量一般为0.5~10毫克,而1毫克等于1000

微克。因此,若想通过食用车厘子达到该治疗剂量,需摄入成吨的车厘子,这在现实中几乎无法实现。

此外,即便是含量可观的褪黑素相关产品,也仅是“节律调节器”,通常仅对节律紊乱引发的失眠(如倒时差、夜班工作等场景)具有一定效果。褪黑素无法解决所有类型的失眠,车厘子中含量极有限的褪黑素更是难以起到作用。

流言 消化功能差的人别吃木耳

真相 这种说法是一种误解。木耳是一种富含膳食纤维的健康食材,适量食用不仅不会加重消化负担,反而可能对改善消化有一定帮助。干木耳的膳食纤维含量看起来的确很高,为29.9克/100克,但我们不会直接食用干木耳,必须要泡发好之后才能吃。泡好的水发木耳每百克膳食纤维含量会显著下降,仅为2.6克/100克,这含量跟芹

菜叶、粟面南瓜、红薯叶等差不多,在蔬菜中不算特别高。

所以,只要正确处理和适量食用,即便是消化功能较差的人,将水发木耳当成普通蔬菜烹调食用也是可以的。关键是要仔细咀嚼,将食物磨碎成更小的颗粒,使其更好地与消化液接触,能减轻肠胃负担。

流言 洗澡总掉一把头发会变秃

真相 不少人担心洗澡时总是掉一把头发,长此以往会导致秃头。其实,健康人每天掉发量在50至100根,只要每天掉发量不超过100根,都属于正常范围内的生理性脱发。虽然每天都有头发脱落,但同样也会有新头发长出来。

健康人的毛发生长存在周期性,包括生长期、休止期、退行期和脱落期。气温下降,湿度降低,都可能导致头皮血液循环减缓,进入休止期的毛囊自然会增多。气候干燥,人体容易出现内热,加重头皮出油的现象,导致脂溢性皮炎发生,进而引起脱发。

但当出现斑秃或每日掉发量超过100根并持续两周以上时,要及时到脱发门诊就诊;出现头发再生能力不足、发量明显减少、发际线后移、头皮暴露等情况,也需要及时到专业医疗机构查找原因、对症诊治。

日常生活中如何“防脱发”?专家建议,饮食上可以多吃黑芝麻、核桃、红枣、梨、枸杞、黑豆等滋阴润燥、补肾益血的食物,避免高油高糖饮食,保证睡眠,避免熬夜,还可以用指腹轻轻按摩头皮以促进血液循环。