

吃药后喝牛奶差点要了命？ 医生：这12类药物与牛奶“相冲”

一杯热牛奶，是很多人眼中的“健康标配”。可不久前，福建一位70多岁的老人，像往常一样吃完降压药，顺手喝下热牛奶。谁知仅仅半小时后，他突然头晕目眩、双腿发软，整个人连站都站不住。家人慌忙送医，一查血压已经掉到80/50毫米汞柱，险些酿成悲剧。

医生诊断，这是典型的低血压，若不及时处理就可能引发多器官功能衰竭，甚至要命。今天我们就来好好捋一捋——原来有12类药物与牛奶“相冲”，很多人还不知道。

降压药+牛奶，为什么血压会“突然骤降”？

降压药+牛奶，为什么会出现低血压？北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄解释：

这位老人的情况有点特殊。除高血压外，他可能还患糖尿病、帕金森、体位性低血压等疾病，或正在服用既能降血压又能治疗前列腺增生的α受体阻滞剂(如特拉唑嗪、多沙唑嗪等)；长期口服利尿剂、硝酸盐类等其他药物，进食后血液大量流向胃肠道，喝完牛奶起身过猛，导致一过性低血压甚至晕厥。

从药物相互作用来看，高血压患者服用降压药后，喝牛奶基本不会有明显影响。

但若使用牛奶送服，可能会因为其中的酪蛋白、钙、镁等成分，影响药物吸收利用，削弱降压效果；还有的降压药需要通过肝脏代谢，而牛奶中的部分蛋白及微量成分可能改变药物吸收速度，也会微弱地影响药效。

正确做法：

1. 服药后至少间隔1~2小时再喝牛奶；
2. 切记用温水送服药物，避免用茶水、果汁等饮料代替。

不止降压药！ 这12类药物与牛奶“相冲”

牛奶的影响远超想象，吃以下几类药，必须和牛奶间隔足够时间，别大意！

1. 抗生素：北京老年医院药学部李慧2024年在该院公众号刊文介绍，牛奶中的金属离子可与喹诺酮类、四环素类、土霉素、红霉素类、甲硝唑等

抗生素结合形成不溶性螯合物，影响吸收，降低抗菌作用，甚至完全失效。

2. 钙铝制剂：牛奶中的蛋白质可与乳酸钙、葡萄糖酸钙、氢氧化铝等钙、铝制剂形成凝块，不仅影响吸收，还会加重胃肠的负担。

3. 铁制剂：牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争，降低疗效。

4. 抗酸药：比如，枸橼酸铋钾、复方铝酸铋、碳酸氢钠等，与牛奶同服可导致乳—碱综合征。

5. 部分抗抑郁药：牛奶不能与抗抑郁药中的单胺氧化酶抑制剂同时服用。因为牛奶中含有丰富酪胺，当这种酶被抑制时，酪胺就会大量蓄积，引起血压骤升，心律紊乱，严重者可导致脑出血甚至死亡。

6. 抗流感药：玛巴洛沙韦不建议与乳制品、钙强化饮料同服。因为金属离子与该药结合会降低吸收，建议间隔4小时。

7. 抗骨质疏松药：比如，阿仑膦酸钠等需空腹酸性环境吸收，牛奶会显著降效。建议空腹服药后至少半小时再喝奶。

8. 止泻药：比如，活性炭、蒙脱石散等吸附剂以及鞣酸蛋白等收敛剂，均不宜与牛奶同服。牛奶会将药物包裹起来，影响止泻效果。

9. 抗帕金森病药：比如，左旋多巴，食物中的蛋白质会干扰其吸收。

10. 强心苷类药物：比如，洋地黄、地高辛等，药物毒性“遇钙增强”，用富含钙质的牛奶送服会增大中毒风险。

11. 甲状腺激素类药物：比如，左甲状腺素钠(优甲乐)，与牛奶、豆制品、高纤维食物同服会显著影响其吸收。建议清晨空腹服用，并至少半小时后再吃早餐或喝牛奶。

12. 部分中药：许多中药或中成药中含有鞣质、黄酮等成分，容易与牛奶中的蛋白质和钙结合，影响药效。

写在最后：

一杯热牛奶、一杯西柚汁……在我们看来普通的饮食，对于需要长期服药的人来说，就可能变成健康隐患。吃药这件事，最稳妥的永远是用一杯温水送服。除非医生、药师或药品说明书特别交代，否则，别轻易用牛奶、饮料送药。

据人民日报健康客户端微信公众号

益智游戏

数独

		1		6	7	
9			5			2
6		2		3		4
	6			7		8 3
	2				5	1
1 3						6
	7			9		1 4
	9				8	
	1		4			6 7

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9，不重复。

物流公司的损失

某物流公司负责送一批玻璃制品。共800件货物，双方协定的运费是每件2元，但如果有损坏，客户不但不给钱，物流公司还要每件赔偿3元。

送完这批货，物流公司共获运费1500元。那么，在运送过程中，有几件玻璃制品被损毁？

分橘子

甲、乙、丙3家约定9天之内各打扫3天楼梯。由于丙家有事，无法打扫，楼梯由甲、乙两家打扫，甲家打扫了5天，乙家打扫了4天。

丙回来以后就用9斤橘子表示感谢，丙该怎样按照甲、乙两家的劳动成果分配这9斤橘子呢？

轮胎如何换

有一个跑长途运输的司机要出发了。他用作运输的车是三轮车，轮胎的寿命是2万公里。

现在他要进行5万公里的长途运输，计划用8个轮胎就完成运输任务，怎样才能做到呢？

三年来反复头痛 问题却出在心脏

头痛、视力模糊、走路发飘，出现这些症状，多数人第一反应是“脑袋出了问题”，忙着做头颅检查，却忽略了另一个隐藏的“元凶”——心脏。近日，66岁的老李(化姓)在宁波市奉化区中医医院就诊时，解开了困扰自己三年的顽疾谜团：让他反复头痛、视物模糊的“罪魁祸首”，竟是心脏里一个未闭合的“小缝”——卵圆孔未闭。

在同龄人中，老李的身体还算不错。但3年前开始，他被莫名的头痛给缠上了。每次头痛发作，他的眼睛都会跟着模糊，看什么都像隔了层毛玻璃，连走路都发飘。起初，老李以为是年纪大了，脑血管出了问题，偶尔吃点止痛药缓解，却始终治标不治本，头痛依旧反复发作，严重影响日常生活。

上个月，老李又添了新烦恼，胸口总觉得闷得难受，像有一块重物压着，喘不上气。忍无可忍的他来到奉化区中医医院就诊。问诊时，他向医生顺带提了一句：“头也痛，头痛好几年了，动不动就发作，一痛起来眼睛也糊、走路也晃。”接诊医生仔细追问了老李头痛的发作频率、伴随症状，结合他胸闷的表现，心里有了初步判断——头痛或许与心脏问题有关。

入院后，医生为老李安排了心脏彩超检查，结果提示：房间隔水平有分流信号。为了进一步明确诊断，医生又为他进行了右心声学造影等专项检查，

最终，老李被确诊为“卵圆孔未闭”。这个藏在心脏里的“小缝”，正是困扰他3年的根源。

明确病因后，治疗就有了清晰的方向。该院心病科楼善杰主任医师团队为他实施了经皮卵圆孔封堵术。这是一项微创手术，创伤小、恢复快，通过介入方式将封堵器送入心脏，闭合卵圆孔这道“小缝”。术后，困扰老李3年的头痛消失了，视物模糊的情况逐渐改善，胸闷的症状也得到了缓解。

楼善杰说，每四五个人里，就有一个人的卵圆孔没完全闭上，绝大多数人一辈子都不会有任何影响，也无须治疗。但可怕的是，一旦出现特殊情况，这条“小缝”就可能引发大问题。

他特别提醒，生活中如果出现以下几种头痛情况，一定要多留个心眼：一是头痛反复发作，但常规头颅影像学检查找不到明确原因；二是头痛前或发作时有视力模糊、眼前闪光等视觉先兆；三是头痛时伴有行走不稳、眩晕或一过性肢体无力；四是在咳嗽、用力、排便、潜水等动作后，头痛明显加重。如果出现上述情况，尤其是心脏彩超提示房间隔分流信号时，建议进一步进行右心声学造影或经颅多普勒发泡试验，明确是否存在卵圆孔未闭，避免漏诊误诊。

据《宁波晚报》