

药与咖啡同服 “两败俱伤”？

轻则药效打折扣 重则加重副作用

通讯员 王蕊 马卉 羊红玉

49岁的徐姐有苦难言，白天上班、晚上带孩子，整夜睡不安稳，白天全靠咖啡提神，否则精神难以集中。

去年下半年，她开始频繁出现夜里腿抽筋、牙齿松动、腰酸背痛等症状。检查骨密度后，被确诊为骨质疏松。医生给她开了“阿仑膦酸钠片”进行治疗。

然而服药一段时间，她到浙大一院复查，结果仍是骨质疏松。为什么药没效果？专家发现问题竟在咖啡上。

徐姐每次都用咖啡送服药物。而药品说明书明确标注：“与咖啡或桔汁同服可使生物利用度下降约60%。”这行小字被她忽略，导致药效大打折扣。被医生指出后，徐姐懊恼：“这段时间白治了，钱也白花了。”

浙大一院马卉博士提醒，以下几类药物不宜与咖啡同服。

解热镇痛药：如布洛芬、

阿司匹林等，本身刺激胃黏膜，咖啡因促进胃酸分泌，双重刺激可能引起胃部不适甚至出血。

镇静催眠药：如艾司唑仑、地西洋等。咖啡因刺激中枢兴奋，会抵消助眠效果。

甲状腺药物：如左甲状腺素。咖啡显著影响其吸收，使药效下降约50%。

维生素与微量元素：咖啡利尿加速水溶性维生素排出，并抑制铁等矿物质吸收。

以下两类风险更高。

抗精神病药与抗抑郁药：咖啡因可能抑制氯氮平、奥氮平等药物代谢，增加蓄积风险，甚至引发严重不良反应。

口服避孕药：咖啡因代谢可能受避孕药影响而延长，同时可能降低药效。与某些利尿剂同服还可能加剧电解质紊乱。

吃药必须戒咖啡吗？药师团队建议。咖啡切勿与药物同服。白开水是送药最佳选择。

若每天离不开咖啡，服药



图据AI生成

期间应注意——

阅读药品说明书。关注药物与饮品的相互作用。

把握饮用间隔。服药后至少间隔30分钟到1小时再喝咖啡。

留意身体反应。如出现心慌、胃肠不适，应调整咖啡摄入量，必要时咨询医生。

选择低因咖啡。可选用脱咖啡因咖啡，降低相互作用风险。

午餐肉的 建议食用方法

虽然不能和新鲜肉相比，但午餐肉能快速补充能量和营养，维持体能，而且不需要任何烹饪，是不错的蛋白来源。

一次食用量最好控制在50克以内——差不多是切一两片的分量，同时注意在其他餐中减少盐和脂肪的分量。如果吃午餐肉，最好搭配新鲜蔬菜、水果和全谷物。现在很多午餐肉商家都推出了营养成分更优秀的午餐肉产品，购买时可以先看营养成分表，选择钠含量和脂肪含量相对较低的产品。不过有些低脂产品可能是通过用鸡肉代替猪肉实现的，口感上会有一些差别，可以根据自己的需求购买。据中国疾控中心

早上一碗“黑金粥” 强肾气提高御寒力

进入大寒节气后，天气越来越冷。如果你总是被冻得瑟瑟发抖，即使裹成“粽子”也不管用，可能是寒气把肾的“火种”浇灭了。常吃4种黑色食物，帮你强肾气，提高御寒能力。

黑豆：补肾强筋，利水消肿。**黑米：**滋阴补肾，健脾暖肝。**黑木耳：**补益肾气，润燥通便。**黑芝麻：**补益精血，润燥养发。推荐你食用“黑金粥”：将黑豆、黑米按照1:1的比例，提前用清水浸泡一晚。第二天早上再撒上一小把黑芝麻(10-15克)，用电饭煲煮粥喝。据CCTV生活圈

动态心电图检查别因小失大

王先生经常加班至深夜，近期出现头痛、心慌、胸闷等症状，体检医生结合其情况，建议他接受动态心电图检查。医生表示，这几年来，有类似情况的人越来越多，所以有必要介绍一下这项检查的注意事项。

动态心电图检查，是在日常生活状态下连续24小时或更长时间记录心电活动的全过程，并通过计算机分析形成报告。

检查前建议做好以下准备。**皮肤准备：**检查前一天保持胸部皮肤清洁，避免使用油性护肤品或润肤露。检查当

天不建议洗澡，贴片区域应保持干燥、减少出汗。**着装建议：**穿宽松的棉质内衣，便于电极贴附与监测。女性避免穿连衣裙，以免影响电极佩戴。**避免干扰：**佩戴期间避免进行MRI、CT、X光、超声等检查，远离微波炉、电磁炉等强电磁设备，冬季不使用电热毯。**活动记录：**按时间顺序记录检查期间的不适症状与用药情况，为医生提供准确参考。**生活习惯：**佩戴记录仪后，可正常进行上班、散步等日常活动，无需刻意少动。但应避免扩胸、举重、跑步等剧烈运动。**药物告知：**若检查前

服用过药物，请告知医生，部分药物可能影响心电图结果。

检查期间常见问题与处理。**电极片脱落：**因出汗、皮肤油脂或固定不当可能导致电极片脱落。若脱落时间短，可自行贴回；若脱落时间较长或无法处理，应返回医院由医护人员重新佩戴。**电磁干扰：**接近微波炉、电磁炉等强电磁源可能导致波形失真，应尽量远离。如遇干扰，请记录发生时间与情况，供医生分析参考。**设备故障：**若记录仪工作异常，切勿自行拆卸修理，应立即联系医生或医院技术支持。据人卫健康