

吃中药不忌口等于白吃

吃中药时应忌食辛辣、鱼腥、发物、生冷、油腻、酸涩等食物,但忌口也不是绝对的,需根据个人病情和体质考虑

11月7日已立冬。如今不少年轻人越来越信中医、用中医,注重养生保健,比如爱用中药、膏方等调理身体。一些“吃货”拿到中药后会问医生或药师:“我吃中药时可以喝可乐吗?”“吃中药能吃牛肉吗?”服用中药有没有饮食禁忌?如何忌口?湖南中医药大学第二附属医院药剂科副主任药师、临床中药师崔姣为大家进行相关解答。

吃中药时饮食不忌口 病情反而加重

36岁的小张是湖南某公司职员,平时工作压力大,经常加班。他常感觉胸闷气短、心悸失眠,有时还会出现头晕目眩的症状,去医院检查后,被诊断为心脏神经官能症。医生给他开了中药及西药,并叮嘱他注意休息和调节情绪,同时吃中药要忌口。

哪知,小张回家后,平时喜欢吃的辛辣油腻食物,还有咖啡、可乐等饮料,照常吃喝,还在饭后马上喝茶或吃水果。结果小张服用一个月中药后,病情不但没有好转,其胸闷气短、心悸失眠的症状反而加重了。去医院复诊,医生告诉他“吃中药时饮食不忌口等于白吃”。

原来,小张患的心脏神经官能症属于中医所说的心脾两虚证。这种症状需要服用补益心脾、安神养血、调和气血的中药。

崔姣分析,小张爱吃的辛辣油腻食物容易耗气动火,损伤心脾,进而加重病情;咖啡、可乐等刺激性饮料会兴奋神经,既影响睡眠,还破坏心脾平衡;茶水和水果会影响中药的吸收,降低药效。这些都是吃中药时应该禁忌的食物。

忌口的原因 为了更好地发挥药效

老话说,“吃药不忌口,坏了大夫手”。吃中药为何要忌口?如何忌口?

中药治疗是一种多成分、多靶点、多途径的治疗方法,它由多种药物组成一个方剂,通过相互协同或制约,发挥综



资料图片

合效应。但中药也不是万能的,它也有一定的局限性和注意事项。崔姣表示,吃中药时之所以要忌口,主要有两方面原因。

首先,中医讲究辨证论治。同一种疾病,存在寒热虚实的差异,治疗方法也不同。中医是在治疗上用中药的药性补偏救弊。

中药具有寒、热、温、凉四气,以及酸、苦、甘、辛、咸五味,食物同样也有各自的性味。如果服用中药时不忌口,可能会影响药效。比如,服用清热泻火的中药时,应避免食用辛辣、温热的食物,像辣椒、羊肉等。因为这些食物的热性可能与药物的清热作用相互抵消,甚至加重体内的热邪。

其次,中医认为,脾胃是气血生化之源,脾为后天之本。食用生冷、油腻、辛辣、刺激的食物容易损伤脾胃,影响脾胃的消化、吸收功能。中药的吸收和利用也依赖于脾胃的功能,因此保护脾胃功能对于发挥中药的疗效至关重要。饮食得当,可以促使药效更好地发挥;饮食不当,反而会抵消药效或起到相反的作用,甚至产生严重后果。

为了保证药效,避免不良反应,防止病情加重,减少食物与药物相互作用,应遵循中医理论,如寒证忌生冷、热证忌辛辣等。总之,吃中药忌口是为了更好地发挥药效、促进康复,患者应严

格遵医嘱忌口。

注意忌食辛辣、鱼腥、生冷等食物

崔姣表示,在服用中药时建议饮食尽量清淡,忌食辛辣、鱼腥、发物、生冷、油腻、酸涩等食物。

忌辛辣类:包括葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒等,有通阳健胃之功效,若过多食用易生痰动火,散气耗血。该类饮食仅适合于寒证疾病者,热证病人若有发热、便秘、尿短赤、口干渴、唇燥、咽喉肿痛、舌质红等症而食用,会加重上火症状。

忌鱼腥类:包括黄鱼、鲤鱼、带鱼、蚌肉、虾、螃蟹等,而鲤鱼、沙丁鱼、鲑鱼、黄鱼、螃蟹、黄泥螺易引起过敏。鱼腥类食物多为咸寒而腥之品,含异性蛋白易引起过敏反应,多食易伤脾胃并诱发疾病,脾胃虚弱者不宜多吃,过敏体质者更不可食之。

忌发物类:动风发物如茄子、木耳、猪头肉、鸡蛋等,多有升发、散气、火热之性,能使人邪毒走窜,有荨麻疹、湿疹、中风等疾病者不宜食用。助湿发物如糯米、粳米、酒、大枣、肥肉、面食等;滞气发物如大豆、芡实、芋头、薯类等,积食、诸痛者不宜食用。

忌生冷类:生的食物包括各种可生食的蔬菜如生菜、黄瓜,水果如梨、草莓,

以及生的鱼、肉等。这些食物性质多偏寒凉,食用后影响脾胃的消化功能。冷的食物,如刚从冰箱取出的冷饮、冷藏后的酸奶,还有些属性寒凉的中药汤剂放凉后也属于冷的食物。它们易损伤人体阳气,尤其是脾胃阳气,导致脾胃运化失调,出现腹痛、腹泻等症状。

忌油腻类:包括动物的油脂及油煎、油炸的硬固食物。油腻食物有损脾胃运化,外感疾病、黄疸、泄泻者需忌食,胃肠疾病者及上火者忌食。

忌酸涩类:包括柠檬、柚子、杏子、茶叶、咖啡等。酸过多则对肠胃有刺激,胃酸过多、胃溃疡患者禁食。涩者,大多含鞣质,如茶叶含有鞣质,浓茶含量更高,与中草药同服时,可与中草药中某些蛋白质、生物碱、重金属盐结合产生沉淀,影响药物有效成分的吸收,对蛋白质等营养物质的吸收也有影响;其他饮料如咖啡、可乐等都不宜喝。

忌口不是绝对的 需结合个人病情体质

既然要忌口,有人会问:“吃中药岂不是啥都不能吃?啥都不能喝?”

崔姣表示,其实不然。忌口不是绝对的,需结合个人病情、体质、所用药物及对一些食物的敏感性综合考虑,酌情掌握。

吃中药忌口,主要是因为有些食物中的成分会对药物造成影响,会直接影响药物的吸收;有些食物和中药同时服用,会产生一些毒副作用,或者是减弱中药的药效发挥,如上述辛辣类、鱼腥类、油腻食物等。

食物毕竟是人体营养的主要来源,限制过多,样样忌口,这对增强抵抗力、尽早恢复身体健康也是不利的。食物的分类比较复杂,同一种食物可能存在几种性质。此外,由于所服用的药物、患者体质、病情程度不同,甚至因为四季气候的不同,忌口的食物也不一样。

关于某些食物是否需要忌口,建议在医师和药师的指导下,因人而异、因病而异,合理施用,不能一概而论。

据《长沙晚报》

冬季诺如病毒高发 如何预防

新华社北京11月10日电 诺如病毒是引起学校和托幼机构等人群密集场所急性胃肠炎的主要病原体,具有较高传染性和快速传播能力,全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,冬季尤为高发。如何预防诺如病毒?学校应该如何应对?记者采访了北京市疾控中心相关专家。

北京市疾控中心介绍,诺如病毒主要通过粪口途径传播,如摄入污染的食物、水,接触了病人的排泄物或呕吐物,或接触污染的手、物体或用具,以及呕吐物或粪便产生的气溶胶等。特别需要注意的是,牡蛎等贝类可以富集海水中的诺如病毒,为高风险食物。

北京市疾控中心传染病地方病控制所副所长贾蕾说,人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在12小时至48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等;儿童比成人更容易出现呕吐。

“诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2天至3天,预后良好。但高龄老人、低龄儿童或伴有基础性疾病的患者恢复较慢,个别病例有发展为重症的可能。”贾蕾说,诺如病毒目前还没有疫苗可预防,感染发病后也没有特效药可使用,以补液和对症治疗为主,但如果脱水严重就需要前往医疗机构就诊。

专家表示,预防诺如病毒感染,家长首先要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯,要注意消毒纸巾和免洗手消不能代替洗手,同时要让孩子加强体育锻炼、均衡饮食、规律作息,以提高身体抵抗力。

另外,要提醒孩子,班级内如有同学呕吐时,一定在老师的指导下迅速有序离开现场,由指定人员在佩戴口罩、手套等防护用品前提下对呕吐物及污染场所、物品等使用含氯制剂规范消毒,减少感染诺如病毒的可能。

北京市疾控中心提示,学校应制订传染病防控方案及应急预案,严格

落实晨午检、缺勤登记、病例追踪及复课证明查验等制度。要配备充足、有效的消毒物资及个人防护物资,定期对学校内公共场所如教室、宿舍、食堂、卫生间,重点部位如门把手、楼梯扶手、水池、便器、电梯按钮等进行清洁及消毒。

