

特别关注

# 体检前吃这些药 当心体检结果有变

很多因素会影响体检结果,比如体检前吃下去的某些药,会悄悄改变某些指标。

### 1. 抗生素

**影响项目:**肝功能、肾功能、血常规  
某些抗生素(如庆大霉素)可能影响肾功能检测结果。

喹诺酮药物(如左氧氟沙星、莫西沙星等)在尿中可能形成结晶,影响尿常规中的一些指标。

磺胺类药物使血液中尿酸浓度增加,导致误报“痛风阳性”。

头孢菌素类药物影响肌酐检测结果。

在体检前,最好咨询医生是否需要停止抗菌药物的使用。

### 2. 解热镇痛药

**影响项目:**肝功能检测

感冒本身就能影响很多指标,不妨等感冒痊愈后再进行体检。此外,如果用以下药物也会影响体检结果,如没有紧急需要,建议体检前一天停用。

常见解热镇痛药,如对乙酰氨基酚,是复方感冒药的常见成分,容易引起转氨酶升高。

其他如阿司匹林、消炎痛、吲哚美辛等药物,会使胆红素、肌酐、血糖、转氨酶等水平升高,降低白蛋白的含量。

### 3. 维生素

**影响项目:**尿常规、血生化检查

很多人有吃维生素补剂的习惯,建议体检前2-3天停用。

维生素C是很强的还原剂,当尿中维生素C达到一定浓度时,会对尿常规检测项目产生影响,比如使尿葡萄糖产生假阳性结果;对胆红素、尿血红蛋白、尿白蛋白等产生负影响,导致假阴性结果(使原有的问题不能准确查出)。

维生素A、D会使胆固醇测定值上升。

B族维生素会使尿液变黄,影响尿检结果。

### 4. 抗生素、质子泵抑制剂、铋剂

**影响项目:**幽门螺杆菌C13/C14呼气试验结果

如果做幽门螺杆菌C13/C14呼气试验,呼气检测前需停药。

抗菌药物(如阿莫西林、克拉霉素等)需停用4周以上。

铋剂(如胶体果胶铋、枸橼酸铋钾等)需停用4周以上。

质子泵抑制剂(如泮托拉唑、雷贝拉唑等)需停用2周以上。

这些是根治幽门螺杆菌的常规用药,服用任何一类都可能影响呼气检查,导致假阴性结果,干扰诊断。

□王丹青



### 这些药不能轻易停

降糖药、降压药等慢性病用药不能轻易停。

有严格要求必须在某个时间点服用药物的,可向医生如实讲述服药史,医生会根据服药情况综合评估体检结果。

不懂就问

## 生酮饮食能“饿死”癌细胞?

网上流传所谓“生酮饮食”往往被简化成了“不吃主食”,还说能“饿死”癌细胞,这是真的吗?

生酮饮食指低碳水、高脂肪、中量蛋白质,同时控制总热量摄入的饮食方式,需要医生指导操作。虽然有研究在小鼠模型中发现生酮饮食结合某种抗癌药物可以抑制胰腺癌细胞,但这是动物实验,且远未应用于临床。因此,简单认为生酮饮食能“饿死”癌细胞是一种误导。

癌症治疗是复杂的,不能依赖单一饮食方式。此外,长期生酮饮食还可能对健康产生负面影响,包括肾脏负担、酮酸中毒和营养不均衡等问题。不要盲目追求未经验证的治疗方法,科学合理的抗癌手段需专业医生指导。

□李洁

关节健康

## 3个方法 自测膝关节健康状况



膝关节是最为重要的关节之一,然而,随着年龄的增长和日常磨损,膝关节可能会出现一些问题。一些简单的自我测试方法可以帮助评估膝关节的健康状况。

**▲ 缓慢下蹲** 双腿分开与肩同宽,缓慢下蹲至无法继续下蹲或有痛感即可。如果在下蹲时膝关节痛感明显,则要警惕很可能出现膝关节骨性关节炎、半月板损伤等膝关节常见疾病。

**▲ 走鸭子步** 让自己缓慢下蹲到最深,然后像小鸭子一样左右腿交替蹲着向前行走。如果下蹲过程中,感觉膝关节部位有针刺样痛感,或者感觉酸胀,就说明膝关节状况不太好了。

**▲ 观察脚印** 在家准备一张纸,在洗澡或洗脚后脚还湿着时,踩在白纸上,看一看自己的脚印。正常的足弓会在脚印中留下一个空隙,形成类似拱形的图案。如果整个足印几乎是完整的,或足弓空白区明显大于2/3,甚至前脚掌与后脚掌之间断开了,那么膝关节就有很大的磨损风险。

如果足弓出现塌陷的问题,脚掌会往外翻,脚部力线就会发生改变,为了保持正常直立行走,膝关节会内扣而引发关节磨损。

据《健康时报》

用药指南

## 吃这些抗骨松药 拔牙种牙要注意

骨质疏松和牙齿缺失、牙周疾病等问题在老年人中常有发生。很多人开始服用抗骨质疏松药物,但如果严重的口腔疾病或者准备拔牙、种牙,可要小心了!

### 这些抗骨松药 或增颌骨坏死风险

双膦酸盐类药物 有阿仑膦酸钠、唑来膦酸、利塞膦酸钠、伊班膦酸钠和米诺膦酸等。这类药物会导致颌骨坏死,虽然发生率很低,但用药剂量和用药时间的增加也会增加相关风险。如果患有严重口腔疾病,例如严重的牙周炎,需要拔牙、种牙或进行牙科手术,不建议使用此类药物。

是十分罕见的情况,但随着地舒单抗治疗时间延长、用药剂量增加,颌骨坏死的风险也会增加。

### 治牙和吃药 最好打个时间差

在开始服用双膦酸盐治疗骨松前,要完成必要的口腔手术,完全恢复后再启动药物治疗。已使用双膦酸盐治疗的患者,若要进行复杂侵入性口腔手术时,建议暂停双膦酸盐治疗3至6个月,再实施手术。术后3个月如无口腔特殊情况,可恢复使用双膦酸盐类药物。

对于服用地舒单抗的患者,在开始治疗前将口腔手术计划提前告知医生。在治疗期间,避免拔牙、种牙或牙

科手术等治疗。如必须进行牙科手术,不要临近地舒单抗的给药时间,并由专科医师评估。

### 停药或延迟治牙 同样有风险

如在用药过程中需进行口腔手术,不要盲目停药或过度延迟牙齿治疗时间,停药可能会增加骨折风险。过度延迟拔除发炎的牙齿也会增加颌骨坏死的风险,请咨询医生,遵医嘱执行。如果牙科手术不可避免,在手术前后使用抗生素、采用抗菌漱口液也是预防颌骨坏死的有效措施。

总之,在使用双膦酸盐类和地舒单抗治疗骨质疏松时,拔牙、种牙需谨慎。

□徐微

家庭保健

## 冬天身体易上火 5招教你识别脏腑之火

冬季气候干燥,热风、暖气充足,很容易上火。但在冬季降火要有的放矢,分清上火的脏腑再选择调理方法,以免盲目降火,对阳气造成不必要的损伤。

**1. 烦躁不安** 若出现心烦意躁、失眠多梦、心神不宁等心火旺的问题,冬季应少吃辣椒、生姜、大蒜等辛辣食材,避免助火生热,加重心火旺带来的不适。不妨适当多吃苦瓜、莲子、绿豆等清心泻火,同时注意调节情绪。

**2. 眼睛干涩** 中医讲“肝开窍于目”,肝火旺会在眼睛表现出来,比如眼睛干涩、眼屎多、眼睛发红、血丝增多等。在脾胃能够接受的情况下,可经常泡菊花茶饮,有助疏肝明目。同时,每晚23时至次日3时应保证休息,促进肝经气血恢复。

**3. 爱喝冷水** 胃火旺的人往往口干、口苦、口臭,还喜欢喝冷水、吃冷食。苦瓜性凉,可以灭掉胃火,胃热口臭的人可以选用苦瓜食疗。多喝水也是清胃火的好方法,还要少吃油腻、腌制、烘烤等食物,以免加重胃火。

**4. 耳内鸣响** 中医认为,肾火走耳,肾火过旺的人容易出现耳鸣问题,平时养生可以多吃蛤蜊、黑芝麻、鸭血、鸭肉等滋养肾阴的食物。平时还要适当增强运动,达到增强体质、健腰补肾的目的。

**5. 干咳少痰** 肺火旺的人会有咳嗽、咽干、无痰或痰少而黏等表现,不妨吃一些滋阴润肺的食物,比如蜂蜜、雪梨、百合等。平时可以打开加湿器,或摆放水盆,让湿润的空气缓解肺部燥热。

□刘妍妍

应季养生

## “冬吃萝卜夏吃姜” 医生:有一定道理



俗话说:冬吃萝卜,夏吃姜。有科学依据吗?

### 中医:有一定道理

中医认为,夏季阳气在表,胃中虚冷,吃生姜可以温胃健脾;而冬季阳气在里,胃中烦热,吃萝卜可以清解积热、中和烦热。

由于夏季炎热,人们往往贪凉,容易损伤脾胃阳气,具体表现为恶风怕冷、疲乏无力、腹疼腹泻等。这时就适量多吃可以“生热”的生姜,能够起到祛除寒湿的作用。

冬季天气寒冷,人们会习惯性吃更多滋补的食物,补充元气、保暖。同时由于活动量相对较少,体内易积热生痰,适量多吃辛凉的白萝卜,在消运积滞的同时,可以清化热痰。

### 西医:有不少好处

萝卜含有维生素C、钾、膳食纤维、芥子油等营养成分,维生素C含量中等,芥子油能够促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化。另外,萝卜的水分含量高,有助于在干燥的冬季补充水分。

姜中含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛和芳香等油性的挥发油,还有姜辣素、树脂、淀粉和纤维等营养成分。姜在炎热时节有兴奋、排汗降温、提神等作用,可缓解疲劳、乏力、腹胀等症状。生姜还有健胃增进食欲的作用。

□吕淑萍