

服用这 10 种药 千万别喝咖啡!

咖啡是日常生活中的常见饮品，主要成分为咖啡因、鞣质。咖啡可与某些药物发生相互作用，不仅会干扰药物的代谢，导致药效降低，还可能引发严重不良反应。在此提醒，如果你正在吃这些药，就千万别喝咖啡了。



1. 喹诺酮类药物

即沙星类抗生素，代表药物有左氧氟沙星、莫西沙星等。该类药可抑制肝脏中 CYP1A2 酶的活性，而咖啡因主要通过这种酶代谢。药物抑制酶活性后，咖啡因代谢减慢，在血液中的浓度就会升高，可能导致中枢神经兴奋过度，出现失眠、心悸、头痛、焦虑等，严重时可引发癫痫发作或胃肠道不适。若要喝，至少间隔 4 小时以上，并减少摄入量。

2. 解热镇痛药

即非甾体抗炎药，代表药物有对乙酰氨基酚、布洛芬等。咖啡因可增加胃酸分泌，非甾体抗炎药对胃黏膜有刺激作用，二者叠加可能损伤胃壁，引起胃烧灼感、恶心、呕吐等症状，严重时可能导致胃出血。

3. 口服避孕药

代表药物有复方炔诺酮、复方甲地孕酮等。与喹诺酮类药物一样，雌激素也会抑制 CYP1A2 酶活性，从而延缓咖啡因的代谢，使咖啡因的半衰期显著延长。此外，咖啡因还会诱导肝脏酶的活性，加速避孕药物在体内的代谢，使药效降低，甚至失效。若长期摄入高浓度咖啡因，可能干扰体内的激素平衡，进一步影响避孕效果。

4. 镇静催眠药

代表药物有艾司唑仑、地西

泮、阿普唑仑等。这类药物可通过增强中枢神经系统中的 GABA 作用而产生镇静效果，咖啡因则通过阻断腺苷受体产生兴奋作用。两者作用机制正相反，会削弱药物的镇静效果，导致睡眠质量下降或彻夜失眠。此外，中枢神经功能紊乱患者喝咖啡，还可能加重焦虑或抑郁症状。

5. 利尿药

代表药物有氢氯噻嗪、呋塞米、螺内酯等。咖啡因有轻微利尿作用，与利尿药同服可能会导致过度利尿，造成体内钠离子大量流失，影响电解质平衡（如低钾血症和低钠血症），引发肌肉痉挛、头晕或低血压。此外，咖啡因的升压作用也会降低利尿剂类降压药的疗效。

6. 甲状腺激素药

代表药物有左甲状腺素钠等。咖啡因可通过改变胃排空速度影响甲状腺激素药物的吸收，增加其代谢，使药效减弱，影响疾病控制。此外，咖啡因的兴奋作用可能会加剧甲亢患者的症状，出现心悸、焦虑、代谢异常。

7. 抗癫痫药

代表药物有苯妥英钠、丙戊酸钠、卡马西平等。此类药主要是抑制大脑异常神经放电，而咖啡因会刺激中枢神经系统，增加大脑的兴奋性，可降低药物的抗癫痫效果，出现头痛、焦虑等不

良反应，甚至可能诱发癫痫发作。因此，癫痫患者应当严格限制咖啡因摄入，每天不超过 200 毫克（约一杯咖啡）。

8. 抗抑郁药

代表药物有舍曲林、帕罗西汀、氟西汀等。这些药物是通过提高中枢神经系统中 5-羟色胺和多巴胺水平来缓解抑郁，而咖啡因的兴奋作用可进一步增加神经递质释放，导致神经过度活跃，引发焦虑、心悸、头痛等症状，严重时可能出现“5-羟色胺综合征”，引起高热、僵直、突然失衡和大脑失控。

9. 抗凝血药

代表药物有华法林、利伐沙班等。咖啡因可干扰肝脏中与抗凝血药代谢相关的酶活性，影响华法林等抗凝血药的代谢速度。此外，咖啡因对血小板功能的潜在影响可能干扰凝血机制，增加出血风险，引起鼻出血、牙龈出血或消化道出血。饮用咖啡需严格限制摄入量，并与药物间隔至少 2 小时。

10. 支气管扩张药

代表药物有氨茶碱、多索茶碱等。氨茶碱和咖啡因同属甲基黄嘌呤类药物，具有相似的作用机制，均可产生中枢神经兴奋、心率加快、支气管扩张等作用，引起心动过速、头痛、失眠等症状，严重时可能诱发心律失常。

上海交通大学医学院附属第九人民医院
副主任药师 金剑

高压氧治疗 不宜作为日常保健方式

“进入舱内，在音乐与香薰的环绕中开启氧疗。”一家高压氧舱体验店的广告语如是写道。目前，高压氧舱体验店悄然兴起。那么，高压氧舱具有哪些功效？是否可以作为一种日常保健方式呢？

高压氧治疗是指在高压环境下吸入高分压氧气的一种治疗方式，可起到减轻炎症反应、缓解脑水肿、改善氧化应激反应等治疗作用，临床上主要用于急性一氧化碳中毒、气栓症、减压病等疾病的急救，以及缺血缺氧性脑病、颅脑脊髓损伤、脑血管病的康复治疗。高压氧治疗的密闭容器称为高压氧舱。

人们在商场、机场等场所看到的高压氧舱体验店，使用的是民用高压氧舱，并非医用高压氧舱。医用高压氧舱适用于具有高压氧治疗适应证的患者，而民用高压氧舱适用于非医疗服务需求、以保健为目的的人群，另有相当部分民用高压氧舱设在高原旅店等，用于缓解高原反应。

医用与民用之间有哪些区别呢？第一，医用高压氧舱设计压力为 1.5~3.0ATA（绝对大气压），常用 2.0ATA，操作人员须取得相应资质，且定期参加相应培训；而民用高压氧舱因设计压力低于 2.0ATA，不属于医疗设备，对操作人员的资质无明确要求。第二，医用高压氧舱主要是通过液氧站或氧气瓶供气，患者通过专用吸氧用具呼吸医用氧气，氧浓度可达 99% 以上；而民用高压氧舱大部分是分子筛式制氧机，氧浓度为 93%±3%。

需要提醒的是，民用高压氧舱设计压力虽低于 2.0ATA，但若操作不规范，同样存在安全隐患。例如，如果操作者在加压环节调压动作不到位，体验者可出现耳闷、耳痛等不适，严重时甚至会发生鼓膜破裂；如果体验者在减压环节突然屏住呼吸或剧烈咳嗽，易发生肺气肿；如果长期不规范使用高压氧舱进行氧疗，还可能导致氧自由基堆积，甚至出现氧中毒。

因此，对于患有高血压、糖尿病、慢阻肺病等慢性疾病的老年人，需先到医院相关科室就诊，根据病情详细评估使用高压氧舱治疗的利弊。例如，患有慢阻肺病合并 II 型呼吸衰竭、肺气肿、肺大疱等疾病，或者处于感冒、鼻炎发作、发热、血压过高、癫痫频繁发作、腹泻等状态，以及有幽闭恐惧症、存在肢体活动障碍等问题的患者，均不适宜接受高压氧治疗。高压氧治疗的作用主要是将病理状态纠正至生理性稳态，而健康人群一般处于生理性稳态，不建议将高压氧作为日常保健方式。

首都医科大学附属北京天坛医院
主任医师 于秋红

孕妇能吃止痛药吗？

孕期是女性生命中最特殊的时期之一，用药必须十分谨慎。当腰疼、背痛、头痛、牙痛来袭时，孕妇能不能吃止痛药呢？

首先要明确的是，女性怀孕期间不能随意服用止痛药。因为止痛药可能通过胎盘屏障进入胎儿体内，而胎儿的肝脏、肾脏等器官尚未发育完善，不能有效代谢和排泄药物，会危害胎儿健康。特别是孕早期，任何外界的不良因素都可能引起胎儿发育异常、流产等严重后果。

但是，这并不意味着准妈妈在孕期绝对不能服用任何止痛药。相比布洛芬、阿司匹林、阿片类药物等止痛药，对乙酰氨基酚对于孕妇来说，具有明显优势，孕

妈可选择只含有对乙酰氨基酚的止痛药，如泰诺林。需要提醒的是，即使是对乙酰氨基酚这样相对安全的药物，孕妈使用时也要格外小心，注意以下事项。

1. 严格遵医嘱 严格按照医生的指导服用对乙酰氨基酚，避免过量使用。

2. 控制剂量 一般剂量为 0.3~0.6 克/次，每 4~6 小时使用一次，24 小时内最大剂量不超过 2 克，建议从小剂量开始服用。

3. 控制用药时长 尽量短期使用，若用药超过 3 天，症状仍不能明显缓解者，应停药就医。

4. 避免与其他同类药物同服 服用对乙酰氨基酚时，应避免与其他含有解热镇痛成分的药物同

时使用，以免药物过量产生不良反应。

除了服用止痛药，孕妈妈还可以通过以下方法缓解疼痛。

1. 热敷或冷敷 使用温度适宜的热水袋或冰袋，轻轻敷在疼痛部位，每次敷 15~20 分钟，每天重复 2~3 次。

2. 适度按摩 用手指或合适的按摩工具对疼痛部位进行轻柔按摩，每次 5~10 分钟，力度以不引起不适为宜。

3. 调整姿势 对于长期腰背部疼痛者，应避免长时间保持同一姿势，可通过变换体位缓解疼痛，建议每小时变换一次姿势。

南京市妇幼保健院药学部 王俐
副主任药师 傅菁