



头孢菌素类药物是一类高效、低毒、临床应用广泛的抗菌药物。人们常说:头孢就酒,说走就走。这并非危言耸听。

何为双硫仑样反应

双硫仑样反应,又称戒酒硫样反应,是一种药物不良反应。该反应是指使用双硫仑或含有甲硫四氮唑结构的药物后,会抑制肝脏乙醛脱氢酶活性,阻碍乙醇代谢,导致体内乙醛浓度升高并发生蓄积,使人即使少量饮酒也可发生乙醛中毒。

乙醛蓄积可引起一系列症状,如突然面色潮红、心慌、气喘、呼吸困难、恶心、呕吐,心率可达每分钟 120 次以上。少数症状严重

治疗打嗝对症选用中草药
暖气,通常被称为“打嗝”或“打饱嗝”。如果暖气长期存在或频繁发作,且伴有腹胀、腹痛、恶心、呕吐等症状时,可能是消化道病变的警告信号,需要及时就医治疗。
脾胃虚寒型 呃声沉缓有力,伴胸及胃部不适,进食热的食物后症状减轻,进食冷饮或受凉后打嗝就会加重。进食减少,口淡不渴的患者,可选用温中散寒的附子理中丸或良附丸。

胃失和降型 呃逆连声,常因情志不畅而诱发或加重,胸胁满闷、脘腹胀满、饮食减少,还常常伴有暖气、放屁的,通常与气机阻滞有关,可以服用疏肝理气、和胃降逆的药物,如行气降逆的四磨汤或胃苏颗粒。

脾虚气滞型 呃声低长无力,口吐清水,腹部不适,喜温喜按,面色白,手足不温,饮食减少,大便稀者,可选用温中养胃的香砂养胃丸或参苓白术丸。

胃阴不足型 呃声短促,口干咽燥,心情烦躁,不思饮食,或食后饱胀,大便干结,可选用阴虚胃痛冲剂或养胃舒冲剂。

科学用药 (摘自《南方科技大学报》1.8)

头孢就酒,“说走就走”

会出现血压下降、心绞痛、烦躁不安、视觉模糊、精神错乱等,需立即进行抢救。

双硫仑样反应与药物结构有关

常见的可引起双硫仑样反应的头孢菌素类药物有头孢哌酮、头孢曲松、头孢唑林、头孢西丁、头孢米诺、头孢硫脒、头孢匹胺、头孢甲肟、头孢尼西、头孢孟多、头孢替坦、头孢美唑、头孢地尼、头孢呋辛等。

但是,有一部分药物虽不含有甲硫四氮唑结构,却仍可能导致双硫仑样反应,如头孢曲松、头孢唑林等。因为这些药物的化学结构中含有甲硫三嗪侧链,在体内转化过程中产生了含有与甲硫四氮唑结构相似的产物。

从安全角度考虑,无论药物是否含有甲硫四氮唑、甲硫三嗪侧链结构,都不建议在使用头孢菌素类药物的过程中饮酒。

服药前后安全饮酒的方法

通常情况下,在服用头孢菌素类药物之后,应至少 1 周后再饮酒。这是因为,需要综合考虑头孢菌素类药物对乙醛脱氢酶的影响程度、药物的代谢周期以及个体差异。不同的药物半衰期也不同,一般头孢菌素类药物在体内的半衰期约为 6 至 8 小时。但是,也有半衰期较长的头孢菌素类药物,如头孢曲松的半衰期约为 12 小时,药物经人体完全代谢清除一般需要 5 个半衰期,需要 2 至 3 天才能被代谢清除干净,而乙醛脱氢酶功能的恢复可能需要 4 至 5 天。因此,一个完整的恢复期约为 1 周。由于 75 岁以上的老年人新陈代谢速度变慢,药物在体内的半衰期可能延长至 16 至 24 小时,这意味着,他们在服用头孢菌素类药物后可能需要 2 周以上才能安全饮酒。

(据央视新闻微信公众号) 疾病治疗

发现结节怎么办

大多数结节都不是恶性的,不必一上来就大动干戈。

如果发现肺结节,对于小于 4 毫米的,可以不用做额外处理;而 4 至 6 毫米的结节,可以保持 1 年左右一次胸部 CT 的复查频率;大于 6 毫米的结节需要带上 CT 片子到专科就诊,咨询专科医师的建议。

如果是 C-TIRADS 1 类和 2 类,恶性的风险非常小,如果没有其他症状,就可以不用额外做什么,保持体检习惯就行;如果是 C-TIRADS 3 类及以上,就需要保持随访,由专科医生决定进一步处理方法。

(据央视新闻微信公众号) 疾病治疗

发热类型巧识病

许多发热性疾病可表现一定的热型,了解这些热型,对自身防治疾病有一定的帮助。

稽留热 高热,39°C~40°C,持续数天或数周,在 24 小时内体温波动不超过 1°C 者。多见于双球菌肺炎、伤寒、姜片虫病等急性传染病患者。

弛张热 高热,在 24 小时内体温波动达 2°C 以上者,多见于败血症及各种化脓性感染、结核病、恶性网状细胞

又逐渐上升,之后又逐渐下降,体温呈一种波浪式的起伏。这一般是布氏杆菌病的特征性体温变化,也常见于恶性淋巴瘤。

双峰热 24 小时内体温有两次小波动,构成双峰型体温曲线。常见于黑热病、绿脓杆菌败血症。

不定型热 发热持续时间无一定规律者,多见于流感、支气管炎、感染性心内膜炎等疾病患者。

(摘自《长寿养生报》)

脑卒中,康复运动至关重要

脑卒中又称“中风”,由于脑部血液供应障碍,导致脑部缺氧、缺血,引起脑组织坏死,患者会出现不同程度偏瘫、失语、共济失调等症状。脑卒中患者除了常规的药物治疗、生活调整、心理支持等,康复运动也成了必修课。

主动与被动训练 早期患者卧床阶段,家人可按摩其瘫痪肢体,让肌肉被动运动。同时,帮助患者活动关节,做屈伸动作,避免关节僵硬。

步行锻炼 患者尝试扶着物体站起来,慢慢左右两侧活动,还可以缓慢下蹲、原地踏步、抬腿、扶稳后移动,另外,上肢可以做些动作,如平举、上举等,可以促进肢体循环。

上肢训练 比如上举、平举等,有利于促进局部血液循环,继而可使患者逐渐恢复正常手臂功能。

康复
(摘自《长寿养生报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

不接受 15 岁以下少年儿童参赛,端正赛风才能守好公平

近日,中国科协办公厅印发《全国青少年科技创新大赛实施办法(试行)》(以下简称《实施办法》),明确不再接受 15 岁以下少年儿童参赛,不再对选手创新作品进行评价,对弄虚作假、他人过度参与、移花接木等违规问题实行一票否决制。

过去,在部分青少年科技创新比赛中,不良赛风屡见不鲜。少数组学生为了在比赛中斩获佳绩,全然不顾道德与诚信,作风不正、投机取巧,侵蚀着比赛的公平性,有的甚至到了令人发指的地步。一些参赛作品与学生自身年龄和实

力严重不符,明显是“移花接木”或者有他人过度参与。这些行为不仅违背了比赛鼓励青少年自主创新的初衷,更严重损害了比赛的公正性和公平性,还对社会风气产生了不良影响,重塑比赛的权威性和公信力,让全国青少年科技创新大赛真正成为展现青少年创新才华的纯净舞台,让真正有实力的参赛者脱颖而出。

《实施办法》对参赛规则进行了全面改革,明确规定划出底线、标出红线,实行一票否决制,是对违规行为坚决说“不”。这一举措如同给赛事装上了一道坚固的“防护网”,形成强大的震慑力,不断提升赛事的公平性和参与度。它让那些企图通过不正当手段获取荣誉的人明白,违规行为将付出沉重的代价,从而不敢轻易越雷池一步。只有这样,才能从根本上杜绝弄虚作假等不良现象滋生,重塑比赛的权威性和公信力,让全国青少年科技创新大赛真正成为展现青少年创新才华的纯净舞台,让真正有实力的参赛者脱颖而出。

(据极目新闻 1.16 文清蔓/文)



当家长接孩子的时候,我经常当着家长的面,大声地说:“孩子今天在幼儿园表现很好。”把孩子一天的经历都清楚地向家长说明。

其实,我也想把这些话说给孩子听,希望孩子明白,对我他今天的表现很满意。孩子听到后心里肯定是很滋滋的。

有时候,我们会通过第三方对孩子进行表扬,让孩子从内心深处感到他做得特别棒。夸奖孩子不是一件简单的事,也不是随便说而已。夸奖孩子应该是发自内心的,针对孩子具体的行为进行夸奖。

有些家长夸奖孩子的方式很简单,只是一句:“你太棒啦!”但孩子并不清楚他哪里做得好。夸奖孩子要具体一些,把孩子做得好的过程表达出来。父母要先描述观察到的事实,再具体指出孩子做得好的地方,最后表达赞赏的心情。

(摘自《园长妈妈育儿课》三小辨儿 育儿有方 园长/文)

近日,媒体报道了未成年人与 AI(人工智能)聊天机器人谈恋爱的现象,引发关注。据报道,一名 10 岁女孩使用 AI 聊天软件,与虚拟“男友”“恋爱”,对话多次出现“擦边”内容。这值得家长与社会警惕,也再次为我们敲响人工智能应用法律与伦理的警钟。

我们如何与 AI 相处?我们的孩子又该如何与 AI 相处?说抽象点,这触及人工智能时代科技哲学与科技伦理范畴。说具体点,最基本的共识是,AI 作为一种更先进的生产工具,绝不能成为不法分子触犯法律与挑战伦理底线的技术手段。特别是涉及未成年人的,更要构建严密的未成年人保护机制,确保未成年人无法绕过年龄限制注册使用,精准拦截不良信息等。

加强 AI 社会教育与学校教育,不留死角。人工智能时代,需要公众具备使用和掌控 AI 的素养和能力。这需家庭、学校、社会等多方协同、形成合力,加强对公众特别是孩子们相关能力与意识的培养与教育。

想当年,互联网也一度面临当下 AI 面临的问题与争议,而如今,互联网特别是移动互联网,已成社会基础公共设施。可以预见,AI 也将成为新一代基础公共设施。如何迎接这一“新设施”,你我,包括我们的孩子,都需做好足够的准备。

(据中工网 热点观察 1.17 龚先生/文)

当众训斥孩子会伤害孩子的自尊心



孩子有情绪或者哭闹,家长不应该只担心丢了自己脸面而训斥孩子,应该采取正面管教的方式,温和而坚定地与孩子沟通。当孩子犯错误的时候,虽然家长应该坚持原则,但不一定要当众训斥孩子。家长可以告诉孩子,这件事情是可以做的,那件事情是不可以做的。这样既维护了孩子的自尊心,又坚持了自己的原则。

(摘自《新周报》)

成为好的父母是一场漫长的“马拉松”

近日,杭州市某中学新一期智慧父母研修班开营,不大的教室内坐满了近百名家长。来听课的学员,来自各行各业,每周三下班后匆匆赶来。焦虑无处安放的家长们,希望在父母班里找到“解药”。这个研修班又被称作父母“速成班”,“速成班”的火热,充分反映了家长对育儿知识的强烈渴望。然而,在这股热潮背后,我们需要冷静思考:成为优秀的父母真的能依靠几节课实现吗?

随着社会竞争的日益激烈,孩子的成长被赋予了更多的期待与压力,家长们深知家庭教育的重要性,因此急切地希望从这些课程中获取一套行之有效的育儿方法,快速解决孩子成长过程中出现的各种问题,如学习成绩提升、情绪管理、行为习惯养成、亲子关系等,从而缓解内心的焦虑。但育儿绝非简单的技术活,每个孩子都是独一无二的个体,其性格、兴趣、天赋和成长节奏各不相同,不存在适用于所有孩子的通用模板。

在此过程中,我们要深刻认识到“父母做什么比父母是什么”更为关键。无论父母从事何种职业、处于何种社会地位,在孩子面前展现出积极且恰当的行为才是重中之重。父母的每一个行动都是对孩子的言传身教,其影响力远超单纯的身份标签。教育学就是关系学,亲子关系的质量直接决定了教

育的效果。真正做好父母,核心在于用爱与耐心铺就孩子成长的道路。

在育儿的漫漫长征中,父母“速成班”或许能为家长们带来一些启发和思路,但不是成为优秀父母的捷径。育儿是一场充满爱与责任、需要持续投入时间和精力的“马拉松”,需要坚持教育的长期主义,需要家长在日常生活中不断学习、反思和成长,用细腻的爱、坚定的耐心和无穷的智慧陪伴孩子走过成长的每一个阶段。这样才能为孩子撑起一片充满阳光与希望的天空,助力他们茁壮成长,绽放出属于自己的独特光彩。

(摘自《中国教育报》刘丽君/文)