

# 头孢的四大用药禁忌需注意

□ 吕萍

头孢一般是指头孢菌素类抗生素，是一类抗生素药物的总称，具有抗菌谱广、抗菌活性强、毒性低、过敏反应少等优点。

头孢菌素类抗生素是一类抗生素药物的总称，主要是通过抑制细菌细胞壁的合成，使细菌的细胞壁缺损，从而导致细菌的溶解死亡，起到抗菌的作用。头孢菌素类抗生素包括头孢拉定、头孢唑啉、头孢克肟等，可以用于治疗敏感菌引起的上呼吸道感染、下呼吸道感染、泌尿系统感染、皮肤软组织感染等疾病，也可以用于治疗金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌等敏感菌引起的皮肤软组织感染。此外，该类物质还可以用于治疗支原体肺炎、淋病等疾病。

患者需要在医生的指导下合理用药，避免私自盲目服用，也要避免多服或少服，以免给身体带来不必要的损伤。如果患者服用药物以后，疾病仍没有得到有效改善，建议及时到正规医院进行检查并寻求专业医生治疗，以免延误病情。

## 一、头孢的作用以及副作用

头孢的功效一般是控制感染、杀菌、消炎，主治各种感染性疾病。

头孢是一种广谱抗生素，属于β-内酰胺

类药物，主要是通过抑制细菌细胞壁的合成而杀灭或抑制细菌的生长，阻断细菌细胞壁的合成过程，使细菌无法形成完整的细胞壁，进而导致死亡，临床上常用于治疗多种细菌感染，例如呼吸道感染、皮肤和软组织感染、泌尿道感染等。对于已经明确对头孢类药物过敏的患者，需要注意禁用头孢类药物，以免出现皮疹、荨麻疹、呼吸困难、过敏性休克等过敏反应。

若患者需要使用头孢，建议在专业医生的指导下进行，按照医嘱的剂量、频率和疗程使用头孢，切勿擅自用药。

1. 神经系统症状：头孢使用后可能会影响神经系统，患者可能出现嗜睡、谵妄、兴奋、昏迷以及头痛、头晕等症状。

2. 血液系统影响：头孢可能对血液系统产生一定的影响，如一过性的白细胞或血小板减低。

3. 肝肾损害：长期或大量使用头孢类药物，可能会对肾功能造成一定的损害，如血肌酐等指标的升高，还可导致蛋白尿等。

## 二、头孢的4大用药禁忌注意事项

1. 饮酒者：在服用头孢类药物期间，如果饮酒或饮用含酒精类饮料，其中所含的酒精

成分容易与头孢药物产生双硫仑样反应，导致患者出现恶心、皮疹、皮炎、心慌、胸闷、头晕、乏力、甚至休克等症状。因此，在服用头孢类药物期间，患者需要避免饮酒和饮用含酒精的饮料。同时，医生也需要询问患者有无酒精成瘾等问题，以确保安全用药。

2. 已知过敏者：对于已经明确患者对头孢类药物过敏时，需要禁用头孢类药物。这是因为，头孢类药物会引起皮疹、喘憋，甚至过敏性休克等超敏反应，从而危及患者的生命安全。高敏体质者也需要慎用头孢类药物。因此，在服用头孢类药物之前，医生需要对患者进行过敏测试，以确保患者能够安全使用药物。

3. 肾功能不全的患者要谨慎使用对于一些尿道感染的患者，这类抗菌药使用的频率确实会很高，效果相对来说也是不错。但是要知道，头孢类药物主要通过肾脏进行排泄的，长期服用的情况下，会增加肾脏和泌尿道的负担。这对于一些肾功能不全的患者来说要谨慎的使用，如果使用不当，可能会对肾脏产生损伤和毒性作用。

4. 有些人服用头孢菌素后，会出现恶心、食物降低的症状，这是头孢类药物的副作

用之一。这种现象虽然是正常的，但是如果长期使用，它会破坏胃肠道内的菌群平衡，引发其他疾病。在对血液上的影响主要是出现血液凝固障碍性综合征，在出血时，可能会血液无法凝固，形成严重的后果，可以配合维生素C使用，不过还是要听从医生的建议。还有就是防止出现耐受性这类药物作为一种抗菌素，经常的被人使用，但是如果经常的使用这个药物来治疗同一种细菌，很有可能会出现体内的细菌对这一类药物产生耐受力，以后的抗生素类药物对机体作用就逐渐减小甚至是消失，从而影响到抗菌药对疾病的治疗，危害人体健康。

在现实生活中，头孢类药物的滥用现象十分普遍。许多人一遇到感冒、发烧或咳嗽的情况，便会立刻想到服用头孢。但实际上，头孢并非消炎药，而是一种抗生素。长期不正确地服用这种药物不仅可能对肝脏和肾脏造成伤害，还可能导致细菌对头孢耐药，到了真正需要用头孢的时候，药物可能无效了。

因此，希望大家能够了解头孢等抗菌药物的正确使用方法，避免滥用药物带来的不良后果。

(作者单位：广西柳州市妇幼保健院)

# 肾结石形成的原因及护理措施

□ 钟云

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病，其主要表现为肾脏内形成固体结晶物质，导致剧烈的腰痛、血尿等症状。本文将介绍肾结石的形成原因以及有效的护理措施，帮助大家及时预防和治疗这种疾病。

## 一、肾结石的形成原因

1. 代谢异常：代谢异常是肾结石形成的主要原因之一。代谢异常会导致尿液中某些矿物质和化合物的浓度增加，从而形成结晶。①高钙血症：尿液中钙离子浓度过高，容易与草酸、磷酸等形成钙结石。②高尿酸血症：草酸盐浓度过高，容易与钙结合形成草酸钙结石。③尿酸代谢异常：尿酸盐浓度过高，容易形成尿酸结石。

2. 饮食习惯：不良的饮食习惯也会增加肾结石的风险。①高盐饮食：摄入过多的盐会增加尿液中的钙浓度，促进结石形成。②高蛋白饮食：摄入过多的动物蛋白质会增加尿酸和钙的排泄，增加结石风险。③低饮水量：饮水不足会导致尿液浓缩，矿物质更容易沉淀形成结石。

3. 遗传因素：家族中有肾结石病史的人群，其患病风险更高。这表明遗传因素在肾结石的形成中也起到了一定的作用。

4. 尿路感染：反复的尿路感染会改变尿液的酸碱度和化学成分，增加结石形成的风险。某些细菌分解尿素生成氨，导致尿液碱化，从而促进磷酸盐结石的形成。

5. 其他因素：长期使用某些药物，如抗酸药、利尿剂等，可能会改变尿液成分，从而增加结石形成的可能性。另外，久坐不动、缺乏运动等不良生活习惯也可能导致肾结石的形成。

## 二、肾结石的护理措施

1. 饮食调整：①增加水分摄入：每天饮水量应达到2000-3000毫升，达到稀释尿液，减少矿物质沉淀目的。②控制盐和蛋白质摄入：减少高盐和高蛋白食物的摄入，保持饮食均衡。③多吃富含纤维的食物：如水果、蔬菜和全谷类食物，帮助减少结石形成的风险。

2. 药物治疗：对于已经形成的肾结石，可以根据结石类型和病情采取相应的药物治疗。①溶石药物：如碳酸氢钠、柠檬酸钾等，用于溶解尿酸结石和抑制钙盐结石的形成。碳酸氢钠可以碱化尿液，帮助溶解尿酸结石，而柠檬酸钾则可以抑制钙盐结石的形成。患者应在医生指导下使用这些药物，定

期监测尿液成分。②抗生素：对于因尿路感染导致的结石，可以使用抗生素治疗感染，防止结石进一步扩大。抗生素治疗应根据病原菌的种类选择合适的药物，并完成整个疗程，以确保彻底清除感染。③利尿剂：如噻嗪类利尿剂，减少尿钙排泄，预防钙结石的形成。噻嗪类利尿剂可以减少肾脏对钙的重吸收，降低尿液中的钙浓度，从而减少钙结石的风险。

3. 生活方式调整：良好的生活方式有助于降低肾结石的发生率。首先要定期进行体育锻炼，促进身体代谢和血液循环。适量的运动可以帮助排出体内的废物和矿物质，减少其在肾脏中的沉积。建议选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等，每周进行3-5次。其次，需避免长时间久坐，这会导致尿液滞留，增加结石形成的风险。建议每隔1小时起来活动一下，增加尿液的流动性，减少矿物质的沉积。工作和学习中应注意定期休息，保持身体活跃。最后，肥胖是肾结石的危险因素之一，通过合理的饮食和运动保持健康体重。肥胖会增加体内的代谢负担，导致尿液中的矿物质浓度增加。控制体重不仅有助于预防肾结石，还能减少其他相关疾病

的风险。

4. 定期体检：定期进行尿液和影像学检查，有助于早期发现和及时治疗肾结石，避免病情加重。①尿液检查：检测尿液中的矿物质浓度和酸碱度，及时发现异常。②影像学检查：如超声、CT等，能够准确定位结石的位置和大小，指导治疗方案。

5. 外科手术：对于药物和生活方式调整无效的患者，可以考虑手术治疗。①体外冲击波碎石术：利用冲击波击碎结石，使其变成小颗粒通过尿液排出体外。②经皮肾镜取石术：通过皮肤小切口进入肾脏，直接取出结石。③输尿管镜取石术：通过尿道进入输尿管，将结石取出。

总之，肾结石是一种常见而痛苦的疾病，但通过了解其形成原因和采取有效的护理措施，可以大大降低其发生率并改善患者的生活质量。合理的饮食习惯、充足的水分摄入、积极的生活方式以及定期体检，都是预防和治疗肾结石的重要手段。同时，对于已经患病的患者，应及时就医，根据医生建议选择合适的治疗方法，避免病情恶化。只有在全面了解和科学应对。

(作者单位：广西壮族自治区人民医院)

# 妇科肿瘤患者的营养护理策略

□ 李玲

妇科肿瘤患者在治疗过程中不仅需要依赖医疗手段，还需要通过合理的营养护理来增强体质、减轻治疗副作用、提高生活质量。本文将介绍适合妇科肿瘤患者的营养护理策略，从饮食原则、营养素需求、饮食禁忌等方面，为患者及其家属提供科学指导。

## 一、饮食原则

1. 均衡营养：妇科肿瘤患者的饮食应注重均衡，包含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等各类营养素。均衡的饮食有助于维持身体机能，支持免疫系统，促进康复。

2. 高蛋白饮食：肿瘤患者常因治疗过程中的食欲不振、消化不良等问题导致蛋白质摄入不足。高蛋白饮食可以帮助维持肌肉质量，增强免疫力。推荐优质蛋白来源如鱼类、鸡蛋、瘦肉、豆制品等。

3. 少量多餐：妇科肿瘤患者在治疗过程中可能出现食欲减退的情况。少量多餐的饮食方式可以减轻胃肠负担，增加食物摄入量，确保营养供给。

## 二、关键营养素需求

1. 维生素：维生素在肿瘤预防和治疗中发挥重要作用。维生素A、C、E等抗氧化剂有

助于对抗自由基，保护细胞。新鲜水果和蔬菜是维生素的主要来源，如胡萝卜、柑橘类水果、菠菜等。

2. 矿物质：矿物质如铁、锌、硒等有助于维持免疫功能、促进康复方面。含铁丰富的食物有红肉、动物肝脏、深绿色蔬菜等；含锌的食物包括海鲜、坚果、全谷物等；含硒的食物有巴西坚果、海鲜、鸡蛋等。

3. 膳食纤维：膳食纤维有助于维持肠道健康，促进排便，减少便秘风险。全谷物、豆类、水果和蔬菜是膳食纤维的良好来源。

## 三、治疗期间的饮食调整

1. 放疗期间：放疗常常会对消化系统造成影响，患者可能出现口腔溃疡、食欲不振等症状。此时建议选择温和、易消化的食物，如粥、汤、蒸蔬菜等。这些食物不仅容易消化，还能提供必要的营养。避免摄入粗糙、辛辣、过热或过冷的食物，从而减轻对消化道的刺激。适当补充维生素B和锌，有助于口腔溃疡的愈合。

2. 化疗期间：化疗期间，患者常常会经历恶心、呕吐等不适症状。此时可以通过少量多餐和清淡饮食来减少不适感。姜和薄荷等天

然食材有助于缓解恶心，建议在食物中适量添加。此外，保持足够的水分摄入也非常重要，可以选择温水、清汤和稀释果汁等温和饮品。同时，避免油腻和重口味的食物，以减轻胃肠负担。

3. 术后恢复：手术后，患者的消化功能可能会暂时受损，饮食上需要特别注意。初期应选择清淡、易消化的流质或半流质食物，如米汤、酸奶、豆浆等。这些食物既能提供能量，又不增加消化负担。随着病情的好转，可以逐渐增加固体食物的摄入，例如软饭、蒸蛋和煮熟的蔬菜，确保营养均衡，帮助身体恢复。

## 四、饮食禁忌

1. 高脂肪、高糖食物：妇科肿瘤患者应尽量避免高脂肪、高糖的食物。这些食物不仅会增加体重，还可能影响免疫功能，增加感染风险。油炸食品、甜点和含糖饮料都属于这一类。建议选择低脂肪、低糖的食物，如蒸煮的瘦肉、全谷物和新鲜水果。这不仅有助于控制体重，还能提供丰富的营养，促进康复。

2. 加工食品：加工食品往往含有大量的防腐剂、添加剂和不健康的脂肪，可能对健康产生负面影响。妇科肿瘤患者应尽量选择天

然、新鲜的食材，避免摄入加工食品。例如，选择新鲜的水果和蔬菜，而不是罐装或加工过的产品；选择天然的肉类和鱼类，而不是腌制或加工过的肉制品。这样可以减少有害物质的摄入，保护身体健康。

3. 酒精和烟草：酒精和烟草对身体健康有明显的负面影响，妇科肿瘤患者应完全避免。酒精会削弱免疫功能，干扰药物代谢，影响治疗效果。烟草中的有害物质则可能进一步刺激肿瘤的发展，增加患其他疾病的风险。建议患者戒烟戒酒，并在生活中避免二手烟和酒精的暴露，保护自己和家人的健康。

综上所述，妇科肿瘤患者的营养护理策略需要综合考虑疾病特点、治疗方式以及个体需求。从均衡营养、高蛋白饮食、少量多餐等基本原则，到维生素、矿物质、膳食纤维等关键营养素的摄入，再到放疗、化疗和术后恢复期间的饮食调整，都需要科学合理的规划。此外，注意饮食禁忌和心理营养支持，同样不可忽视。通过科学的营养护理，能够有效提升患者的生活质量，辅助治疗，促进康复。

(作者单位：重庆市陆军军医大学第一附属医院)