

阿莫西林可清洗万物？

医生：警惕皮肤过敏，严重可致休克

“阿莫西林拖地”“抗生素洗头”“阿莫西林清洗洗衣机”……最近，社交平台上涌现出诸多“生活小妙招”视频。视频中，演示者将阿莫西林药粉溶于水，并用溶液拖地板，同时配音解释道：“这个方法还是我们老师告诉我的”“这个方子还是我奶奶传下来的”……

不少网友在评论区写出用药体验：“阿莫西林和洗发水真可以治疗头皮屑。”“洗完感觉头皮很轻松，不怎么痒了，普通洗发水一洗完就抱着头抠。”除洗头外，还有网友拿阿莫西林粉末混合清洁剂清洗洗衣机，直接将其丢进洗衣机，按下开关，一时间泡沫翻涌，“加点抗生素，能彻底杀菌除臭！”

阿莫西林真的能洗万物吗？4月9日，成都市第五人民医院药剂科主管药师郭远新接受记者采访时说：“视频中出现的治疗头皮屑等用途，目前缺少使用阿莫西林治疗的相关理论研究以及治疗依据，均属于超适应症用药范围。直接外用阿莫西林，可能通过皮肤吸收引发全身过敏，未通过皮试直接使用风险极高，可能导致致命性过敏性休克。”

盲目使用可致不良后果

“从药理学角度分析，阿莫西林胶



图片来源于网络。

囊作为青霉素类口服抗菌药物，在《国家抗微生物治疗指南》等专业医学指南中被认为是抗击细菌感染重要的‘武器’之一，广泛用于敏感细菌导致的部分肺炎、中耳炎、链球菌性咽炎、部分口腔、消化道与皮肤感染。而视频中涉及头皮屑或脱发更多与真菌感染或者体内激素分泌有关，因此并不在其治疗范围内。”郭远新解释道。

记者查阅资料发现，阿莫西林是一种常用的广谱β-内酰胺类抗生素，主要针对革兰氏阳性球菌和杆菌以及

革兰氏阴性菌。换句话说，阿莫西林针对的是细菌感染，而头屑的‘罪魁祸首’，往往与真菌有关，因此阿莫西林对真菌并没有任何抑制作用。

郭远新特别提醒，直接外用阿莫西林，可能引发全身过敏，严重可能导致致命性过敏性休克。

或加速“超级细菌”产生

掰开胶囊，倒出粉末，将药片碾成粉状，平时用药中，不少网友会觉得这样做更容易有药效，然而事实真的如此吗？“阿莫西林胶囊掰开

后，不仅会导致药物被胃酸分解失活失效，同时直接服用药粉，还可能导致口腔与咽喉部的不适感，引起口干、口苦、呛咳、口舌刺激等现象。”郭远新介绍，“除阿莫西林外，一些缓控释制剂(如某些慢性病药物：硝苯地平控释片、琥珀酸美托洛尔缓释片等)不可掰开服用，否则可能导致药物过量中毒。”

许多人都习惯把阿莫西林当作“万能消炎药”，加点抗生素，似乎杀菌消毒更彻底，感觉只要哪里“发炎”，它就能搞定。

郭远新直言：“阿莫西林虽然相对其他的抗菌药物，比较安全、毒副作用小，但是由阿莫西林导致的不可预测性过敏反应情况还是很常见，因此，使用阿莫西林之前仍然需要完成皮试。”

在郭远新看来，如果将阿莫西林使用在清洗洗衣机的场景中，无疑是一种抗菌药物的滥用，其危害不容小觑。“把阿莫西林用于设施设备以及环境‘消毒’，这属于过度灭菌范畴，不仅会导致环境污染，同时这些抗菌药物用于非医疗用途会加速‘超级细菌’的产生，导致抗感染药物无药可用、抗菌药物治疗无效的情况发生。

来源：华西都市报

食品标签里必须标示的饱和脂肪酸是什么？

随着食品工业的蓬勃发展和消费市场的不断丰富，人们的饮食选择愈发多样。与此同时，食品标签不再仅仅是包装上的附属内容，其重要性正与日俱增，成为消费者了解食品信息、作出合理饮食选择的关键窗口。

3月27日，国家卫生健康委、国家市场监督管理总局公布了50项食品安全国家标准和9项标准修改单，其中要求食品标签在强制性标示能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的基础上，增加标示饱和脂肪(酸)和糖两项内容。这一举措，与我国民众当前面临的健康问题息息相关。

此次食品标签的修订，是落实减盐、减油、减糖“三减”健康生活方式的重要一步，旨在更全面地展示食品营养信息，指导消费者合理选择食品。

被忽视的“脂肪家族成员”

记者前期在对消费者的采访中发现，对于饱和脂肪酸，很多年轻人知之甚少。

20岁的大三学生李唯佳表示：“我不太了解饱和脂肪酸，只知道摄入过多脂肪会导致发胖，但是我也不清楚具体有什么危害。”

大三学生钟子祎说：“我知道脂肪分为几种，但我没有看过关于脂肪的详细科普，不太清楚饱和脂肪酸是什么。单看字面意思，‘饱和’和‘脂

肪’组合在一起，是指脂肪过多吗？我觉得这种物质可能不太健康。”

22岁的汪语涵告诉记者，她没有听说过“饱和脂肪酸”：“我觉得在购买食物的时候看食品标签太麻烦了，平时不会特意看。我知道有些食品含有对健康不好的成分，但是我相信只要不过多食用，对于身体健康不会造成太大的影响。”

随着国家卫生健康委新要求食品标签强制标示饱和脂肪(酸)，这个长期被忽视的营养成分正引发公众关注。饱和脂肪酸究竟是什么？过量摄入会带来哪些健康风险？为了揭开这个藏在食品标签里的健康密码，记者采访了国家食品安全风险评估中心的研究员方海琴。

饱和脂肪酸摄入超标危害大

方海琴介绍，脂肪是人体能量的重要来源，提供人体必需的脂肪酸，并促进脂溶性维生素的吸收。脂肪由一分子甘油和三分子脂肪酸结合而成，其中，脂肪酸又分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸是指碳链中不含不饱和双键的脂肪酸，这类脂肪酸随着碳原子数目的增加，熔点逐渐增高，极性逐渐消失，必须经胆汁乳化才能被人体吸收。

方海琴强调，由于摄入过多能量会带来如肥胖等健康问题，世界卫生组织(WHO)建议成年人应将总脂

肪摄入量控制在总能量的30%或更低，以降低超重、肥胖的风险。“与其他脂肪酸一样，饱和脂肪酸的一个重要功能，即提供人体能量。因此，减少饱和脂肪酸的摄入有助于降低超重、肥胖的风险。”

世界卫生组织以及《中国居民膳食指南(2022)》建议，饱和脂肪酸的摄入量应低于膳食总能量的10%。《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议，儿童青少年(4-17岁)饱和脂肪酸摄入量应低于膳食总能量的8%。“像我这样一个成年女性(18-49岁)，在轻体力活动水平下，每天需要的能量大约为1800千卡，那么饱和脂肪酸的摄入量应限制在20克以内，换算成猪油的话，将近50克，也就是一两左右。”方海琴说。

此外，科学研究表明，膳食中饱和脂肪酸的摄入量明显影响血脂水平。血脂包含4项基本指标，分别是总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)。“血脂升高是动脉粥样硬化的重要因素。用不饱和脂肪酸，特别是多不饱和脂肪酸代替饱和脂肪酸，可以降低血液中血清胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平，从而降低患心血管疾病的风险。”方海琴解释道。因此，减少饱和脂肪酸的摄入，还有助于降低心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病的发生风险。

关注食品标签里的健康密码

赖孟铨曾向记者表达了自己的困惑：“我之前都没太关注过食品包装上的饱和脂肪酸含量，只知道反式脂肪酸是对健康不利的。”她还表示，先前在浏览社交媒体时，偶然看到过一位医生发布的健康科普帖子，了解到饱和脂肪酸似乎存在于很多生活中常见的食品中，但她不知道自己平时摄入的饱和脂肪酸是否过量。

方海琴表示，在我们的日常膳食中，饱和脂肪酸主要存在于动物油脂和动物性食品中。比如，猪油中饱和脂肪酸含量占总脂肪酸的41%。方海琴补充，“除了猪油，像牛油、羊油等动物油脂，以及一些肉类、油炸食品和糕点中，也都含有较高比例的饱和脂肪酸”。

方海琴建议，消费者在购买食品时，仔细查看食品标签，不仅要关注饱和脂肪酸和糖的含量，还要综合考虑其他营养成分，作出合理的选择。

了解饱和脂肪酸，合理控制其摄入，是迈向健康生活的重要一步。希望广大消费者能够充分利用食品标签上的信息，为自己和家人的健康把好饮食关，在享受美食的同时，也能拥有健康的体魄。

来源：中国青年报