

用药之道

一有皮炎就用皮炎平？大错特错！

很多病人来到医院皮肤科就诊,都会说发现皮肤不对劲后,已经使用了一阵皮炎平,涂抹之后感觉皮肤凉凉的,似乎有一定作用。可能是因为广告做得好,皮炎平好像成了万金油,什么皮肤病都能抹一抹。实际上,皮炎平也的确是万金油,里面包含的成分又多又杂,但也正因为此,科学地说,它实际上什么病也治不好。

比如,如果脸部长期使用皮炎平,除了会导致痤疮,还可能会导致皮肤萎缩、色素沉着等问题。有些患者长期使用皮炎平后脸部皮肤变红,看得到很多细细的红色血丝,实际上这是皮肤受伤变薄后毛细血管扩张的现象,也是皮肤萎缩的一种表现,对皮肤来说是不可逆转的永久性伤害。

皮肤科专家方锐华介绍,皮炎平虽然成分复杂,但其中的主要成分地塞米松是一种激素类药物。我们知道,激素类药物都是不能随便使用的。像地塞米松这种皮质类固醇激素,如果不恰当使用,可引起局部皮肤萎缩、毛细血管扩张、痤疮样皮疹、多毛等,尤其是含氟的

激素(如地塞米松),不宜用于面部;外用皮质类固醇激素还可加重感染,故病毒、细菌和真菌性皮肤病不可使用;长期大量外用激素还可通过皮肤吸收诱发高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病。

此外,长期使用激素类药物还可能产生一种叫做“激素依赖性皮炎”的皮肤病,这种依赖症就像吸毒一样,一旦停止使用激素,皮肤就会不舒服,产生发痒、发热、干燥等不适反应。因此,医生在开出激素类药膏时,一般会特别要求患者在 2~3 周后必须停止使用。

目前,一些进口和合资的激素类药物都会在说明书中详细说明激素可能带来的副作用,但国内很多药物却并未做到这一点,导致不少患者盲目用药。

方锐华表示,专业的皮肤科医生绝不主张患者随意使用皮炎平,且激素类药物一定要在医生的指导下使用,尤其是当皮炎发生在脸上、乳房、腹股沟时,由于这些部位吸收特别快,盲目用药极有可能带来无法预料的严重副作用。(余莎)



家庭用药

你的身体是否常常会出现一些小状况?在它还没有发展成疾病,或者在看医生前,可以用一些家庭疗法来缓解。美国《预防》杂志近日采访了内科医生、营养专家以及理疗专家,梳理出

就可以缓解。

烫伤:一度烧伤(皮肤没破,和晒伤差不多)和小于拳头大小的二度烧伤(皮肤起泡,流水)可以在家自治。烫伤后,应立即将烫伤部位浸入凉水。如果

有止血、止疼的效果。

口腔溃疡:把速溶咖啡的粉末撒到溃疡伤口上有止疼作用。在温盐水中加些苏打,用来漱口可以加速痊愈,并预防溃疡。

割伤、刮伤:对于很小的

泻的病菌。

流感:感冒时多吃富含大蒜素的食物,如洋葱、大蒜和青葱,可以缓解流感症状。

胀气:研究发现,快步走运动可以刺激内脏壁蠕动收缩,使

芦荟汁治烫伤,快步走止胀气,按手腕防晕车

家庭疗法赶走小毛病

来一些能快速缓解身体不适的锦囊。

咳嗽:对于哮喘患者来说,首选当然是医生开的处方吸入剂。但研究发现,如果只有一些呼吸道症状或者胸口发紧,那么在症状刚出现时喝 2~3 杯浓咖啡

家里有芦荟,可折断叶子,将芦荟汁涂在伤口上缓解伤情。另外,不管什么样的烫伤,多喝水、吃高蛋白、低钠的饮食都可以加速伤口愈合。

咬破舌头:在口中含一个浸湿的红茶袋,红茶释放的鞣酸具

伤口,涂上润唇膏能预防感染,伤口较大的话可以涂蜂蜜。大伤口必须用绷带包扎,为伤口愈合提供干净、湿度适宜的环境。

腹泻:喝一杯红酒或白酒。研究发现,这些酒里的抗菌物质可以在 20~30 分钟内杀死导致腹

气体更容易通过。

喉咙发炎:不要试图通过咳嗽清理喉咙,要不停地小口喝水,并通过按摩颈部舒缓喉咙的肌肉。美国牙科协会同时建议,出现咽炎时、症状缓解时以及彻底痊愈后都要换一次牙刷,以防再次感染。

晕车:按压手腕上方三指宽的位置 5 分钟,可以缓解晕车恶心的感觉。

肌肉拉伤、扭伤:过度劳累、扭伤时应该冰敷。为加速复原,还要多吃色彩丰富的食物,如胡萝卜、甜椒和甜菜根,可以使拉伤的肌肉和韧带变牢固。

鼻塞:长期使用治疗鼻塞的药物会伤害鼻腔,可用高渗生理盐水,每天冲洗鼻孔 2~3 次。

眼睛肿痛:用纱布蘸取新鲜的土豆汁敷在眼睛上,可以止痒消肿。

经期不适:每天摄入 200 毫克镁有利于水分代谢,缓解腹胀感。经前 2~3 天每天服用 400 毫克的维生素 E 可以缓解疼痛。

疹子:研究发现,蜂蜜、橄榄油、蜂蜡混合物可以加速各种类型的皮疹愈合。(冯国川)



家居健康

睡前开窗 15 分钟

很多人都有清晨起床先开窗通风的习惯,其实,晚上也应开窗通风,尤其是卧室。

据测定,在门窗紧闭、空气污浊的环境里,每立方米空气中所含的细菌数高达数万个,开窗通风后细菌数就只剩下数千个了。晚上开窗,一是避开了日间汽车尾气、工厂生产的空气污染,空气质量也比较好;二是晚上室外湿度最低,适合引入室内。

每晚睡前,卧室要开窗通风 15 分钟左右,最好能保持空气对流。雨雪天可以用换气扇换气 15 分钟。有老人小孩的家庭,不要担心开窗会让他们受凉,必要的室内空气交换可以提高他们的机体免疫力,减少患病几率。开窗时,老人小孩尽量少在窗边活动。(王秀菊)

健康提醒

酒足饭饱后不可蒸桑拿

年底聚餐后,有些人嫌不够尽兴,往往再去泡个热水澡、蒸把桑拿,解解乏。然而,大量的临床病例证实,酒足饭饱后去泡澡、桑拿易导致突发性疾病,并有可能危及生命。

蒸桑拿可疏通血脉、驱除疲劳,但桑拿房里的温度一般都会超过 40℃,在这样的高温环境下,人体的新陈代谢显著加快,皮下血管扩张,皮肤血流量比平时增加 3~5 倍,回到心脏的血流量也显著增多,势必加重心脏负担。心脏功能不佳的患者、心肌病患者、先天性心脏病患者都不能蒸桑拿。各种心脑血管慢性病人,以及糖尿病、肥胖、有心脏病家族史的人群也不太适合。

另外,过度劳累时不要洗桑拿浴。人在劳累时肌肉张力较差,对冷和热的刺激耐受性降低,洗桑拿浴时容易引起虚脱。酒后立即洗澡或桑拿,人体内储存的葡萄糖会在洗澡时消耗掉,可导致血糖浓度大幅度下降,同时,酒精也会抑制肝脏的正常活动,阻碍体内葡萄糖存量的恢复。所以,饭后不要马上洗澡,更不能酒后蒸桑拿。

(江远明)

