

怎么用对外伤药

夏季,人们衣衫单薄,户外活动也增多,免不了磕磕碰碰。尤其是孩子,容易在跑跳过程中受伤。那么,对于不同类型的外伤,应该用哪些药物来处理?

酒精不能涂黏膜。一般医用酒精的浓度为 75%,浓度过高或过低的酒精都不适用于皮肤消毒。酒精的刺激性强,不能用于大面积的伤口,也不能用于黏膜部位。对于较深的伤口来说,用酒精也不合适,因为难以到达伤口深处,存在破伤风感染的风险。如果伤口污染不严重,可以先用生理盐水冲洗,然后用酒精以伤口为中心向皮肤四周擦洗;如果伤口污染严重,可以先用双氧水冲洗,再用生理盐水冲洗,然后再用酒精消毒。

碘酒消毒有些疼。碘酒也叫碘酊,由碘、碘化钾溶解于酒精溶液而制成。碘酒有强大的杀菌作用,常用于擦伤、挫伤、割伤等一般外伤的消毒。但要注意,碘酒的刺激性较大,可能引发伤口产生强烈的烧灼疼痛感。此外,碘酒也不能与红药水同时使用,两者会发生反应生成碘化汞,容易汞中毒。

碘伏可以涂黏膜。医用碘伏通常浓度较低(1%或以下),呈浅棕色,也是一种常用的皮肤消毒剂。碘伏的功效与碘酒类似,可用于一般外伤的消毒。与碘酒、酒精相比,碘伏的刺激性小,可直接用于皮肤、口腔黏膜处的消毒。



双氧水消毒深伤口。主要成分是过氧化氢溶液。用于皮肤消毒的双氧水浓度较低(等于或低于 3%),可用来擦拭皮肤创伤面,起到清洁伤口和杀菌的作用。当皮肤出现伤口时,可以先用双氧水清洁伤口,再使用其他皮肤消毒剂。

紫药水别涂破损处。紫药水是由龙胆紫和水配成的溶液,杀菌力强,刺激性较小,曾是一种常用的皮肤消毒剂。但近年来,有研究认为,紫药水中的龙胆紫有潜在的致癌可能。因此,紫药水只能用于完整的、

未破损的皮肤,不可涂抹于破损的皮肤伤口上,以免渗入体内,诱发癌症。

红花油治软组织伤。红花油是一种中医外用药,有镇痛、抗炎、消肿的作用,常用于跌打扭伤导致的软组织挫伤和轻微烫伤,不能用于擦伤、割伤等有皮肤破损的外伤,也不能接触眼睛、口腔等黏膜。使用时,把几滴红花油倒在手掌上,轻轻揉搓双手,然后把手放在伤处适当用力按摩。但要注意,损伤后 24 小时之后再使用,否则会

加重伤情。

红霉素软膏别涂太厚。红霉素是一种常用的外用抗生素,价格便宜,用途也非常广泛。对于化脓性的皮肤感染,可以把药膏薄薄涂抹于患处。对于轻微的挫伤、划伤,可以先将患处清洗消毒,再涂抹上适量药膏。对于小面积的烧伤、烫伤,可以先用冷水冲洗一下伤口再涂抹药膏。红霉素软膏的使用不宜超过 1 周。

百多邦可治化脓性感染。百多邦学名是莫匹罗星软膏,也是一种常用的外用抗生素,可用于创伤后引发的皮肤感染。对于化脓性皮肤感染以及一般的挫伤、划伤、烧伤、烫伤,百多邦的功效和用法与红霉素软膏类似。

辣椒素软膏可治肌肉拉伤。辣椒素软膏有消炎止痛的作用,可用于治疗肌肉拉伤、关节扭伤等。但必须注意的是,辣椒素的刺激性很强,只能用于没有破溃的完整皮肤上。

云南白药气雾剂先喷保险液。一盒云南白药气雾剂包括两支气雾剂,一支是保险液,一支是药液。对于扭伤、肌肉拉伤等,可以先喷保险液,缓解疼痛感,再喷云南白药药液。对于有皮肤破损、出血的伤口,不建议用云南白药气雾剂喷,但可以用云南白药粉外敷,起到止血止痛和消炎的作用。

(张征)

常开空调 用止汗露 用冷水冲

夏天出汗时别“添堵”

美国国立卫生院:出汗才是冷却身体的方式

高温天气总是轻易就让人大汗淋漓,一股股汗臭味让人觉得尴尬,因此人们就想出了各种招数避免出汗。近日,美国国立卫生院呼吁:夏季憋汗有害健康,出汗是冷却身体的方式,适当出汗对身体有益。

哈尔滨医科大学附属第四医院皮肤科副教授王永春介绍,很多人对于夏季出汗的看法和做法都是错的。

首当其冲的就是常开空调,易使体内热应激蛋白合成减少,对高温的耐受力下降,一旦回到外面热浪滚滚的环境中便难以适应,汗腺也因长时间不用而变得不灵导致中暑,患高血压、冠心病的人还易中风、心肌梗死等。

还有人常在夏季脱毛,抑制排汗,防狐臭,却导致毛囊发炎、角化粗糙、色素沉着。过量、频繁使用止汗露更是违背了人体自然规律,使汗腺代谢废物不能正常排

出,皮肤被持续刺激,从而出现红肿、瘙痒等,可能引起体温过高,甚至导致热休克。

夏天出汗后不能立即用冷水冲。出汗后,皮肤血管仍处于扩张状态,立即冲冷水,皮肤受到冷水刺激会引起血管收缩,反而会使散热困难、体温升高。同时,流回心脏的血量突然变多,会增加心脏负担。还有,机体从热环境一下进入冷环境后,来不及适应调整,容易患感冒或者引起胃肠痉挛等。锻炼出汗后肌肉疲劳、紧张度增加,这时若再受到冷刺激还可能引发抽筋。

其实,适当出汗反而有益健康。汗腺是人体的“空调”,出汗会使体温下降,同时排出部分代谢废物。汗腺不畅就丧失了这条排毒管道,也就失去了一道免疫的重要防线。因此,应正确对待出汗并做好出汗后的保健。夏天由于出汗多使血液浓缩,宜及时补充水分,平



时常吃些新鲜蔬菜、瓜果。汗液中含有钠,出汗量大时不要只喝白开

水,以免引起低钠血症,可以适当地在 水里加些食盐。

(岳金凤)

门垫每周清洁一次

如果家里被污染物包围着,你还坐得住吗?美国亚利桑那大学环境科学副教授凯利·雷诺兹博士认为,一些很常见的东西,比如门口的一块垫子,都可能成为环境中有害微生物的生长场所。

有研究表明,家里大约 60% 的尘埃来自于外面,基本上是通过鞋子底部,将灰尘、动物毛皮、食物残渣等带进室内。康涅狄格大学健康

中心的医学助理教授阿利犹认为,选择合适的门垫有助于减少家里的灰尘、农药、花粉和其他污染物。

门垫大致有布艺、涤纶、锦纶、橡胶等材质。棉质布艺门垫属天然纤维,不刺激皮肤,而且方便清洁,适合家中有小孩的家庭;涤纶门垫耐磨,但易起毛球,静电严重;锦纶门垫耐磨性好,易清洗,但易产生静电;橡胶植绒门垫坚韧、耐晒,使用

寿命长。阿利犹建议,尽量选择能粘住更多污染物的黏性垫子,比如锦纶或聚丙烯材质的。

门垫要做到时常清洗,有条件时最好在屋外晾晒一下,不给细菌存活的空间,尤其是天气炎热的夏季。美国清洁专家琳达·柯布建议,每周要将门垫简单清洁一次:将门垫翻转,从背面轻轻敲打,将藏匿在门垫中的灰尘沙砾拍打出来;每个

月还要做一次深度清洁:用 40℃ 左右的温水适当加些中性清洁剂清洗,不要使用酸性清洁剂,否则会加速门垫老化。

中国室内装饰协会副会长、中国室内环境监测委员会主任宋广生提醒大家,有条件的家庭最好在入户门内外各放置一块门垫,可以有效地防止室外带来的污染物。门外的最好选择清除鞋底泥土和灰尘效果好一些,便于清洗的。室内的可以选择材质好一些的,没有气味的门垫。有老人和儿童的家庭,注意选择背面有防滑功能的门垫。

(徐文婷)

口腔溃疡 吃清暑益气丸

夏天,户外的炎热常使人们汗流浹背,若不注意降温、保持体内水分,很容易使人体耗气伤津,出现发热、口渴、自汗、疲乏困倦、不思饮食、胸满身重、大便溏薄等中暑兼有气虚的表现。

针对这种病症,中药有个名方——清暑益气汤。该方由黄芪、麦冬、白术、葛根、升麻、黄柏等中药组成,具有益气生津,清暑祛湿的作用。时下的中成药“清暑益气丸”多采用的就是这个方子。

清暑益气丸不单用于中暑,还能治疗口腔溃疡。中医认为口腔溃疡多是由湿热蕴郁、循经上逆或火热上炎,发于口唇所致,热必伤阴。清暑益气丸一方面能养阴生津,另一方面能益气托疮,促进口腔溃疡愈合。

(杨文华)



滥用止痛药 小心伤肠胃

近年来,我国各种疼痛疾病的发病率迅速上升。有关数据表明,患有关节、骨骼、肌肉疼痛症状的患者占全国总人口的 18%,患者多达 2 亿多人。当出现关节痛、腰背痛、肌肉痛时,人们经常会随便购买止痛药服用。专家提醒,如果长期使用(特别是滥用)抗炎镇痛药,会对人体胃肠道造成严重损害。

北京大学人民医院陈建海教授表示,人体局部组织受到损伤时会出现炎症反应,释放大量炎症因子及炎症介质,而炎症与疼痛关系密切,有的炎症因子本身就有致痛作用,有的则提高神经末梢对痛觉的敏感性。如不对炎症进行有效治疗,可能导致严重的疼痛。因此,抗炎镇痛是必要之举。

对于疼痛和炎症的治疗,目前多使用非甾体抗炎镇痛药,这类药物可以减少骨关节炎复发、减轻骨关节炎症状。然而,长期服用有可能导致严重的消化道不良反应,如胃溃疡、出血、穿孔等。据统计,46%~75%使用非甾体抗炎镇痛药的患者曾发生出血性溃疡,29%因消化道溃疡入院治疗。

陈建海提醒,对于骨科疼痛患者,尤其是那些有慢性疼痛(如关节炎、腰背痛等)、需长期服用抗炎镇痛药的患者,选择对胃肠道伤害小的药物非常重要。特别要注意的是,年龄≥60 岁的老年人,正在使用阿司匹林、抗凝药、激素的患者,有消化道溃疡史的患者,感染幽门螺杆菌的患者以及吸烟、酗酒等人群,他们发生胃肠道风险是普通人群的 13.5 倍,因此,在选择镇痛药时应先评估胃肠道风险,以避免“止痛伤胃”。

(胡菁)