

用洗手液至少冲 15 秒

直到双手有涩感,搓不出白沫

近年来,洗手液因其方便卫生逐渐替代了香皂,但研究显示,有些洗手液含有对人体有害的抗菌化学物质,如三氯生,会对人体甲状腺造成伤害,甚至杀死所有细菌,久而久之皮肤上的细菌也“耐药”了。除此之外,它还可能含有邻苯二甲酸酯、聚乙二醇,影响生殖健康,甚至致癌。因此,用洗手液洗手后一定要充分冲洗。

用洗手液时,揉搓双手的时间最好在 30 秒以上,再用流水冲洗至少 15 秒,直至双手有涩感为止,如

果有条件,可以冲足 1 分钟。有的洗手液冲过后还会有滑溜溜的感觉,很难判断是否冲干净了。此时可以双手掌心相对,用力互搓几下,若手上还有细细的白色泡沫,说明还有残留的洗手液。

很多人生怕洗手洗不干净,所以按出大量洗手液在手上,洗的时候使劲揉搓,哈尔滨医科大学附属第四医院皮肤科主任张丽华教授提醒,这样容易损伤皮肤,非但留不住水分,反而会让病菌更容易侵入。每次用一小滴洗手液即可,如果掌控不好,可以在按压嘴下方绑

几圈皮筋,这样就不会将按压嘴压到底端,节省用量。此外,虽然不少洗手液都含有护肤成分,但频繁洗手仍会导致手部皮肤干燥,因此洗完手后,最好涂抹保湿滋润的护手霜。

需要提醒的是,大多数洗手液都只靠酒精杀菌,但酒精不能有效地去除吸附在皮肤细小缝隙中的污物,如灰尘、泥土、血渍等,所以,一旦手上沾染此类污物,还是应该先用肥皂洗手去污,然后再使用洗手液杀菌并润肤。

(岳金凤)



35 岁开始监测血压

高血压是常见病,且在不少人眼中也是“老人病”。但越来越多的高血压病正发生在白领人群中,被称为“白领高血压”。生活不规律、工作压力大、饮食不科学、缺乏锻炼等都成为都市白领患上高血压疾病的诱因。医生建议 35 岁以上人群每年至少监测血压一次。

白领高血压增多

传统观念中,高血压是老年人的“专利”。白领为何也会患上高血压?心内科专家冯颖青说,“白领人群生活不规律,加班熬夜、睡眠不足等皆会引起血压的升高;而工作压力过大引起的神经紧张,或者情绪起伏过大,同样易导致血压升高;另外,由于饮食不健康,摄入过多高能量、高脂肪、高盐食物,嗜烟酒且缺乏运动,体重不断增加,都会引起年轻人血压升高,并最终成为引发高血压疾病的诱因。”

警惕耳鸣头痛

可惜的是,大多数白领在忙碌和压力中不断透支自己健康的同时,却抱着年轻有资本的心态,不重视、不检查,最后患上了高血压却不自知。冯颖青建议 35 岁以上人群每年至少监测血压一次,有高血压家庭史、超重或肥胖、习惯高盐饮食以及缺乏体力活动者是高血压的易患人群,更应定期测量血压,甚至每半年一次。

医生提醒,如果出现头痛、耳鸣、易疲劳烦躁等问题,别以为仅仅是工作紧张和生活压力所造成的,很可能是由于血压升高而引起的症状,需要警惕,不及时处理可能引起严重后果。因而年轻人患上高血压千万不要掉以轻心,注意做好心脑血管疾病的一级预防工作。在药物治疗之外,需要注意合理膳食,学会自我心理调节,减少负面情绪对血压的影响。

(谢哲)

分钟就会引发日光疹。支招:可外用皮质类固醇乳霜,平时可将自己在阳光下暴露的时间逐渐延长,预防日光疹。

5.持续性微痒。这类人的皮肤生长速度和厚度比正常情况快了 7 倍。支招:多晒太阳有助于提高人体中维生素 D 的含量,而维生素 D 能抑制皮肤的过度生长;还可以涂抹维生素 D 软膏。

6.轻微发痒。可能是皮肤过于干燥,稍受外界刺激(如吹空调),就会发痒。支招:多涂保湿霜;清洁成分会夺走皮肤水分,使皮肤更干,因此应避免使用过多的清洁产品。

(臧恒佳)

吃深海鱼 涂保湿霜 燕麦泡澡

止住身体 6 种痒

秋季,气候干燥,皮肤开始起皮、瘙痒。近日,英国《每日邮报》请多位医学专家归纳总结了六种瘙痒症状,并教大家如何解决。

1.皮肤有蚂蚁爬的感觉。医学理论认为,激素水平的波动会影响到皮肤的神经末梢,因此出现痒感。支招:适当增加对欧米伽 3 脂肪酸的摄入,如多吃深海鱼;多喝水,保

证皮肤所需水分;避免抽烟、在阳光下暴晒等。

2.瘙痒感伴皮肤发红。常见诱因包括戴含镍的首饰、橡胶手套等。肥皂和香水中的化学物质也会有影响。支招:经常给皮肤补水能在皮肤表面形成保护层;春秋等过敏高发季尽量使用中性洗发水、肥皂等。

3.刺痛瘙痒感。1/5 的人会受到这种困扰,它是由免疫系统过度反应引起的,多发于脖颈两侧、眼周和耳周等温度较高且黏湿的部位。支招:这种痒可能是香水或压力过大等外界因素引发的。平时要注意保持皮肤水分。燕麦含有抗炎化合物,用燕麦片泡澡能减轻痒感。

4.晒后发痒,有时还会长红斑或水泡。研究显示,在阳光下晒 15

分钟就会引发日光疹。支招:可外用皮质类固醇乳霜,平时可将自己在阳光下暴露的时间逐渐延长,预防日光疹。

发挥中医优势 造福脑病患者



图为副市长张广东(左三)到周口市中医院脑病科视察。

周口市中医院脑病科创建于 1986 年,2007 年被省中医药管理局确定为中医脑病重点专科建设单位。

2012 年 6 月之前设正规病床 45 张,配备医护人员 26 名,其中医师高级职称 4 人、中级职称 1 人、初级职称 3

人,护理人员 18 人,其中副主任护师 1 人、主管护师 4 人。因技术力量强、业务量多、病源充足,脑病科于 2012 年 6 月发展成为两个病区:脑病一区 and 脑病二区,设正规床位 120 余张,配备医务人员 35 名,拥有专科诊疗设备价值约 1730 万元。脑病科注重发挥中医特色优势,在豫东南享有盛誉。

该科重点病种主要是中风病、眩晕、头风。其中,中风病占门诊量的 70%左右,眩晕占 14%左右,头风占 13%左右。该科针对中风的病因病机,自创“益气通脉丸”、“化痰醒脑合剂”、“通腑醒脑合剂”(均通过省药监局批准,由该院制剂中心生产)对病人进行四诊合参、辨证施治,配合中医传统特色针灸疗法、推拿治疗,以及创造性地运用中药

灌肠、穴位封闭,取得了很好的临床疗效。对于辨证属气虚血瘀型中风患者,运用益气通脉丸治疗,临床疗效好,深受患者及家属的好评。该科应用具有祛风活血、通络止痛功效的祛风止痛口服液(通过省药监局批准,由该院制剂中心生产),疗效确切。该科成立了危急重症抢救小组,严格制订中西医结合诊疗方案,使诸多危重患者转危为安,取得了良好疗效。

随着专科建设的逐渐完善和中医特色病种疗效的突出,区域内外患者对科室的认可度不断增加,随之而来的是近年来专科门诊量、住院病人数、床位占用率的逐年上升,取得良好的社会效益和经济效益。

脑病科重临床、抓科研、挖内涵、促发展,突出中医特色,不断攻关创新,从临床找科研方向,用科研结果指导临床,多年来研究多项课题,其中六项获得周口市科技进步奖,专科建设有两项获得科技成果奖。

该科课题组研制了通腑醒脑口服液,临床应用方便快捷,并设计了“通腑醒脑合剂治疗急性脑血管病的临床研究”课题,通过观察研究效果良好,该项目获周口市科技进步一等奖。

脑病科在研习历代文献的基础上,结合临床实践,通过优化经验方,组成祛风止痛口服液,并设计“祛风止痛口服液治疗偏头痛的临床研究”课题,荣获 2009 年周口市科技进步二等奖。该科以专科建设为契机,凸显中医优势,形成了“科有专病、病有专药”的科室特色,科室积极开展针灸、推拿、中医熏洗等传统中医疗法,添置了中医气雾熏蒸设备、中药离子导入仪和各种功能训练器材,促进了患者肢体功能恢复。在临床实践中,积极研制疗效确切、价格低廉的中成药,先后研制“益气通脉丸”、“化痰醒脑合剂”、“祛风止痛口服液”、“通腑醒脑合剂”等中药制剂,通过省药监局批准,由该院制剂中心生产,临床疗效良好,深受患者及家属的好评。

(张伟)

中风的三级预防及注意事项

急性脑血管病俗称中风,包括脑梗死、脑出血和蛛网膜下腔出血。中风是一种发病率高、致残率高、死亡率高的疾病。谈到中风人们往往谈虎色变,其实中风不像我们想象的那样可怕,只要我们掌握了有关知识,积极预防、早期治疗,就能把中风带来的危害降到最低。

中风的预防可分三级:

一级预防:即控制中风的主要危险因素,如控制高血压,防治心脏病、糖尿病和控制高脂血症等。

二级预防:即通过早期诊断和早期治疗,防止和减慢脑卒中的发展。

三级预防:即脑卒中的后期预防,主要是康复问题,涉及肢体功能康复、言语康复和心理康复等。

日常生活应注意以下几个方面:

1. 高血压病是引起中风最危险因素。对已确诊的高血压患者必须进行规范化治疗,避免不规则用药和血压的波动,使血压稳定在正常水平。
2. 糖尿病、冠心病、高脂血症患者,应接受正规的治疗,并定期检测。
3. 对短暂脑缺血发作患者,应重点进行干预治疗,定期复查。
4. 饮食方面

- (1)低盐饮食,每日摄盐量最好控制在 6 克;
- (2)低胆固醇饮食,少食动物内脏;
- (3)限制糖摄入量;
- (4)每天保证一杯牛奶、一个鸡蛋;
5. 要注意控制饮酒和吸烟

吸烟有害而无一利,吸烟影响血液循环,升高血压,破坏维生素 C。有吸烟嗜好者应戒烟,最好在两个月内逐渐戒掉。可以饮少量葡萄酒,每日饮酒量要少于一两,不要酗酒。

6.控制体重

目前国际上通用体重指数来衡量肥胖。体重指数=体重(kg)/身高²(m²)。中国成人的肥胖标准:体重指数≥24 为超重,≥28 为肥胖。男性腰围≥85 厘米,女性腰围≥80 厘米,为腹部肥胖标准。

7. 体育锻炼

运动本身对维持健康是好的,但要适量。鼓励适当增加体力活动,多从事力所能及的轻微劳动和锻炼,以增强体质。

(吴新)



中医与健康