



T 提醒

三种外用药物别乱用

皮炎平、达克宁、红霉素是三种常用的皮肤外用药,虽然它们都能消炎,却容易弄混。

1.皮炎平 通用名复方醋酸地塞米松乳膏,主要成分是地塞米松、樟脑、薄荷脑,其中地塞米松是糖皮质激素,能抗炎、抗过敏,樟脑、薄荷脑能促进局部循环,并有轻度消炎、止痛、止痒作用。因此,可用于局限性瘙痒症、神经性皮炎、接触性皮炎、脂溢性皮炎以及慢性湿疹。要注意长期使用可致皮肤萎缩、毛细血管扩张、色素沉着以及继发感染等不良反应。禁用于病毒感染,以及破溃、化脓、有明显渗出的患处。

2.达克宁 通用名硝酸咪康唑乳膏,主要成分咪康唑为广谱抗真菌药,对皮肤癣菌、念珠菌等,以及某些革兰阳性球菌有抗菌作用。可用于敏感真菌、细菌引起的皮肤、指(趾)甲感染,如头癣、体股癣、手足癣、花斑癣,皮肤、指(趾)甲念珠菌病,以及口角炎、外耳炎等。

3.红霉素 大环内酯类抗菌药,对大多数革兰阳性菌、部分革兰阴性菌及衣原体、支原体等非典型致病菌有抗菌活性。其中,红霉素软膏1%用于脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积较轻的烧伤、溃疡面的感染和寻常痤疮。



可见,这三种药分别用于不同病症。其中皮炎平为激素类药,用于非感染性炎症和过敏;达克宁和红霉素虽都能用于感染性疾病,但前者主要抗真菌,后者抗细菌而不抗真菌,如达克宁可治脚气(足癣),而红霉素治不了;红霉素可治痤疮感染,达克宁和皮炎平治不了痤疮。

■ 据《家庭医生报》

Y 养生

喝黄芪粥消水肿



黄芪粥是传统食疗药粥,可扶正补虚、治水肿病。清代医家陆以湑在《冷庐医话》中记载过用黄芪粥治水肿的病案:王某,患肿胀病,自顶至踵,大倍于常,气喘声嘶,二便不能,生命垂危,求医于海宁许珊林。许氏取生黄芪120克,糯米30克,煎粥一大碗,令病家用小匙频频送服。不久,患者喘平便通,全身浮肿消痊愈。

中医认为,水肿是因肺失宣降、脾失健运、肾失开合、膀胱气化失常而出现的全身或下肢为主浮肿的一种病证。黄芪为何能消肿?中医认为,水肿与肺、脾、肾三脏虚弱关系密切,黄芪是补气要药,能补肺气助宣发,协调膀胱水道通利(利尿),又能补脾气以助化水湿来消肿。具体用法:黄芪30~60克,浸泡30分钟,加水煮沸20分钟左右,去渣取汁,再下糯米或粳米50克,粥熟食用。

■ 据《生命时报》



痔疮是生活中一种比较常见的肛肠疾病,大多数人都曾经经历过痔疮,甚至有些正在被痔疮折磨。当身体患上痔疮后及时治疗是非常重要的,而要知道在治疗的过程中要格外谨慎,因为有些人在治疗的过程中容易进入误区,这些误区会让治疗效果大打折扣。

■ 据家庭医生在线

痔疮治疗要谨慎 这4个错误不能犯!

痔疮治疗要注意以下误区。

1.痔疮出血是小事

有一些人认为在患上痔疮后排便时出血是一种比较常见的现象,所以不用过于重视,却不知痔疮出血是不能轻视的,长时间的痔疮出血会让身体因为失血过多而发生贫血,贫血对于身体来讲会有一定的伤害,尤其是女性,所以在有痔疮出血的现象时说明痔疮已经比较严重,这个时候要及时采取止血措施。

2.吃辣椒容易得痔疮

在中国喜欢吃辣的人并不少,而大多数人认为喜欢吃辣椒会让肛门被刺激而患上痔疮,也正是这个认知让一些人在吃辣椒的时候格外担心。但其实在没有出现痔疮的情况下吃辣椒是不会导致痔疮发生的,只有存在痔疮时吃辣椒会加重炎症,导致痔疮病情更严重,所以在治疗痔疮期间就要避免辛辣刺激性食物。

3.不会有疼痛感就不是痔疮

有一些患者发现自己的肛门有类似于痔疮的物质,但有些痔疮在接触时并不会疼痛感,所以他们认为这并不是痔疮,认为痔疮在发生时会让自已特别疼痛,尤其是在排便时。但其实痔疮并不一定会出现疼痛,痔疮在不发作的时候并不会疼痛感,只有伴随着水肿而且在急性发作时才会有肛门疼痛的现象。

4.痔疮一定要进行手术治疗

有很多人在进行痔疮治疗的时候,都认为一定要进行手术治疗。却不知在早期发现痔疮时如果痔疮不是特别大并且影响不是很重,可以使用局部药物治疗,其中包括乳膏、洗剂或者口服药物治疗,能达到想要的治疗效果,但如果严重出血或者是痔疮突出的现象,就要积极采取手术措施。

总的来讲,在进行痔疮治疗的时候要避免进入这些误区,而且在进行治疗的时候也有一些注意事项,如辛辣刺激食物不能吃、油腻食物要少食、保持情绪稳定并且多喝水,这些都是治疗痔疮时需要注意的。只有多加注意提高警惕,才能让痔疮得到有效控制。

Q 前沿

少吃甜食有助降尿酸

近期,来自天津医科大学的科研团队发布一项研究报告,结果显示,饮食习惯对高尿酸血症的发病率影响很大。

研究人员对20766名志愿者进行调查随访。初期通过调查问卷等形式,对受访者的饮食习惯进行记录,并根据饮食结构将其分为蔬菜为主、肉食为主和甜食为主3大类。研究开始时,所有志愿者均未检出高尿酸血症,但经过平均约4.2年的随访后,共检出4389例首发病例。研究发现,肉食为主和甜食为主的饮食模式仍与高尿酸血症发病率呈现出很高的相关性,而饮食习惯以蔬菜为主的人群患病率明显偏低。

专家提醒,富含动物或甜食的饮食模式会使罹患高尿酸血症的概率显著提高,多吃蔬菜则能有效预防该疾病。

■ 据《生命时报》

M 美味

春天吃豆芽好处一大把

豆芽被古人称为“种生”,最适合在春季食用。中医认为,黄豆芽味甘、性凉,入脾、大肠经。具有清热利湿、消肿除痹、祛黑痣、润肌肤的功效。对脾胃湿热、大便秘结、高血脂均有食疗作用。春天风多,气候干燥,吃黄豆芽可以避免内脏“上火”,清心养身。



黄豆芽粥

材料:黄豆芽150克,大米100克,盐、姜丝适量。

方法:黄豆芽择洗干净备用。取大米淘净,放入锅中,加清水适量煮粥,待熟时调入黄豆芽、调味品等,煮至粥熟服食。

功效:适用于皮肤赘疣,粉刺满面,肌肤油腻,大便秘结等人群。

黑豆芽炖排骨

材料:黑豆芽、排骨各500克,山药250克,调料适量。

做法:将排骨洗净、剁块,加山药煮烂后,放入黑豆芽,煮熟后调入食盐、味精适量服食。

功效:可用于补肾壮骨,填精生髓。

■ 据《羊城晚报》

C 常识

煮沸有助去除食品添加剂



许多食品为保质保鲜必须使用添加剂。火腿、腊肉等添加有硝酸盐、亚硝酸盐抗氧化剂。建议在烹制时先煮沸加热5~8分钟,然后再炒或煮,这样可溶解部分亚硝酸盐。酸菜、酱菜、泡菜等,添加有二氧化硫、乙二烯酸、抗氧化剂,烹调前可用清水冲洗5分钟,再煮沸5~10分钟,以减少添加剂含量。

■ 据《医药养生保健报》

T 提醒

总觉得累 可能缺乏维生素D

中山大学附属第六医院风湿免疫科黄建林主任医师介绍,如果人体内维生素D长期缺乏或不足,可能会引起很多麻烦。平时若发现有以下问题,怀疑维生素D缺乏的可能性:常出现炎症或感染炎症后不易好,感觉抑郁,特别在冬季,总觉得累,关节疼痛,四肢无力,肌肉疼。对于有这类症状的人士,医生建议,除了注意从食物中补充,还要增加晒太阳的频率。可以在日照适宜的情况下打开窗户进行日光浴,如果户外有适宜的空旷场地,可以在做好防护的情况下每日晒太阳20分钟。

■ 据《广州日报》