

健康提醒

莫把红霉素软膏当“万能药”



激素水平变化、油脂分泌过多、细菌感染等多种因素相关,不同类型的痤疮对应的外用措施不同,没有一种抗生素软膏是“万能”的。李涵说。

红霉素软膏也并非能治疗唇炎。辽宁中医药大学附属医院副主任医师李康告诉记者,如果得了唇炎,湿敷护理唇部是基础步骤,可以搭配使用凡士林软膏,而非红霉素软膏。至于“神化”其可以弱化黑眼圈,甚至治疗痔疮,更是无稽之谈。

此外,还有一些家长在社交媒体上说,自家把红霉素软膏用作治疗孩子的尿布皮炎。专家提示,尿布皮炎是一种常见的婴儿皮肤病,主要表现为尿布覆盖区域的皮肤发红、炎症,可能伴有皮疹、糜烂或脱皮。

“绝大部分情况不建议用红霉素软膏治疗尿布皮炎,仅在考虑有继发细菌感染时,才可以在医生指导下使用。”李康说,一些人之所以觉得涂红霉素软膏对皮肤炎症有效,主要归功于红霉素软膏里的辅料凡士林。凡士林能够在皮肤表面形成一层保护膜,锁住水分,隔离刺激,这才是其能够缓解“红屁屁”的真正原因。

李康说,要缓解孩子尿布皮炎,可令患处皮肤暴露在空气中,保持清爽干净,及时换尿布,避免尿液刺激皮肤;还可选择含氧化锌和凡士林的护臀膏以吸湿、护肤。如果症状严重,要及时就医。

红霉素软膏是药物,不是护肤品,更不是“有备无患”的家庭“万金油”。“包括红霉素软膏在内,任何家中常备药都不是万能的,我们要按照药品说明书和医嘱规范、合理用药。滥用抗生素不但起不到正向作用,反而可能引发细菌耐药,导致类似感染再出现时,使用抗生素的效果变差,甚至完全无效。”李涵说,科学就医、合理用药,才能真正做好自己健康的第一责任人。

据新华社

五月天气升温,蚊虫开始活跃,湿疹、痘疹等皮肤问题随之出现。社交媒体上,有关“红霉素软膏是万能皮肤药”的说法引发讨论。

红霉素软膏几乎家家常备,但它真的是“万能药”吗?

记者梳理发现,社交媒体发布的不少帖子中,红霉素软膏被视为治疗蚊虫叮咬、唇炎、痔疮、孩子尿布疹甚至缓解“黑眼圈”的“万能药”。

辽宁省沈阳市卫生健康服务中心主任李涵告诉记者,红霉素软膏是一种抗生素软膏,主要针对细菌感染,适应症为脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面感染和寻常痤疮。

“红霉素软膏是乙类非处方药,这只能说明它不良反应较少,不需要凭执业医师处方即可自行判断、购买和使用,但它绝不是“万能药”。”李涵表示。

不少人被蚊虫叮咬后,为了止痒、消炎选择涂抹红霉素软膏。李涵说,实际上,若叮咬处仅出现轻微红肿或痒痛,红霉素软膏并无直接治疗作用。不过,如果因抓挠导致皮肤破损并继发细菌感染,使用红霉素软膏可抑制局部细菌繁殖,起到抗感染的作用。

“痘疹的学名是痤疮,其成因与

人到中年别大意 运动避开危险时段



随着运动突发危机事件频发,如何安全健身成为大众关注的热点话题。尤其对于中老年人,更应结合自身身体状况,选择适宜的运动方式。相较于年轻人,中老年人适合在什么时段锻炼?应选择有氧运动还是无氧运动?身体出现哪些不适症状时,需立即暂停运动?

中老年人健身应恪守安全第一原则,结合自身情况选择适配运动,合理把控运动强度。

运动前需充分了解自身健康状况,若既往有心脑血管疾病,建议先做健康评估,再选择适宜的运动方式。尤其要避开两个运动高风险时段:一是早晨6至9时,该时段是心脑血管疾病突发高发期;二是饭后一小时,多数人容易忽视此一禁忌。饭后一小时,人体血液集中于胃肠道参与消化,此时进行剧烈运动,不仅易引发胃下垂,还会加重心脏负担、造成血糖波动。

若运动后出现关节刺痛、持续肿胀,活动后疼痛感明显加剧,甚至夜间痛醒,休息一天后仍未见好转,缓解不明显,则说明运动方式不合适或运动强度过大。此时应立即停止运动,必要时及时就医咨询。

据《北京青年报》

久坐肩颈腰总不舒服 医生教你几招来缓解

“五一”假期已经结束,很多人又回归到久坐工作的状态,不少人常常被肩、颈、腰的酸胀不适困扰。云南省第一人民医院医生就从康复医学角度,教大家几组简单易做的小动作,帮大家缓解久坐带来的身体疲劳与僵硬。

1. 一侧手向下拉住椅子,另一侧手扶住头部,向侧方牵拉,每次15至30秒,反复牵拉3至5次,一侧牵拉完成后,再做对侧牵拉。
2. 手扶住桌子,一侧上肢向外打开,身体向对侧转动,牵拉前侧颈阔肌,每次30秒,反复牵拉3至5次,一侧牵拉完成后,再做对侧牵拉。
3. 向外侧抬平手臂,弯曲手肘,手指尖向外托着盘子的动作,大臂

不动,屈伸肘完成小臂活动,头跟随手的方向进行摆动,10至15次1组,左右交替完成3组。

4. 向外侧抬平手臂,弯曲手肘,手指尖转向耳朵,大拇指指向前方,手放好后,头部向对侧摆动,10至15次1组,左右交替完成3组。
5. 双上肢向前抬平,弯曲手肘,掌心面向自己握拳,肩胛骨向脊椎中心用力,把手肘向两边打开至水平,再回到开始位置,10至15次1组,做3组。
6. 后背直立,双腿膝盖弯曲放于地面,先低头拱背,后直背抬头看天花板,同时伸直一条腿,脚尖回勾,放下脚同时低头拱背,一条腿反复5至10次,左右交替完成3组。

据新华社

专家科普

立夏来临 养心护阳正当时

夏季正式开启,此后暑热渐增、雨水充沛、湿热交织。顺应时节变化,养心护阳成为立夏养生核心要义。中医认为夏气与心气相通,立夏后人阳气浮于体表,心火易亢,易出现心烦失眠、口干燥热等状况,脾胃功能也随之减弱,贪凉饮冷极易损伤脾胃。此时当遵循静心安神、护阳健脾原则,从起居作息、情志调节、适度运动、饮食调养多方面顺应自然节律,同时传承立夏民俗养生智慧,把握“冬病夏治”预备时机,科学调理身心,平稳安然入夏。

在中医看来,夏季阳气渐盛于外,阴气伏藏于内,人与天地相应,体内的阳气也趋于体表,气血运行旺盛。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任董国菊介绍,中医认为,夏气与心气相通,立夏以后,人体阳气外浮,心火易旺,加之天气炎热,汗出增多,容易出现心烦失眠、口干舌燥等症;脾胃功能也相对减弱,贪凉饮冷则更易损伤脾胃,导致消化不良、腹泻腹痛。

“春季贵在‘舒’,助阳气生发条达;立夏贵在‘静’,顺阳外浮而戒躁戒怒。”董国菊说,起居上,春季只需“夜卧早起”,立夏则还需午间小憩以养护心气,使其免受暑热所伤,同时兼顾益气养阴,但需注意“夜卧”最晚不超过23时,午时午睡15分钟至30分钟即可。

中国中医科学院西苑医院

主治医师李秋忆说,立夏后气温升高,容易使人烦躁、动怒,静坐冥想、听舒缓音乐等方式能够让入心情平静。

立夏宜适度运动,但应避免大汗淋漓耗伤阳气。李秋忆建议,选择清晨或傍晚凉爽时段进行散步、八段锦等舒缓运动,以微汗为度。

入夏后,在暑湿之气侵袭下,守护脾胃阳气成了饮食调养的头等大事。

“此时饮食切忌贪凉饮冷,应以清淡温软、易消化的食物为主。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅说,日常可用党参、白术、茯苓搭配大米煮粥,温和补益脾胃。

立夏时节,民间流传的一些饮食习俗,同样蕴含着丰富的中医养生智慧。

“无可奈何春去也,且将樱笋饯春归。”江南地区有品尝樱

桃、青梅、枇杷等“立夏三鲜”的讲究。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任窦丹波说,这一讲究正是利用这些食物生津止渴、促进消化的功效来补充体液、清热解暑。

茶则是这一时期“流行”的养心佳品。窦丹波说,我国南方一些地区流传着“不饮立夏茶,一夏苦难熬”的说法,这是因为茶能清心降火、生津止渴,饮茶不仅能补充水分,还能平抑心火。

立夏还意味着“冬病夏治”预备期的到来。中医专家提示,日常坚持按揉内关、神门、神阙等穴位,可分别帮助止呕调心、宁神定志、安神补肾。

夏始风柔,万物并秀。顺应时节规律养心安神,以平和的身心状态走进这个夏天,你准备好了吗?

据新华社

高甜水果怎么吃才不伤身

立夏已至,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”,专家提示,部分水果食用不当也会伤身。

“夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性‘猛吃’,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽菡建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好量,成人一天最好不要超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。

凭借其独特的风味,榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易影响脾胃的运化功能,导致消化不良。如不慎吃榴莲过量,导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适,可以吃山竹来化解。山竹寒凉,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高,脂肪含量也不低,肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高血脂症患者尽量忌口。”夏羽菡提醒,菠萝蜜同样属于高糖高热量的热带水果,建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜,近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏

羽菡提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放量尽量不要超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜内很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

据新华社

心血管筛查别乱选

3分钟自测,分清风险再检查

长期熬夜、高压加班、久坐不动、烟酒应酬、情绪紧绷……职场人的这些日常习惯,正在悄悄损害心血管健康。加之隐匿性心血管疾病平时毫无明显症状,一旦多重诱因叠加,极易酿成无法挽回的悲剧。从健康管理角度来看,预防中青年心性猝死,核心在于做到早筛查、早分层、早干预,将健康风险扼杀在萌芽状态。

快来给心脏健康打个分

可对照以下指标快速自测,判定自身所属人群类别,针对性选择健康筛查项目。

满足以下任意两项即为中危:年龄40岁及以上;患有高血压、血脂异常、糖尿病等代谢类疾病;长期熬夜、工作压力大、久坐少动;有吸烟习惯、超重或肥胖、应酬频繁;直系亲属存在早发冠心病史(男性55岁前、女性65岁前发病)。

满足以下任意一项即为高危:经常出现胸闷、胸痛、运动气短、心慌、眼前发黑、不明原因极度疲乏;家族有青壮年猝死病史;已确诊心肌病、心律失常、冠心病等心血管疾病;长期处于极度高压状态;身体过度透支;近期计划参与高危极限运动。

不同人群体检项目“菜单”

低危人群:做基础体检即可;若计划大幅增加运动量,如从偶尔运动转为规律锻炼,或准备参加马拉松、高强度健身训练,建议加做心肺运动试验。

中高危人群:做基础体检、心肺运动试验和心脏超声;部分人群可加做心肌酶、颈动脉超声及动态心电图检查。

有不适症状人群:立即前往医院,接受心血管专科专项检查确诊。

心电图正常未必心脏健康

不少人每年参加体检,看到心电图结果显示正常,便误以为心脏毫恙无患。事实上,常规心电图(仅能筛查静息状态下的心脏问题,对隐匿性心脏病、运动诱发的心律失常及心肌缺血,预警能力十分有限。下面介绍心脏健康核心进阶筛查项目——心肺运动试验。

心肺运动试验由专业医生全程监护,受检者在跑步机上完成逐级递增的运动负荷,同步实时监测摄氧量、二氧化碳排出量、血压、通气功能等数十项指标,综合评估心血管与肺部在高强度运动下的耐受及反应能力。

该试验可精准识别仅在运动状态下出现的心肌缺血、心律失常等隐患,提前锁定心性猝死高危因素。结合试验结果与常规体检数据,由专业医生制定专

属运动处方,保障运动安全有效。

需注意,心肺运动试验无法直接评估冠状动脉狭窄程度。

做好运动系统评估

科学安全运动,仅守护心肺远远不够。若把人体比作一辆汽车,心肺是提供动力的发动机,肌肉骨骼系统就是承载缓冲的底盘、悬挂与轮胎。即便发动机性能再好,底盘存在隐患,运动中也容易出现损伤、突发不适。

很多人运动后出现膝盖痛、腰痛、足底痛,常误以为休息即可缓解。殊不知,反复发生的运动损伤多与肌肉力量失衡、核心稳定性不足等因素相关。

通过运动姿态分析、运动素质测评,可提前排查身体功能短板、肌肉紧张劳损、不良动作模式等问题。

运动测评是完整的健康体系,心肺功能评估与运动系统功能评估缺一不可。通过科学筛查评估,帮助大个体匹配适宜的运动方式,定制化居家训练方案,补齐身体薄弱环节,有效降低运动伤病风险。

据《北京青年报》



健康知多少