



皮肤冬季干燥,专家支招咋用药



家庭医生

记者 马冰璐

冬日气候干燥,体内水分供给不足,不少人会逐渐出现皮肤干燥、粗糙现象,部分敏感人群甚至有脱皮、瘙痒等症状。皮肤遇到干燥,该如何缓解?可以借助药物吗?是直接使用内服药还是外涂,是中药还是西药?合肥市一院药学部副主任药师赵黎明给大家讲讲关于冬季皮肤用药的健康知识。



专家简介

赵黎明:副主任药师、临床药师、执业药师、呼吸内科专业临床药师;擅长呼吸、心血管系统用药管理与指导。

冬季为何容易皮肤不适?

赵黎明表示,从专业角度看,皮肤出现不适是内外因共同作用结果。常见内因包括糖尿病、肾病、肝病、内分泌紊乱等疾病或服用药物等;外因有天气(温湿度、气温)变化、穿着不合适织品和使用碱性过强的肥皂等。

缓解皮肤不适可用哪些药物?

据赵黎明介绍,缓解皮肤不适可以使用下列药物:

一、口服药物

1.抗组胺类药物

目前应用最广泛的抗过敏药,代表药物有:氯雷他定、西替利嗪和氯苯那敏等,此类药物口服起效,适用于皮疹等过敏性皮肤病。

2.中成药制剂

皮肤干燥瘙痒经专业中医师辨证可使用肤痒颗粒、金蝉止痒胶囊和润燥止痒胶囊等;需要注意的是秋日出现的皮肤不适症状中医辨证分型包括风热血热证、湿热内蕴证和血虚肝旺证等,各分型使用中成药均有差异。

3.其他

钙剂可治炎症和水肿,降低毛细血管通透性,减少渗出,抗过敏;维生素C片可提升机体免疫力。

二、外用药物

1.糖皮质激素

糖皮质激素类药物是过敏性及免疫紊乱性皮肤病的一线治疗药物。外用激素药物可选择一日使用一次、疗效持续较长者,可减少激素不良反应,减缓激素耐受现象。

2.炉甘石洗剂

外洗患处,可用于急性瘙痒性皮肤病。

3.维生素E乳

外用,具有润肤、止痒等作用。

赵黎明提醒,如单一药物治疗效果不佳,在专业医师药师指导下,可进行不同种类药物联合使用。

其他注意事项

赵黎明提醒,除了药物干预,日常生活中注意滋润护肤也是重要的功课。例如洗浴时,水温不宜过高,否则皮脂膜可能被破坏,影响皮脂分泌。尽量选择中性或弱酸性的皂液、沐浴液,避免使用碱性的香皂或肥皂。洗脸时,建议使用温和、不刺激的洁面产品。

此外,老年人相较普通人群更易出现皮肤干燥敏感等表现,原因在于老年人群患基础疾病的较多,且有长期服用药物可能。因此,老年人出现皮肤干燥,应在积极控制原发病基础上予以对症处理。

赵黎明建议,老年朋友们要确保血糖血压等指标平稳,规律服用药物并及时复查监测;对于部分可能导致皮肤反应的药物在医师、药师干预下方可调整。例如,有些老年人使用的高血压药物中含有利尿剂成分,可能导致体内水分排出较多,出现皮肤干皱等现象。此类人群应在血压控制前提下寻求专业的解决方案,切不可有“走一步看一步”“自己的问题自己解决”的想法。



用药指南

风油精,你用对了吗?

星报讯(记者 马冰璐) 风油精,因其具有“消炎、镇痛、清凉、止痒、祛风”之功效,成为居家旅行必备之药品。风油精日常广泛应用于蚊虫叮咬,伤风感冒引起的头痛、头晕,以及晕车等。那么,你知道风油精为什么有如此疗效吗?一起来听合肥市三院中医科副主任医师邢齐树介绍一下这个神奇的“小绿瓶”吧!

风油精的作用原理

风油精由薄荷脑、水杨酸甲酯、樟脑、桉油、丁香酚等组成。组方中薄荷脑芳香调味、凉散风热、祛风利咽。水杨酸甲酯消炎、镇痛,可解除肌肉、关节疼痛及神经痛;樟脑温散止痛。桉油透邪疏风、清热解暑;丁香酚杀菌、镇痛。诸药合用,共奏消炎、镇痛、清凉、止痒、祛风之效。

邢齐树表示,其实,除了上文提到的功效,风油精还有很多鲜为人知的妙用。

防治痱子:在夏季,天气炎热,皮肤容易出现痱子。此时,可以在洗澡水中滴上几滴风油精,重复使用几日后可逐渐消退。

祛风镇咳:用少量风油精涂于胸骨上窝的正中央(天突穴)上,并轻轻按摩。这种方法可有效缓解受风寒引起的咳嗽症状。

治疗轻度烫伤:对于小范围轻度烫伤(未溃破),可以用风油精直接滴敷在烫伤的部位上,每隔3~4小时滴敷1次。止痛效果明显,而且还不易发生感染,愈后也不容易留疤痕。温馨提示:烫伤严重的,要第一时间去医院治疗。

缓解鼻炎鼻塞:将风油精1~2滴滴于药棉上,塞入鼻孔,每日数次或者将少量风油精滴在纸巾上,放在鼻子下方,可以缓解鼻炎和鼻塞。

邢齐树提醒,风油精虽然功效很多,但并不是人人都适合,使用时一定要注意以下事项:

1. 风油精含有樟脑等成分,对樟脑过敏的人群禁用。
2. 风油精具有清凉作用,孕妇和哺乳期妇女和3岁以下儿童慎用。

美味“蟹”逅季,吃螃蟹的这些讲究你知道吗?



健康提醒

星报讯(记者 马冰璐) 最近吃螃蟹的“好时节”。然而,每年这个时候,都会有人因为吃螃蟹不当进了医院。这是怎么回事?合肥市三院消化内科副主任医师盛超,给大家讲讲关于吃螃蟹的健康知识。

吃螃蟹不当有哪些健康风险?盛超提醒,螃蟹虽好,但如果食用不当可能会导致以下疾病的发生:

消化不良:

大闸蟹富含优质蛋白质和多种营养素,但蟹黄蟹膏的胆固醇含量很高,当与其它高脂肪、高热量的食物同时食用时,容易导致胃肠负担加重,出现消化不良症状,包括腹胀、暖气、腹痛和恶心等。

急性胃肠炎:

如果螃蟹处理不当,蟹体携带的细菌或寄生虫可能导致胃肠道感染。同时,海鲜食物保存不当会使细菌快速滋生,进食后会出

现腹痛、腹泻、呕吐及发热等症状。

过敏反应:螃蟹含有多种可能的过敏原。对于过敏体质的人来说,过量食用大闸蟹可能引发过敏反应,如皮肤瘙痒、红疹、水肿,甚至出现呼吸急促和过敏性休克等严重过敏反应。

痛风发作:大闸蟹的嘌呤含量较高,过量食用后,体内的尿酸水平可能急剧攀升,进而诱发痛风导致关节红肿热痛和活动受限。

胆管炎、胆石症或急性胰腺炎:

大闸蟹中含有丰富的胆固醇,过量食用后,可能引发胆汁及胰液分泌增加,若胆胰管排泌不畅,容易诱发急性胆管炎或胰腺炎,胆固醇升高还可能形成胆结石。

哪些人群不宜多吃螃蟹?盛超介绍:

过敏体质、易长湿疹的人:对虾蟹等海鲜过敏的人不宜吃螃蟹,以免引起胃肠道平滑肌痉挛、血管性水肿,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。严重者还可能发生荨麻疹或

哮喘,甚至过敏性休克。食用螃蟹后若出现过敏症状,如皮肤瘙痒、呼吸困倦等,应立即就医。

伤风感冒、发热的人:他们的胃肠道功能在此时相对较弱,不能消化吸收螃蟹中的高蛋白,食用螃蟹容易出现胃肠道不适。

患有心血管疾病、肾脏疾病和胆道疾病等人群:此类人群应谨慎食用螃蟹。胆管炎、胆结石的形成与体内胆固醇过多和代谢障碍有一定关系,吃蟹易使病情复发或转重。

痛风患者及高尿酸血症患者:每100克蟹肉中含嘌呤82毫克,痛风患者在急性发作期不宜吃螃蟹,特别不能吃蟹肉或蟹黄做成的羹、汤;处于痛风慢性期患者和单纯高尿酸血症患者应少吃。

老年人和婴幼儿:因老年人消化系统脏器功能衰退,幼儿消化器官发育不完善,他们的消化吸收能力都不比青壮年,所以食用螃蟹应以品尝为主。十个月之前的婴儿不要吃螃蟹,因为高蛋白会加重肝、肾负担。

风寒感冒还是风热感冒?专家教你辨证施治

感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病。不少人出现感冒症状后,会自行用药。但是如果用药不当,不仅起不到治疗效果,还可能延误最佳治疗时机。北京中医药大学第三附属医院感染性疾病科副主任医师于会勇,教您如何判断是风寒感冒还是风热感冒?

中医将感冒分为风寒感冒、风热感冒,暑湿感冒和体虚感冒四类,其中最常见的是风寒和风热两种。于会勇解释,风寒感冒主要表现为发热、浑身怕冷,但嗓子不疼、口不渴;而风热感冒则相反,伴随着发热、嗓子疼和口渴等症状。

如果患上感冒,可根据症状表现确定感冒类型,并对症治疗。风寒感冒的治疗以辛温解表、宣肺散寒为主。常用药物有感冒清热颗粒、荆防颗粒或葛根汤等;风热感冒的治疗以辛凉解表、疏散风热为主。常用药物有银翘散、金花清感颗粒或发热高时选择连花清瘟等辛凉解表的药物更为适宜。

面对呼吸道疾病频发的冬季,了解风寒与风热感冒的区别,正确选用药物,能减少疾病对我们身体的损害。

来源:光明网