

答疑解惑

健康话题

皮肤问题如何应对

北京中医药大学东方医院皮肤科 姚荣



皮肤是人体最大的器官,也是重要的“第一道防线”。炎热潮湿的夏天,一些皮肤问题可能会“找上门”。我们该如何应对呢?

日光性皮炎

阳光强烈的夏日,倘若不做好防晒,紫外线会加速肌肤老化程度。紫外线照射过多会让肌肤中的黑色素沉积,导致长斑、变黑、肌肤暗黄等情况,严重时还会出现日光性皮炎。

日光性皮炎,也被称为日晒伤,是正常皮肤经暴晒后产生的一种急性炎症反应,表现为红斑、水肿、水疱,伴有瘙痒及灼痛感,后期皮肤可见色素沉着、脱屑。遇到晒伤后,应第一时间给予物理降温,冰袋、冰水等均为不错的选择。

对于日光性皮炎而言,日常预防是关键,建议出门前做好防晒工作,保护好我们的肌肤。

什么是用药安全?用药安全是指避免因用药对人体健康造成损害。

在用药过程中,我们应该怎样确保用药安全呢?世界卫生组织给出了答案,即抓住以下几个用药关键时刻。

1.开始用药时。

就诊时,应将自己的过敏史及其他健康状况告知医生,以便医生在选择药品时规避能够引起过敏或其他不利情况的药品。如对于妊娠期或哺乳期的女性,医生会选择对胎儿或是乳儿安全性较高的药品;对于肝肾功能有损害的患者,医生会避免使用对肝或肾有损害的药品。

拿到药品后,先核对药品名称并了解这个药的具体作用。用药需阅读药品说明书,面对药品说明书上种类繁多的不良反应,建议重点关注两点:一是说明书中标出的“常见不良反应”,以便我们快速察觉发生了不良反应;二是“严重不良反应”,出现严重不良反应时,需要及时就医。此外,可以向医生或药师咨询某款

药物需要重点关注的事项。

注意药品储存温度,明确是否需要冷藏或室温保存。若在旅途中有需要冷藏的药品,建议选择冰块、冰排、冰袋以冷链保存。

2.服用药品时。

注意用药时间及用药剂量。应确保用药时间的正确性,关注是否存在固定的服药时间(如早晨、夜晚)。例如,糖皮质激素类的药品通常建议早上服用,治疗睡眠障碍的药品通常建议临睡服用。此外,不同医院或科室开出的药物,在使用前要核对使用剂量是否一致。

需要特别注意进食和用药时间之间的关系,包括空腹服用、用餐同时服用、服用时间不作要求等情况。还有些药品不能和某些饮品一起服用。

尽量避免漏服的情况出现。一旦出现漏服,不同的药物有不同的处理方法,通常需要根据距离下一次使用时间来决定,切记不能一次补齐两次药物用量(即加倍使用药物)。具体情况可咨询医生。

若服药过程中出现不良反应,需予以重视,对于严重不良反应或不良反应越来越重的情况,应及时就医。

3.新增药品时。

首先应明确是因为病情加重、目前治疗效果不佳、存在不良反应或是其他原因需要新增药品,确定新增药品为必要措施。

新增药品时,应提前告知医生自己目前的用药情况,遵循医嘱使用药物。当所需服用的药物较多时,可以采用日记、笔记、闹钟等方式记录各种药物用法及服用情况。

4.评估用药时。

保留医生开具的原始处方,建立自己全部药品的用药清单,标明所有药品的使用目的、服用方法、需要服用多久、何时服用等。

建议携带自己的用药清单,让医生或是药学门诊药师帮忙进行以下内容的梳理:每种药物应



该服用多久?是否仍在服用已经不需要的药品?医生或药师是否定期核对治疗用药?药物评估时间应遵照医嘱,定期随访。

5.停用药品时。

遵从医嘱停药,切忌擅自停药。部分药物不可骤停,例如糖皮质激素、精神类药物等需要逐渐减停,一旦骤停可能会出现停药综合征。若药品用完,建议向开具处方的医生咨询是否继续用药。

停药后,对于多余或过期的药品,可以将其送到药品回收点,也可以将其作为有害垃圾扔进分类垃圾桶。不建议将多余的药品赠与他人,避免他人用药风险。

生活指南

健康新知

半夜醒来谁之过

山西省中医院 侯丽亚



有些人会在半夜的某个时刻自然醒来,翻来覆去难以再次入睡,影响了睡眠质量。半夜醒来的原因可能为以下几种:

1.压力过大及焦虑情绪。

压力或焦虑会导致人体产生激素分泌,使大脑觉醒,处于警觉状态。由此可见,这些激素释放可能会干扰人们的睡眠,使得人们在半夜的某个时刻醒来。

2.生物钟紊乱。

人类的生物钟受到自然光线与黑暗交替、激素作用、相关药物等因素影响。倘若生物钟被打乱,例如睡眠时间不规律、倒时差等,则可能会导致人们在半夜醒来,无法重新入睡。

3.消化问题。

晚餐吃得过饱或时间过晚,不但可能会导致入睡困难,还可能会导致半夜醒来,尤其当人们消化不良时,胃酸倒流及胃部胀气也可能导致半夜醒来。

4.环境因素。

外部温度过高或过低、噪音过大、光线过强等因素均可能干扰睡眠,从而导致半夜醒来。

当出现半夜醒来的情况时,可尝试以下方法:

1.采用冥想或深呼吸的方式来放松身体和大脑,使人体重新进入休息状态。

2.条件允许的情况下,为自己提供放松、舒适的睡眠环境以

提高睡眠质量,如更换更舒适的床上用品、使用遮光窗帘帮助卧室保持昏暗环境、减少睡眠时外部环境的噪音等。

倘若长期存在半夜醒来无法入睡的情况,且尝试过其他方法均无法有效改善睡眠,应咨询医生或睡眠专家以寻求帮助。

随着健康知识的普及,许多人意识到了“一手烟”和“二手烟”对吸烟者自身及他人的危害,不少吸烟者会避开孕妇、孩子吸烟。

不过,您知道吗?只要吸烟者在吸烟,不管是否避开家人,都会以另一种污染方式危害自己及家人的健康,这就是“三手烟”。

那么,什么是“三手烟”呢?“三手烟”是指吸烟者吸烟后残留在衣物、墙壁、地毯、窗帘、皮革、家具,甚至是头发和皮肤等表面的物质,是目前危害最为广泛的室内空气污染。残留物中,通常包括尼古丁、重金属、放射性物质等。

“三手烟”对人体的危害呈现以下特点:

1.容易被人们忽视。“二手烟”能躲,但“三手烟”难防。看到其他人吸烟,不吸烟者可以有意识躲开,而“三手烟”的危害往往是在人们无意中通过呼吸、皮肤进行吸收,容易被人们忽视。

2.危害时间长。烟雾中的有害成分吸附在物品表面,形成“三手烟”,时间可长达数月,想要彻底去除较为困难。

3.对儿童的危害更大。儿童,尤其是婴幼儿,其在地上爬行过程中更容易受到“三手烟”的伤害,而儿童接触各种被污染的物品,还可能会将物品塞入口中。

避免“三手烟”危害的有效方式为不在室内和车内吸烟、鼓励正在吸烟的家人戒烟。另外,外出尽量选择“禁止吸烟”的餐厅和其他室内场所,降低接触烟草的概率。

(中国疾控中心健康传播中心)

就医提醒

尿常规检查注意事项

许多人都有过尿常规检查的经历,临床上,尿常规是不可忽视的一项初步检查,而尿常规异常通常是肾脏或尿路疾病的第一个指征。



不仅如此,尿常规对于某些全身性病变以及可影响尿液改变的其他疾病,比如糖尿病、血液病、肝胆疾病、流行性出血热等的诊断,也有着重要意义。另外,尿液的化验检查还可以反映一些疾病的治疗效果。

在尿常规检查中,我们通常需要留取尿标本。这个环节看似简单,不过,不少人的留取方法并不正确,具体应该注意些什么呢?

1.最好是晨起的第一次尿,且为清洁的中段尿。倘若实在无法留晨尿,也可以留取其他时间段的尿液。

2.留尿前,应保证尿道口清洁,男性应避免混入精液和前列腺液,女性应避免混入阴道分泌物。

郑州人民医院 袁业保

3.不建议在运动或大量饮水后立即进行尿常规检查,避免检查结果受运动、稀释等因素的影响。

4.留取尿液的前3天应避免服用维生素C,否则可能导致尿潜血假阴性(即原本为阳性但查出来是阴性结果)。

5.女性月经期间不建议做尿检,可以等到月经干净后3天再进行此项检查。

6.尿常规检查需要新鲜尿液,送检时间要保证在2小时以内。

需要提醒的是,如果进行尿常规检验发现尿蛋白、潜血、红细胞、白细胞等,超出正常参考范围,不要慌张,摆正心态,按照正规就医流程进行就诊,尽早找出原因、尽早进行治疗。