

万一“阳”了 该如何用药

健康新知

隔窗晒太阳 并不能补钙

秋冬季节,随着天气变冷,不少人减少了户外活动,在家里隔着窗户晒太阳补钙。其实,隔着窗户晒太阳,并不能起到补钙的作用。

很多人都知道晒太阳能补钙,更准确地说是太阳中的紫外线B晒到皮肤上,可以把皮肤的7-脱氢胆固醇转化为维生素D,而维生素D能促进人体钙的吸收。现在很多家庭都是双层玻璃,紫外线B无法穿透厚玻璃,影响维生素D转化,无法促进钙的吸收。

为了补钙效果更好,冬季气温偏低时,可以选择阳光明媚的时段到户外晒一晒太阳,露出脸和手直接接触阳光,每次晒30分钟左右。也可以打开窗户,既能晒太阳,又能给室内通风。

不是所有食物 都适合使用保鲜膜



在生活中,使用保鲜膜最多的地方应该就是为蔬果保鲜了,但是并不是所有的蔬果都可以使用保鲜膜来保存,如香蕉、西红柿等。这些食物在放置期间就有可能产生乙烯气体,这是一种具有催熟作用的气体。若是再使用保鲜膜,不仅不会保鲜,还会加快食物的腐败,产生细菌,影响健康。

同时,用保鲜膜直接包裹肉食、熟食及油脂食品也是不健康的。经过长时间的包裹,食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解,增加了有毒物质进入食物的机会。此外,食物被加热时,食物中的油可能会达到很高的温度,使保鲜膜发生破损,部分残留的保鲜膜可能会粘在食物上,导致人们误食。而且,如果超过耐热温度,有可能导致有毒物质产生。

脚底长痣别乱点

痣分为皮内痣、交界痣和混合痣三类。皮内痣常见于成年人,多长在头颈部,高出皮肤表面,不容易恶变;交界痣外观平整,多长在黏膜、手足部,容易恶变;混合痣表面隆起,形成半球形状,容易增大,它有着皮内痣和交界痣的共同特点。

有的人在处理脚底痣时很草率,随意点痣,这样会带来三种严重后果:消毒不严容易造成伤口感染;容易留下瘢痕,甚至会引起瘢痕增生;色素痣未做病理检查,容易造成误诊,引起病情恶变,导致黑色素瘤的发生。因此,脚底长痣别乱点,应在医生的指导下,采用如液氮冷冻或手术治疗的方式,以确保安全。

(综合)

叠加作用,如:感康片、维C银翘片和感冒灵颗粒等,导致不良反应的发生。

三、能吃小剂量的,不用大剂量:新冠病毒感染是一种自限性疾病,病程一般为7天左右,药物治疗只能缓解症状,不能缩短病程。我们在吃药的时候,尽量选择小剂量,达到控制症状的目的,大剂量的药物只会增加发生不良反应的概率。

四、不要超过药物每日的总剂量:使用布洛芬退烧时,应注意每次间隔6小时,一天用药不超过4次。使用乙酰氨基酚退烧,若持续发热或疼痛,每4-6小时可重复使用1次,每日剂量不超过2克。超剂量服用有可能引发肝损伤,甚至急性肝衰竭。

五、避免空腹服药:乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等药物容易引起胃部的刺激症状,建议在餐后半小时服用。对于复方

制剂,应认真阅读说明书,了解药物的成分和正确的服用方法,以减少不良反应的发生。

六、尽量取得医生的用药指导:由于药物的品种较多,有条件的还是建议在医生的指导下用药,以保证用药的安全。

七、认准OTC标识:购药时,要尽量选择有OTC标识的药物,OTC的意思是非处方药,不用医生的处方就可以购买,相对安全一些。而处方药,一定要在医生的指导下使用,才能保证用药的安全。(纪光伟)



纪教授说医

备孕压力大 癔症缠身

陈女士最终被确诊为癔症。癔症,又称分离转换性障碍,是精神障碍的一种,主要由精神因素,例如生活事件、内心冲突、暗示或自我暗示,作用于个体而发病。一般急性起病,多见于女性,临床上主要表现为解离性(精神障碍)和转换性(躯体障碍)两种障碍。其中转换性障碍可以出现肢体抽动、步行不能、言语不能、视觉听觉及感觉障碍等躯体症状。得知原来陈女

士最近正在备孕,其发病的时间节点也正和备孕的时间段吻合,结合其备孕压力大且存在逃避行为习惯等表征,进一步证实,陈女士正是因此才出现了类似癔病样的癔症躯体障碍表现。

所幸病因及时明确,经对症用药医治结合健康宣教后,陈女士的癔症再未发作。

神经内科专家李清副主任医师表示,癔症预后一般较好,60%-80%的患者可在一年内自行缓解。尤其是大多急性发作的癔症患者,早期经过积极的行为引导、心理治疗、社会支持治疗,症状可明显缓解。但病程拖延长,或经常反复发作的慢性患者预后通常不佳。因此,李清呼吁,一旦出现运动障碍、痉挛障碍、抽搐、各种奇特的肌张力紊乱、肌无力、舞蹈样动作、听觉障碍、视觉障碍、感觉障碍等异常时,一定要及时前往具备综合救治能力的医院神经专科就诊。

“火眼金睛”识心梗 “绿色通道”保生命

本报讯(记者肖凯 通讯员宁亚飞)12月3日上午,武汉大学人民医院(湖北省人民医院)内分泌科李俊峰副教授在接诊一名65岁糖尿病患者张爹爹时,发现其出现胸闷气短、上气不接下气,根据经验评估他极有可能是心梗发作。立即督促病人进行心电图等检查,结果显示,超敏肌钙蛋白结果严重偏高,同时结合心电图的异常结果确诊

其为心梗,随时有生命危险。

为安全考虑,李俊峰急忙将患者送往急诊科,然而急诊科由于刚接诊阳性患者需要消杀,暂时关闭运行。病情紧急,医院门诊部立即启动心梗患者“绿色通道”。

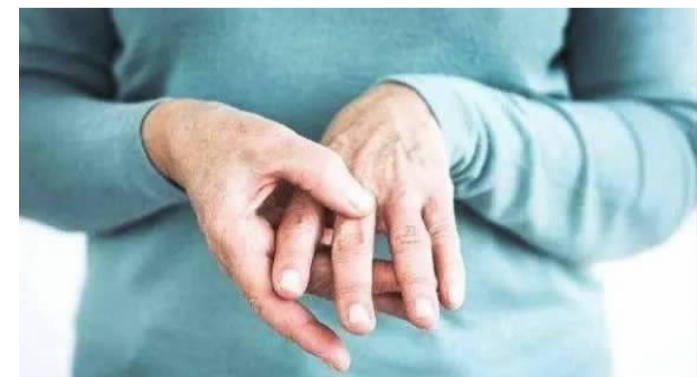
由于患者只有混管24小时核酸结果,不满足医院24小时新冠核酸单检阴性入院标准。病情紧急,张爹爹通过“绿色通道”收入心血管内科抢救病

房。再度完善相关检查,患者接受急诊PCI(经皮冠状动脉介入治疗)手术,随即转危为安。

专家介绍,糖尿病是一组由多病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。糖尿病使心脏、脑和周围血管疾病风险增加2-7倍;心血管疾病是糖尿病患者致残致死的主要原因。更为凶险的是,糖尿病的神经营变会造成患者疼痛感觉的缺失,表现为

“无痛性心梗”,即发生急性心肌梗死时患者没有典型的心前区疼痛,或仅表现为胸闷、乏力、心慌、气短或咳嗽、咳痰、腹胀、腹泻等不典型症状。极易出现漏诊和误诊,延误最佳的就诊时间,死亡率非常高。专家提醒,糖尿病是冠心病的等危症,即使通过冠脉支架手术,后续如果不注意血糖、血脂等控制,也很容易发生再狭窄再堵塞。

手指遇冷就变色误当冻疮



本报讯(记者肖凯 通讯员马遥遥)家住后湖的罗阿姨一周前下楼丢垃圾时,突然发现自己的手指莫名其妙发白,然后变紫,和手掌其他部位的颜色成了鲜明对比,就像是一双“阴阳手”。回家后,罗阿姨发现,当慢

暖和后手指的颜色就会恢复正常,但她把双手放到窗外,当温度变低的时候手指遇冷又会变色。

几天后当手指遇冷后除了变色还出现了麻木和刺痛的感觉,但只要回到开着暖气温度较

高的室内症状就会消失。罗阿姨以为这是冻疮,然而擦了半个月的冻疮膏没有一点儿作用,后来手指变得更加敏感。出于担心,罗阿姨来到了武汉市中心医院后湖院区就诊。

在该院风湿免疫科门诊,罗阿姨的检查结果提示她得了“系统性硬化”,遇冷就出现的“阴阳手”其实是继发于此病的“雷诺现象”。

风湿免疫科方琦副主任医师介绍,罗阿姨所出现的“雷诺现象”多发生在女性身上,典型的雷诺现象是指一个或几个手指或脚趾遇冷或情绪紧张后,颜色发白、变紫,保暖后转为红润,发作时伴有局部麻木或刺痛感。目前,其发病原因还不很明确,不过发病与寒冷刺激、情绪波

动、精神紧张和内分泌功能紊乱等有关,受寒冷刺激是最主要的诱因。继发的雷诺综合征常见于风湿免疫疾病,如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、系统性硬化、皮炎/肌炎、干燥综合征等。

方主任特别提醒,当出现手指或脚趾麻木刺痛,皮肤遇冷苍白发紫,就应该提高警惕,到正规医院的风湿免疫专科检查治疗。尽早从控制风湿免疫病的源头治疗,防止内脏损害。患有雷诺综合征的患者在日常生活中要细心保护手指,注意保暖,免受刺伤、切伤或挫伤,因为轻微损伤容易引起指尖溃疡;对有吸烟嗜好者,应戒烟,以避免尼古丁对血管收缩产生刺激作用。此外,保持心情舒畅也是一项重要的预防措施。