

科学护肤

“青春美丽痘”找上中学生
科学抗痘
请这样做

晚报讯 春暖花开,很多中学生脸上油脂分泌增多,开始冒痘。近期,市区各大医院皮肤科也出现就诊高峰。市妇幼保健院提醒,孩子进入青春期发育高峰的时期,体内雄激素分泌增多,容易导致皮脂腺分泌脂质,过多的皮脂分泌引起黑头增多、毛孔变大、皮肤长痘,此时家长可以引导孩子科学“抗痘”。

青春痘,又叫痤疮,是一种好发于青春期并主要累及面部的毛囊皮脂腺单位慢性炎症性皮肤病。出油多和毛孔阻塞是痘痘发生的前提条件,究其原因,除了生理性雄激素分泌过多外,还包括其他因素,比如摄入过多高糖物质、油炸食品、高脂肪的食品;压力过大、情绪焦虑;长期对着电子屏幕;长期处于高温的环境等。

科学“抗痘”,首先要做好脸部清洁。专家建议每天使用洗面奶洗脸两次,清洗掉油垢和灰尘,尤其是出油多的部位,能避免毛孔阻塞。同时,改变不良的生活习惯,不要熬夜、作息规律,保证睡眠质量;避免长期对着电子屏幕;通过运动、阅读来减少学习压力;饮食清淡,少吃高糖物质、油炸食品、高脂肪等食品,补充适当的维生素。此外,床上用品定期除螨,保持生活环境卫生。

在治疗上,专家强调,切忌自行乱用药物,如果一两粒比较轻微的青春痘可以自备茶树精油,每次点一滴在痘痘处,或外用维生素A酸霜涂抹即可。如果脸上痘痘严重,就要到正规的医院皮肤科就诊。应避免自行用粉刺针清痘,危险三角区的痘痘更不能自行抠、挤,避免造成局部的炎症感染,甚至留下疤痕。

专家提醒,伴有高雄激素表现的痤疮会出现以下症状:皮损分布于面中部下1/3,可伴有月经不规律、肥胖、多毛;经前期明显加重的痤疮;常规治疗反应差的痤疮等。如果孩子出现以上情况,就要及时就医,检查内分泌激素指标,从而进行对症治疗。

通讯员 荣蓉 记者 冯启榕

孩子得了流感
怎么服用奥司他韦

专家提醒:服药时间、方法都有讲究



CFP供图

晚报讯 最近,流感病例持续上升,奥司他韦等抗流感病毒药物也持续热销。15日,市妇幼保健院药学部发布健康提醒:儿童服用奥司他韦需掌握正确的方法、科学的服药时间。奥司他韦属于处方药,需要在医生指导下使用,不建议自行购买服用。

专家介绍,一般作为预防流感用药时,每天给药1次,早上或晚上。漏服后,可以在白天任何时候补服。如果是每天晚上服用,漏服后,可以在睡前补服。

作为治疗流感用药时,每天给药2次,早晚各一次。需要注意的是,尽量服药相隔10~12小时,可分别在早上7~8点之间以及晚上7~8点之间给药。每天尽量在同一时间给药,可以有效避免多服和漏服的情况。如果漏服药物在4小时内想起,可以及时补服。如果漏服药物超过4小时,不需要补服,正常服用下一剂即可。切勿给予双倍剂量的奥司他韦。

奥司他韦每次服用多少?专家建议,家长可以带孩子来医院就诊,医生将根据小朋友的年龄和体重,个体化计算出适合小朋友的服用剂量,家长则可以

在药物用法单上看到详细的使用信息。

作为预防时,小朋友服用奥司他韦后,可能不会有明显的变化,但此时药物已经开始起作用。作为治疗时,小朋友服用奥司他韦2~3天后症状开始好转,即使感觉好转,也应该继续服药完成疗程。如果小朋友在服药后半小时内发生呕吐,需要补服,再次给予相同的剂量;如果小朋友在服药半小时后发生呕吐,不需要补服。

如果小朋友服用了过多的奥司他韦,首先观察是否有不适症状,然后携带药盒包装至医院就诊。第一次服用奥司他韦时可能会出现头痛、胃痛或胃痉挛,感到恶心、呕吐等常见症状,一般是耐受的,不需特殊处理。服用奥司他韦后出现以下任何一种情况,请立即来院就诊:心律不齐或心跳加快;皮肤或眼白发黄(黄疸);视力问题或红眼;高热、皮疹或口腔溃疡;精神萎靡或意识模糊。

无特殊情况,当小朋友发热 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$,可以同时服用对乙酰氨基酚或布洛芬退热。其他药物(包括中成药)请在就诊时咨询医生或者药师,由专业人员判断是否可以同时使用。

通讯员 孙佳琳 施卉 记者 冯启榕

当慢性病患者遇上肾功能异常
切勿擅自换药和停药

晚报讯 正所谓“是药三分毒”。在日常生活中,很多药物都会引起肾脏的急性损伤。市六院药剂科专家提醒:一旦出现肾功能异常,更加需要谨慎安全用药,在医疗机构专业医师、药师的帮助下制订合理的给药方案,并动态评估药物的疗效及安全性。

专家表示,首先要对肾功能及其病理生理状况进行评估,了解相关药物的作用特点,并熟悉适应证和禁忌证;慎用或忌用肾毒性药物;治疗药物尽可能简单;小剂量起始用药,逐渐增量;根据肾功能调整给药剂量和给药间隔;定期评估肾功能;密切监测疗效和不良反应,根据疗效和不良反应及时调整治疗,必要时进行治疗药物监测;建立良好的医患沟通,定期随访。

慢性病患者如果在体检过程中发现肾功能相关指标出现异常,请及时

就医,切记不可擅自停药和换药,在医生指导下进行药物调整。切勿滥用非处方抗炎药、止痛药、抗生素、中草药等各类药物,特别指出市面上销售的保健品,在没有正规医生建议情况下,谨慎服用。长期用药患者应定期复查肾功能,患有糖尿病、高血压等慢性病及有肾病病史的高危人群需要定期体检,控制血压、血糖,有任何异常及时就医。日常服用的药物不良反应中会有肾损伤,因此,需要定期检测肾功能,保证患者用药安全,做到早发现、早治疗。

在我国最常见的是糖尿病肾病、高血压肾病。其中,对于高血压肾病患者,肾功能不全者首选沙坦类/普利类降压药,具有降低尿蛋白、延缓肾功能减退的作用;在肾功能受损时,无需减少地平类降压药剂量。

通讯员 尹炜杰 记者 冯启榕

饮食健康

春和日丽,
你食指大动了吗?
警惕餐桌上的
“潜伏”致癌物

晚报讯 春天风和日丽,人们的精神状态良好,不少人也开始食欲大增。近日,南通疾控发布健康提醒:市民在享受美食的时候,别忘了健康饮食,特别要警惕餐桌上的“潜伏”致癌物!

致癌物,就是会增加患癌风险并最终可能导致癌症发生的物质。2019年起世界卫生组织国际癌症研究机构将致癌物分为三类四组(1类、2A类、2B类和3类),其中1类为明确致癌物。世界卫生组织国际癌症研究机构的一类致癌物清单中,餐桌上就隐藏着不少,包括酒精、黄曲霉毒素、苯并芘、加工肉制品等。

疾控专家指出,饮酒或者饮用含酒精的饮料会增加口腔癌、喉癌、食道癌、肝癌和乳腺癌等癌症的风险,建议不饮酒、不劝酒。霉变的食物里面常常含有黄曲霉素,多存在于发霉或过期的花生、玉米、稻米、大豆、小麦等粮油产品,其毒性是砒霜的68倍、氰化钾的10倍,最易导致的是肝癌。建议发霉食物不要食用,及时处理丢弃;家用厨具和餐具保持清洁干燥。

此外,油炸食物、烧烤以及烧焦的食物中含有致癌物苯并芘,建议降低油炸食品和烧烤食物的摄入量,不要食用烤焦的食物。专家还建议市民尽量少吃加工肉食,包括经过熏制、腌制、风干或其他增加口味或有利于保存的肉类,包括肉干、火腿、肉罐头、腊肉腊鱼等,多吃鱼肉、虾类等白肉,红肉尽量少吃肥肉,同时多吃蔬菜、水果等新鲜食物。

腌制咸鱼时,必须用到高浓度的盐来使鱼肉脱水,这个过程中容易生成亚硝酸盐类。亚硝酸盐被食入人体后,在胃酸环境下会转变成亚硝胺类物质,如亚硝基二甲胺,具有极强的致癌性。专家建议市民在腌制食物时少放盐,食用腌制食物不要太频繁,每次食用的量不要多。

槟榔果以及含或不含烟草的槟榔嚼块都是致癌物,槟榔纤维粗糙,长期食用会损伤口腔黏膜和牙齿;而且槟榔中含有的生物碱会对正常细胞造成破坏,容易导致口腔癌。建议市民尽量不食用或少食用槟榔。

南通疾控提醒:癌症的发生往往是多种因素长期作用的结果,对于上述致癌食物,应当避免“长期”“大量”食用。同时,要注意平衡膳食、均衡营养、增强体质,养成良好的饮食和生活习惯,才是真正靠谱的做法。

通讯员 周绍娟 记者 冯启榕