

莫把红霉素软膏当“万能药”

五月天气升温,蚊虫开始活跃,湿疹、痘痘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、痤疮、孩子尿布疹甚至缓解“黑眼圈”的“万能药”。

主任医师李涵告诉记者,红霉素软膏主要针对细菌感染,适应证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,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瘙痒,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敏感菌感染,使用红霉素软膏可抑制局部细菌繁殖,起到抗感染的作用。



“痘痘的学名是痤疮,其成因与激素水平变化、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,没有一种抗生素药膏是‘万能’的。”李涵说。

红霉素软膏也并不能治疗唇炎。副主任医师季康寿表示,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”其可以淡化黑眼圈,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、发炎,可能伴有皮疹、糜烂或脱皮。

“绝大部分情况不建议单用

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。”季康寿说,一些人之所以觉得涂红霉素软膏对皮肤炎症有效,是因为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。

季康寿说,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,避免尿便刺激皮肤;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。

(新华 于也童)

提醒

荔枝西瓜榴莲批量上市

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’。”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。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,成人一天最好不超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,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”。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,导致湿热内生。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、肾病和高脂血症患者尽量忌口。”夏羽菡提醒,菠萝蜜同样属于高糖高热度的热带水果,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,存放尽量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌



(CFP)

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。

(马丽娟 唐紫宸)