

# 红霉素软膏并非万能 盲目使用有风险

日常生活中,不少老年人出现皮肤瘙痒、长痘时,习惯性使用红霉素软膏治疗。实际上,红霉素软膏并非万能药,有不少症状不适合使用。那么,哪些症状容易误用红霉素软膏?如何正确使用?对此,潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)皮肤科主任滕传圣作出解答。

□本报记者 常方方

## 容易误用的情况

### 痤疮

痤疮是最常见的慢性、复发性的炎症性皮肤病,其发病机理涵盖皮脂腺功能异常、皮脂腺导管的堵塞、痤疮丙酸杆菌等微生物异常增殖以及炎症反应。而根据痤疮的表现严重程度,可分为白头粉刺、黑头粉刺、红色丘疹、脓疱疹、结节及囊肿等,每种痤疮对应的外用措施不同,不能一概而论使用同一种抗生素药膏。红霉素软膏对普通粉刺、激素依赖性痤疮无效。

### 真菌感染

脚气是足部皮肤的真菌感染,应进行足部的抗真菌治疗,而红霉素无明显抗真菌作用。

### 蚊虫叮咬

皮肤被蚊虫叮咬后可引起过敏反应,情况严重的患者,医生会开具口服抗过敏药,或根据情况让其涂抹外用糖皮质激素软膏帮助止痒、让皮疹消退。当然大部分人被蚊虫叮咬后出现的局部红肿可自行消退,无需抗生素治疗,用冷敷+炉甘石洗剂更合适。

### 嘴唇干裂

嘴唇干裂是由于炎症、缺水等原因引起的,一般情况下,通过加强润肤、防晒和日常护理以及避免舔咬嘴唇能够改善。若仍无法有效缓解,或者唇部症状影响日常生活,出现较大面积的水疱、渗液、糜烂、结痂等情况,请及时前往医院进行医治,不要盲目使用红霉素软膏。

### 痱子

痱子是由小汗腺导管阻塞引起,也称为“汗疹”

或“热疹”,常在出汗时引发,儿童和成人均可发病。新生儿尤其容易长痱子,主要疗法是解决刺激出汗和闭塞小汗腺的问题。预防长痱子,要注意皮肤卫生,勤洗澡、勤换衣服。如果继发感染,可在医生的指导下使用抗生素治疗。

### 皮肤瘙痒

皮肤瘙痒的原因多种多样,可能是皮肤干燥、过敏、真菌感染等,若是真菌感染引起的皮肤瘙痒,如股癣、手足癣等,使用红霉素软膏不仅无效,还可能因为抑制局部正常菌群,导致真菌繁殖更加旺盛,加重病情。

### 眼睛不适

眼睛不适不可随意使用红霉素软膏。眼睛结构精细且敏感,红霉素软膏是用于皮肤的外用制剂,其药物浓度和配方并不适合眼部,若误用于眼睛,可能会刺激眼结膜,引起疼痛、流泪等症状,甚至损伤角膜,影响视力。

此外,大面积烧伤、深部伤口自行涂抹红霉素软膏可能延误治疗。

## 科学用药提醒

连续使用红霉素软膏不要超过1周,避免产生耐药风险。

使用红霉素软膏3天后症状无改善,需及时就医。

小面积浅表感染可短期自用红霉素软膏。

每年检查家庭药箱,过期药物及时更换。

滕传圣表示,合理用药既是对个人健康的负责,也是遏制细菌耐药的重要防线。当皮肤问题超出日常护理范畴时,请及时寻求皮肤科医生的专业指导。



健康宝典

## 早上适当赖床 有益身心健康

□本报记者 常方方

不少老年人习惯每天很早就起床,有时候睡眠并不充足。还有一些老年人起床过猛,此时身体的血液供应不上,可能导致体位性低血压、心慌、晕厥等。那么,关于起床的注意事项有哪些?山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师朱晶瑜作出解答。

### 醒后别着急起床

朱晶瑜称,有的老年人晚上失眠,很难入睡,早上可以适当赖床。早上醒后不要急着起床,先伸个懒腰,在床边坐一会,活动一下脖颈、四肢、腰部、手腕、脚腕,对唤醒身体机能和精神状态都有好处。

老年人长期睡眠不足,会导致身体免疫力降低,对健康不利。赖床对人体恢复正常的生理功能有益,但时间不可过长,否则会抑制大脑和身体的机能,重新进入睡眠状态不利于清醒,因此以30分钟为宜。

### 这些情况不要赖床

肚子饿的时候,建议及时起床吃早餐。这是因为饿着肚子赖床,可能会引发低血糖、胆结石、胃炎、胃溃疡等疾病。

有尿意和便意时不要赖床,因为长期憋尿会让膀胱失去弹性、破坏肾脏功能。而长期憋尿对肠道和肛门是一种负担,会增加患痔疮、心脑血管疾病、下肢静脉血栓、腰椎间盘突出、结肠直肠癌、便秘的风险。

### 赖床有讲究

摸肚子。醒来时,用手轻轻摸摸腹部,帮助引导气血从静流向动流。

伸懒腰。伸懒腰可以促进气血流通,缓解肌肉紧张。

梳头搓脸。通过梳头和搓脸,可以促进面部血液循环,提高一天的精神状态。

# 重视骨质疏松症 科学防治很关键

随着年龄的增长,一些老年人身高变矮、弯腰驼背、腰背疼痛、双膝变形,甚至轻摔即骨折,出现这些状况可能患上了骨质疏松症。导致老年人患骨质疏松症的因素有哪些?关于骨质疏松症,有哪些常见误区?阳光融和医院内分泌科副主任医师孙杰为您解答。

□本报记者 常方方

## 何为骨质疏松症?

孙杰表示,骨质疏松症是一种以骨量低下、骨组织微结构损害导致骨脆性增加、容易发生骨折为特征的全身性骨病。骨折危害巨大,是老年人致残和致死的重要原因之一。数据显示,发生髌部骨折1年内,20%的患者可能死于各种并发症,50%的患者可能致残,生活质量明显下降且花费巨大。

## 老年人患骨质疏松症的因素有哪些?

年龄增长。人体的骨量在30岁后逐渐流失,女性绝经后雌激素下降会加速骨量流失。

营养不足。钙、蛋白质、维生素D摄入不足。

久坐不动,缺乏运动也会加速骨质流失。

其他因素。如长期吸烟、饮酒、过瘦以及服用药物(如激素类)等。

## 骨质疏松症的常见误区有哪些?

喝骨头汤补钙。骨头汤中钙含量较低,脂肪含量较高。

年龄大了才需要补钙。人到30岁就该重视骨健康,适当补充钙。

不痛就不用治。骨质疏松症是“无声病”,骨折后更容易发现。

孙杰提醒,骨质疏松症可防可治,关键在早筛查(建议65岁以上女性、70岁以上男性定期测骨密度)、均衡饮食和坚持运动。家人应多关注老人的行动安全,及时咨询内分泌科等科室医生,共同守护老年人的骨骼健康。

