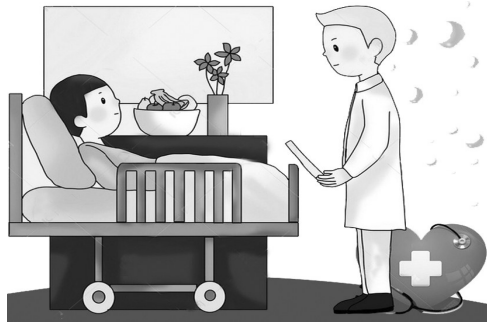


感冒了吃抗生素还是消炎药?

生活中一有个头痛脑热,马上就会有人提醒:“吃点抗生素吧!”或者牙疼、喉咙痛了,又会有人说:“吃点消炎药,很快就好了。”这样用药对吗?生活中大部分人分不清消炎药和抗菌药,很可能把常见的抗生素当成消炎药吃,导致药物滥用。抗菌药物和消炎药物究竟有哪些区别,使用过程中有哪些注意事项呢?



消炎药物可缓解疼痛

了解消炎药的前提是知晓何为“炎症”。炎症是指具有血管系统的活体组织对损伤因子所发生的防御反应。其临床表现的五大特征为红、肿、热、痛和功能障碍。消炎药物主要包括两大类分别为非甾体类抗炎药和甾体类抗炎药。

1、非甾体类抗炎药是临床中最常用的抗炎药物之一,可用于缓解

疼痛和减轻炎症。常用药物有阿司匹林、双氯芬酸、布洛芬等。这类药物主要有解热、镇痛、抗炎、抗风湿和抗血小板聚集等作用。

2、甾体类抗炎药主要是指皮质激素类药物,其主要有抗炎、抗毒、抗过敏、抗休克等作用。代表药物有泼尼松、地塞米松、可的松等药物。

服抗菌药物期间禁止饮酒

抗菌药物是指对细菌、真菌、结核分枝杆菌、非结核分枝杆菌、支原体、衣原体、螺旋体、立克次体及部分原虫有抑制或杀灭作用的一类药物,是能够帮助人们对抗细菌感染的药物。这些药物有许多不同的形式,包括片剂、乳膏和通过注射给予的液体制剂。常见抗菌药物,如:青霉素、头孢菌素类、左氧氟沙星、阿莫西林等。

抗菌药物属于处方药物,必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用。医生在开具处方时会告知开具的药物属于抗菌药物。

抗菌药物的包装药盒和说明书中会标注“适应症:本品用于治疗某某感染”字样。

注意事项

1、服药期间禁止饮酒。

服用某些抗菌药物(如头孢菌素类、甲硝唑、复方磺胺甲

噁唑等)期间饮酒会发生双硫仑样反应。其临床表现为面部潮红、眼结膜充血、视觉模糊、头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、出汗、口干、胸痛、心肌梗塞、急性心衰、呼吸困难、急性肝损伤、惊厥甚至死亡等。因此在服用抗菌药物前后至少一周时间不可饮酒。

2、抗菌药物使用过程中应严格遵医嘱。

是否应用抗菌药物、抗菌药物使用剂量与疗程,都应当遵从医嘱。不应自行更改剂量或服用时间,以防止病情反复。

3、服用某些抗菌药物期间应当注意防晒。

服用喹诺酮类、四环素类及磺胺类抗菌药物后暴露于阳光或紫外线照射下,可能会发生光敏性反应,因此在服用这类药物时应当避免过度暴露于光源下。

引发炎症的病因有很多,主要包括细菌感染、病毒感染、过敏及外伤等等。而抗菌药物只针对由细菌引发的炎症有作用,对于其他原因引发的炎症,应用抗菌药物治疗于事无补。比如,普通感冒约90%是由病毒引起,应用抗菌药物治疗是无效的;类风湿性关节炎、过敏性鼻炎这类炎症使用抗菌药物治疗

也是无效的。

对于严重细菌感染的患者,抗菌药物可挽救患者的生命。然而,人们过于频繁地使用这类药物,甚至在不必要的时候也使用,这种滥用抗菌药物的行为会产生诸多危害。不必要地

普通感冒用抗菌药物无效

使用抗菌药物会加速抗菌药物耐药性,这是全球卫生面临的重大威胁之一。同时滥用抗菌药物会造成细菌耐药性,使现有治疗方法不再有效。一旦细菌对抗菌药物产生耐药性,普通感染将不再有药可治。

使用太勤 敷用太久 功效太杂 用力太猛

敷面膜谨防四大误区

误区1 面膜天天敷皮肤嫩如水

面膜的说明书上通常会有保湿、焕肤等各种功效,于是很多人急于求成地希望能通过天天敷,让肌肤焕然一新。原以为肌肤会比以前更白净、更滋润,实际上肌肤反倒会变得越来越脆弱。因为大多数的面

膜,如果频繁使用容易造成肌肤敏感,出现过敏、红肿等不良症状。面膜在使用时,普通保湿类的一周2至3次即可,药妆类的面膜一周1至2次最佳,这样的频率既能保证肌肤健康,又能起到面膜的护肤功效。



误区2

面膜敷越久皮肤更滋润

大多数面膜产品都要求在脸上敷15至20分钟后取下,但是不少人为了让面膜上所有的精华都能被脸部吸收,恨不能让它干在脸上才取下来,这种做法是不科学的。15至20分钟的敷膜时间足以让面膜上的营养物质被脸部皮肤吸收,如果等干透了才揭下来,或者是戴着它入睡,那么在缺少水分的情况下,营养物质是无法被皮肤吸收的,而且变干的面膜会带走皮肤本身的水分,使它呼吸不畅,反而会造成损害。

误区3 频繁使用果酸面膜

每种面膜都有不同的功效,如果不分肤质盲目使用,不但达不到理想的功效,而且还会对肌肤造成强烈的刺激作用。如果面膜中含有白芷、白术、白芍、熊果素、曲酸棕榈盐、淮山药、芦荟等植物或药物成分,说明它具有美白的功效;如果面膜中含有透明质酸胶原蛋白、海藻提取物等物质,说明它具有极好的保湿功效。

当然,这仅仅只是成分中的小部分,具体不清楚的可以在购买时咨询专业人员。另外,需要注意的是,有的面膜含有维生素C、甘氨酸等美白成分,这样的面膜不宜在白天使用,否则会因为紫外线的刺激形成色斑等皮肤问题。不宜频繁使用果酸成分,否则会使皮肤出现泛红、脱屑、发痒等问题。

女人们一般都会对面膜情有独钟,尤其是免洗型的睡眠面膜,简直就是大爱。但即便是大爱面膜或者是面膜达人,也有可能犯一些小错误,如果不加以重视就有可能令肌肤受到伤害。今天我们就一起来了解下哪些是面膜使用中的误区:



误区4 撕拉面膜随便用

撕拉面膜净肤的功效很显著,但是使用过程中的紧绷感和撕拉时的疼痛感也让人难以忍受。这种撕拉面膜最好少用,长期的使用会导致毛孔粗大、肌肤过敏,严重的甚至会导致肌肤松弛,提前老化。所谓“欲速则不达”,有些见效快的护肤品未必真好。



健康饮食让人变美

虽说基础护肤是必要的,但良好均衡的饮食和适当的锻炼带给我们的是由内而外的健康美。

多吃蔬果

机体自由基代谢不平衡时,过量的自由基就会引起机体损伤,补充抗氧化剂可以保护机体免遭自由基氧化损伤。常见的抗氧化物质有维生素E、维生素C、β-胡萝卜素及番茄红素等,它们在大多数的新鲜蔬果中都可以找到。如绿叶菜中维生素E含量最

为丰富;富含维生素C的蔬果有:苦瓜、茼蒿、鲜枣、猕猴桃、柚子、草莓、柑橘等;β-胡萝卜素在橙黄色和绿色蔬果中含量丰富,如茴香、胡萝卜、南瓜、油菜、芒果等。番茄红素在成熟的粉红色和红色食物中含量最丰富,如番茄、西瓜、粉红色番石榴、胡萝卜。

摄入优质蛋白

蛋白质是机体组织的重要组成部分。瘦肉、鱼虾、蛋类、奶类、干豆类、谷类等是良好的蛋白质来源,消化吸收率高,含油少。如果处于减肥

期,可以选择豆腐、豆浆、大豆蛋白、牛奶等豆制品和奶制品。肉类则优先推荐:去皮鸡胸肉、清蒸鱼、白灼虾、瘦牛肉(清炖)。

控制血糖

研究表明,血糖升高会导致皮肤出现一些症状,比如痤疮,各人体质不同,有些人会比较敏感一些,所以痘皮的人要注意采用低血糖反应饮食方式,更要减少奶油蛋糕、巧

克力、加糖的豆浆等甜食的摄入,换成燕麦、紫薯等粗杂粮。容貌是身体状态的反应,做好基础护肤的同时,改善饮食、适当锻炼,由内而外,活出精致,美出自我。