

吃这些药后晒太阳 小心光敏性皮炎

注意啦,部分降压药、常用抗炎药等多种药物存在光敏性,服药后晒太阳极易引发药物光敏反应,造成皮肤晒伤、过敏损伤。

“药物光敏反应分为两种类型。”洛阳市第一人民医院(中州院区)药剂科主管药师权晓晓说,最常见的是光毒反应,通常在服药并暴晒数小时后发作,任何人都可能出现,主要表现有红斑、水肿、灼痛、水疱、脱皮,类似严重晒伤,面积和日晒区域一致。另一种是发生率较低的光变态反应,属于皮肤过敏,日晒后1天至2天发病,以剧烈瘙痒、湿疹样皮疹为主要表现,皮疹还可能扩散到未被日晒的皮肤,且极易反复发作。

很多人不知道,日常多种常用药都属于光敏性药物。权晓晓介绍,喹诺酮类(比如环丙沙星、诺氟沙星、左氧氟沙星、莫西沙星)、四环素类(比如多西环素、米诺环素、土霉素)、磺胺类(复方新诺明)、伏立康唑等抗菌药,布洛芬、双氯芬酸钠等非甾体抗炎药,硝苯地平、氢氯噻嗪等降压药,以及部分降糖药(比如格列美脲、格列吡嗪)、神经系统药物、抗肿瘤药均在列。除此之外,维A酸乳膏等外用药,补骨脂、白芷等中药饮片,还有芹菜、柠檬、无花果等食物,也可能诱发光敏反应。

权晓晓建议,服用易发生光敏药物时及停药后7天至14天,需全程做好防晒,避开上午10点至下午4点强日照时段外出,如果外出建议穿防晒衣、打遮阳伞;同时可调整服药习惯,光敏性药物尽量睡前服用,有效降低皮肤光敏风险。

若不慎出现光敏反应,需立刻转移至阴凉处,用冷水湿敷患处10分钟至15分钟舒缓肌肤。若出现水疱、剧烈瘙痒、脱皮疼痛等严重症状,切勿自行挑破水疱,需及时就医,并主动告知医生光敏史。

来源:学习强国

眼干痒分泌物多 警惕是螨虫捣乱

早上起床时眼睛干痒、眼屎多,有人觉得与熬夜、用眼过度有关,就随手滴几滴眼药水。大家不知道的是,这些眼部小毛病,有可能是肉眼看不见的螨虫引起的。河南省洛阳市60岁的许女士就被眼部不适困扰,去医院检查后发现,“元凶”是眼部蠕形螨。

据许女士介绍,2026年7月以来,她总感觉双眼干涩、发痒,每天晨起眼部分泌物明显增多,以为是年纪大了、眼部机能退化,加上用眼多导致的,便没放在心上。她买了缓解视疲劳的滴眼液,可使用后症状丝毫没有缓解。

无奈之下,她到医院眼科检查,结果显示睫毛毛囊、睑板腺内有大量蠕形螨,确诊为蠕形螨性睑缘炎。

“蠕形螨是生活中十分常见的眼部寄生虫,大多寄生在人的睫毛毛囊和睑板腺内,靠吸食眼部分泌的油脂存活。少量螨虫并不会对眼睛造成伤害,

但如果不注意眼部卫生、身体抵抗力弱,螨虫就会大量繁殖。”洛阳市第一人民医院陇海院区(原铁路医院)眼科副主任医师梁静说,螨虫的活动会持续刺激眼睑,其排泄物和尸体会堵塞睑板腺,引发眼睛干痒、异物感强,眼屎增多等症状,这些症状通常在晨起时会格外明显,如果长期忽视不干预,很容易诱发顽固性干眼、慢性睑缘炎,情况严重时还会损伤角膜上皮,危害视力。

如何预防这个问题?梁静建议,日常要注意眼部卫生,定期清洗床单、枕巾、毛巾等物品,减少螨虫滋生。养宠物的人摸完宠物千万不要揉眼睛,一定要彻底洗手后再触碰眼部。若眼睛长期反复干痒、分泌物异常增多,千万不要盲目滴眼药水。乱用药不仅治不好病,还可能掩盖真实病情,加重眼部炎症。一旦出现持续性眼部不适,建议到正规医院眼科检查。

来源:学习强国

运动改善髌关节炎效果有限

关节炎患者需要适当运动。但由澳大利亚悉尼大学和墨尔本大学联合开展的一项新研究发现,运动对髌关节炎的改善作用比较有限,病患在日常生活中甚至感觉不到运动带来的改善效果。上述成果已刊发在英国期刊《考克蓝系统评价数据库》上。

研究人员分析了涵盖1300多名髌关节炎患者的18项临床测试数据,患者年龄为53~74岁,参与有氧运动、强化运动和身心结合锻炼等,测试时长从2周到52周不等。研究人员将治疗效果满分设为100分,运动的平均改善程度仅为7分。而改善

程度通常要达到12分,才能让患者在日常生活中感受到效果。

研究人员补充说,上述研究并不是要彻底否定运动对髌关节炎的改善作用,其本身也存在一定局限性,例如,研究对象均为中老年人,其结论可能并不适用于年轻患者;研究收集到的运动效果主要来自患者的主观评价,可能会对运动的实际作用有所低估。整体而言,运动有助于强身健体,对患者不会造成明显伤害,但患者需要对改善效果有客观预期。

来源:生命时报

吃桃子抗炎还不易升糖?

眼下正是桃子大量上市的季节,市民李先生听说桃子属于抗炎水果,吃了还不容易导致血糖升高,他想知道这是不是真的。记者就此采访了洛阳市中心医院营养科主任田俊梅,请她为李先生及有类似疑惑的市民答疑解惑。

“桃子作为天然植物性食物,确实含有不少能辅助改善身体炎性状态的活性成分,但想单靠吃桃子实现明显的抗炎效果不现实,没必要‘神话’某一种水果。”田俊梅说,桃子是典型的高钾、低钠水果,对维持体液平衡有一定益处。更值得关注的是,桃子果肉中含有维生素C、绿原酸、儿茶素、果胶和多种多酚类抗氧化物质,这些成分协同作用,有助于减轻人体内的氧化应激反应,从而对日常高油、高盐饮食,熬夜等不良习惯带来的慢性低度炎症,起到一定的辅助缓解作用。

到底什么是抗炎食物?吃这种食物跟吃抗生素效果一样吗?

“两者之间绝对不能直接画等号。”田俊梅说,抗生素是直接对细菌等病原体进行杀伤或抑制的药物,针

对的是感染性炎症,而我们日常所说的抗炎食物,调节的是长期不良饮食及作息习惯引起的慢性低度炎症,这是一种非感染性的代谢性炎症。

所谓的抗炎食物、致炎食物,是指长期规律食用后,会对人体慢性低度炎症水平产生不同影响的两种

食材。抗炎食物大多富含多酚、类黄酮、 ω -3脂肪酸和膳食纤维,它们能帮助抑制人体内过度的氧化应激反应,减少促炎因子释放,从而辅助维持免疫平衡;致炎食物是指长期过量摄入的高油、高糖、高反式脂肪的加工食品,它们容易诱发炎症性衰老,给身体增加不必要的代谢负担。

桃子的升糖指数约28,属于低GI水果,对糖尿病患者来说算比较友好,但不意味着可以 unlimited 地吃,建议在血糖稳定的前提下,在两餐之间作为加餐,每次食用净果肉150克到200克(约一个中等大小的桃子)。另外,需要提醒大家的是:不同的品种和成熟度会影响实际升糖反应,放得越软、越熟的桃子,升糖速度会相对快一些,建议酌情减量食用。

来源:学习强国



进入秋季,暑热褪去,气候转向干燥,自然界阳气收敛、阴气渐长。中医讲究“顺时养生”,很多人只知道秋季要润肺,却容易忽略养肝。肝主疏泄,掌管情绪调节与气血运行,秋季养护得当,能够为冬季的身体储备打下良好基础。河南省南阳市内乡县中医院医师为您带来秋季养肝的健康知识。

秋天气候肃杀,人的情绪容易低落烦躁,而暴怒、抑郁最容易损伤肝气。肝气郁结,还会出现口干眼涩、心烦失眠、胁肋发胀等不适。所以秋季养肝,调畅情绪排在首位。遇事尽量放平心态,少焦虑动怒,闲暇时多到户外散步,舒缓身心,帮助肝气顺畅舒展。

作息调养同样关键。熬夜最易耗伤肝血,秋季应当顺应昼夜变化,做到早睡早起,尽量不要晚睡。充足的睡眠可以让肝脏得到休养,帮助身体代谢排毒,减少疲惫、眼干、头晕等问题。

饮食上不必盲目进补。秋燥当道,要少吃辛辣燥热的食物,避免加重体内燥热,耗损肝阴。日常可以多吃应季蔬果,口味清淡均衡。切忌暴饮暴食,减少油腻重口食物,减轻肝脏代谢负担。

运动方面不宜过度大汗淋漓。秋季适合温和舒缓的锻炼,慢跑、散步、八段锦都是不错的选择。适度运动能够疏通气血、疏肝解郁,运动过后注意及时补水,缓解秋燥带来的身体干涩。

来源:学习强国

秋季养肝正当时