

走入误区 小心夏天越“防”越黑

本报记者 王瑞芳

肌肤防晒是夏季护肤工作的重中之重，因为强烈的紫外线随时可能导致我们肌肤出现严重的问题，所以在夏季做好防晒十分关键。

市一医院皮肤科主任叶丽霞表示，防晒防的其实是紫外线。紫外线是电磁波谱中波长从10~400纳米辐射的总称，不仅会造成晒伤、变黑，还会加速肌肤老化。但很多人做了防晒却还是会被晒伤、晒出斑，这是方法没有找对，还是选择的防晒霜质量不好呢？



五个误区让你越“防”越黑

为了不被晒黑，爱美人士在夏天防晒上下足了工夫，涂防晒霜、穿防晒衣、打遮阳伞……为啥很多人采取了防晒措施，还是被晒黑了？叶丽霞表示，这是因为他们在防晒上还是有认识误区，从而越“防”越黑。

误区一：认为防晒产品防晒指数越高，防晒效果越好

防晒产品的防晒指数越高，添加的防晒成分剂量越高，提供的防晒时间越长。但需要注意的是，防晒指数越高的产品，给皮肤带来的负担也越重，很容易导致过敏、堵塞毛孔、

出油等肌肤问题。

误区二：认为阴天、室内不用防晒 按照波长的不同，紫外线可以划分成UVA、UVB和UVC三个波段。其中，UVC一般会被臭氧层阻隔，不会对皮肤造成伤害，UVB可以穿透云层臭氧照射到皮肤，不能穿透玻璃。而UVA既可穿透玻璃，也可穿透皮肤的表皮，是使人皮肤变黑、长斑、老化的“元凶”。因此，就算阴天、室内看不到阳光，依然要注意防晒。

误区三：认为防晒霜一天涂一次就够了 一般防晒霜维持时间只有两个小时左右，所以要重复涂抹才能达到防晒目的。如出汗较多、游泳后要及时补涂。

误区四：认为防晒霜不用卸，用洗面奶洗就行了 涂抹防晒产品后，会在皮肤表面形成一层包含防晒剂的油膜。一般来说，成膜性能越好的防晒霜，防水性能也会越好，很难与表面活性剂以及皂基结合，仅用洗面奶无法将其清洗干净。

误区五：认为防晒就是涂防晒霜 不一定需要每天涂防晒霜，在紫外线指数很低的时候通过打遮阳伞和戴帽子也可以达到不错的防晒效果。

晒后修复“三部曲”

叶丽霞表示，若夏季不小心被晒伤，可以通过以下三步进行修复：

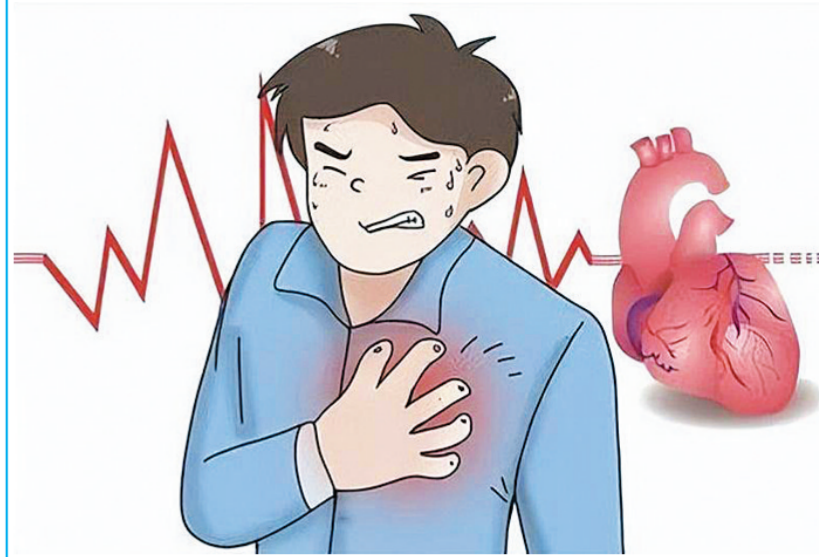
镇静舒缓 刚被日晒后，皮肤首要的表现是潮红、发热，这也是晒伤后的首要表现，要尽快让皮肤降温，可以提前将面膜或冰袋放到家里的冰箱中冷藏，被日晒后敷上“冰”面膜。

补水保湿 紫外线对皮肤的伤害极大，会导致皮肤水分流失，而做好保湿的意义就在于维持皮肤角质层含水量，确保角质细胞的更迭在正常速率。

做好修复 如果皮肤屏障被紫外线损伤，做好修复很关键，可以使用医用护肤品、生长因子凝胶之类的修复产品。

人体所需的维生素D，很大一部分是通过晒太阳获得的，维生素D能促进钙的吸收，若是长年过度防晒，不晒太阳，会影响维生素D的补充，不利于钙的吸收，导致骨质疏松。因此，防晒虽然重要，但应采取科学防晒手段，做到既不晒伤也不晒黑，还不影响钙的吸收。

预防心梗切勿暴饮暴食



血液中有各种物质为人体提供营养，但胆固醇、甘油三酯等物质含量过高，会在血管壁沉积，损伤血管内膜，使之发生粥样改变，称为冠状动脉粥样硬化。随着冠状动脉粥样硬化不断加重，心脏动脉血管腔逐渐狭窄，当狭窄超过50%时，可能有心肌缺血的表现，称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，即冠心病。

心肌梗死是冠心病的一种，严重的可直接导致死亡。预防心梗避免多个诱因。大同五洲心血管病医院张民成医生提醒，如果发现血管狭窄，除了服用必要的药物或采取相应的治疗措施外，患者还应避免以下心肌梗死的诱因：

过劳 重体力劳动、过度运动锻炼、熬夜等可加重心脏负担，使心肌耗氧量猛增，而冠心病患者的冠状动脉已发生硬化、

狭窄，不能充分扩张，造成心肌缺血，可诱发斑块破裂，导致急性性心梗。

激动 大喜大悲等强烈的情绪变化易诱发急性性心梗。

暴饮暴食 进食高热量、高脂肪餐可使血脂升高，血液黏稠度增加，血小板聚集性增高，在冠状动脉狭窄的基础上形成血栓，引起急性性心梗。

便秘 便秘患者排便时往往会引起腹内压增高，血压也随之升高，易诱发心梗。有冠心病的老年患者应该注意养成定时排便的习惯，必要时可采取一些润肠通便措施。

吸烟饮酒 吸烟、大量饮酒可诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而导致持续的心肌缺血，促发心肌梗死。

寒冷刺激 突然的寒冷刺激可诱发急性性心梗，冠心病患者一定要注意保暖。（珍珍）

市五医院专家提醒：

认识耳石症 摆脱眩晕苦恼



耳石症的正规医学诊断名称为“良性阵发性位置性眩晕”，它是以因头位改变而诱发的、反复发作的短暂的眩晕和特征性眼球震颤为主要表现的一种外周前庭疾病。大多数可以自愈，我们

称之为“自限性”，因其预后良好，故被称之为“良性阵发性位置性眩晕”。该病是最为常见的前庭周围性眩晕疾病，其病因较为复杂，部分患者病因不明，部分患者可能是继发于耳部或其他全身系统疾病。

患有耳石症的患者多表现为在翻身、低头、坐起、躺下或其他头位变化时出现的短暂的眩晕感，持续时间短暂，很少超过1分钟，如果保持头位不变的情况，眩晕很快即可缓解。严重者伴呕吐、出汗等自主神经功能紊乱的症状，多会引起患者严重的恐惧心理。眩晕缓解后大多数患者会表现为头晕、头沉、头脑不清等不适感，站立、行走时多不会出现眩晕发作。耳石症往往不会对患者的日常生活造成严重影响，但会引起患者的一定焦虑情绪。患者多会慌不择路多处就诊，因目前非专科医师对此病认识度偏低，患者往往就诊多次而未能被确诊或得到及时有效的治疗，既花钱又跑路。

“耳石症是耳朵结石吗？”“耳石症

是因为耳屎太多吗？”“耳石症是……”诸如此类问题常常都是患者就诊时问到的。对此，大同市第五人民医院神经内科专家张伟介绍，前庭器官是人体重要的平衡感受器，与感受听觉的耳蜗同位于颞骨深处，与中耳相邻。通俗地说，它是由3个类似水管的半规管、椭圆囊和球囊组成，左右各一、平行对称。正常情况下半规管内流动的是单纯的液体（内淋巴），当我们头部发生旋转的时候，半规管内的液体会在惯性的作用下与半规管发生反向的运动，双侧前庭感受的张力是平衡的，所以我们没有眩晕感，反而可以准确地感受到我们身体所处的位置。当因某种原因造成半规管旁边的椭圆囊斑或球囊斑上的耳石（一种类似鸡蛋皮的碳酸盐物质）的碎屑掉进半规管内，就会引起半规管内液体性状的变化，此时在发生头位变化时，内淋巴的流动再加上耳石碎屑的捣乱引起双侧前庭张力不平衡，会造成患者不能准确感受身体的位置而出现眩晕感（运动的幻觉）。患

者会有天旋地转、漂浮、摇晃等不稳感，随后调动自主神经参与自身防卫，进而就出现了自主神经功能紊乱的症状，如出汗、呕吐、想上厕所等感觉，同时引起患者焦虑情绪。

张伟表示，耳石症病因较为复杂，目前部分患者仍然病因不明。常见的病因有头部外伤、酸解失衡或继发于其他耳科疾病或全身性疾病。因病因未明，所以常常预防复发就比较困难。

耳石症是一种良性病变，预后较好，但诊断时需谨慎，需与很多恶性的发作性前庭综合征相鉴别，特别是后循环卒中（一种严重的脑血管病）。所以即使有耳石症典型的临床表现，仍需到正规医院的耳科、神经内科或眩晕科就诊。耳石症明确诊断后可以采取耳石复位治疗，可采取手法复位或机器复位，均能收到快速有效的治疗效果，大多数患者会体验到立竿见影的满意疗效。

（王瑞芳）



睡不到“8小时”不等于失眠

你可能一直听说过一个关于睡眠的理论叫作——“每天睡满8小时，才是优质睡眠”。然而，“睡满8小时”可能对于大部分人，尤其是“打工族”和“早八人”来说都是奢望。所以大家的睡眠都不健康吗？不尽然。

睡多久才是优质睡眠

其实，睡眠时间的长短不能作为判断失眠严重程度的标准，因为睡眠时间和深度有很大的个体差异，大部分成人需7~9小时，有的人长期睡眠时间为3~4小时，但自感精力充沛无任何痛苦感。而部分人虽然睡眠时间不长，但对睡眠质量感到苦恼。

个体对自身睡眠的主观评定很不可靠，因此要得出较为准确的诊断，最好将失眠的主观标准与客观标准结合起来。值得提出的是，几乎所有的人都有过难以入睡或睡眠不深的经历，但这只是一过性的，属于正常现象。如果这种情况持续时间较长，并影响了躯体功能，才会考虑为失眠障碍。

什么是失眠障碍

失眠障碍是以频繁而持续入睡困难或睡眠维持困难并导

致睡眠满意度不足为特征的睡眠障碍。失眠障碍是最常见的睡眠障碍，它可以是单独的一种疾病，也可以是其他疾病的临床表现。

引起失眠的原因很多，最常见的原因有心理因素，如遭遇生活事件、个人损失、考试焦虑、精神紧张、不安恐惧等；躯体因素常见疼痛、瘙痒、频频咳嗽、夜尿、吐泻等；也有环境因素如更换场所、声音嘈杂、光线刺激等；生物药剂因素有咖啡、浓茶、中枢兴奋剂等；以及其他神经系统和精神障碍因素。此外，人格特征、遗传因素等也是引起失眠的原因。

失眠者主要是通过学习睡眠卫生教育、刺激控制训练、睡眠限制疗法、放松疗法和认知疗法来改善状况。其中，放松疗法主要是睡前诱导放松的方法，包括腹式呼吸、肌肉松弛法等，学会有意地控制自身的心理、生理活动，降低唤醒水平。（市六医院）



药物之间可反应 联合用药需遵医嘱

人活一世，不可避免会有生病的经历，而治病离不开用药。吃药可以控制和治疗疾病，及时缓解患者痛苦。但用药千万要谨慎，因为“是药三分毒”，药物存在着副作用，且不同的药物适用于不同的病症，一旦使用不当可能会造成严重的后果。那该如何合理用药呢？

药物来源 购买药物一定要通过正规渠道，如医院药房、正规药店等。当然，如今网购药品也越来越普遍，但是网购会增加监管的难度，建议选择靠谱的官方旗舰店。

批准文号 药物的批准文号是由国家药监局进行严格审核后批发的，是对药物合法性的证明，也是对药物质量的确认。药物的批准文号一般由国药准字、字母和8位数字组成，可以判断药品的类型、是否为进口等情况，故选择药品要先查看其批准文号是否符合国家标准。

药品的选择 选择治疗用药时，

患者要多听医生的安排，使用具有针对性的药物。否则一旦用错，不仅无法达到治疗疾病的目的，还容易对身体产生不必要的损伤，引起更加严重的后果。

一般购买的药物，都会有详细的说明书。患者在用药前要仔细阅读，尤其是上面标明的慎用、忌用、禁用的要点，也可咨询医生后再用药。

慎用 此药可能会给患者带来一些不良反应，患者在使用药物时要谨慎，如有异常要即刻停药，尤其是一些特殊人群更得注意。

忌用 说明此药会引起某些患者

一些比较严重的不良反应，这类人群应该避免使用。

禁用 是指使用该药物会对一些患者造成严重的危害，甚至会有生命危险，要禁止使用。比如对某些特定药物会有过敏反应的患者。

用法用量 药物的服用方法及服用的量是有一定的要求的，如一些药物会对患者是否空腹、服药的时间、服药的周期等都有特定的要求，患者可以提前咨询医生或者根据说明书的要求用药，不可随意更改或调整，否则轻则影响药效的发挥，不利于治疗的效果，重则可能会损伤患者的身体，甚至是威胁生命。

其他事项 在服药前要确认药品的有效期。药品一旦过期便会失去其原有的药性，不仅不能治疗病症，还可能给患者的身体带来难以预计的危害。此外，切忌随意联合用药，联合用药可能会影响药效或者引起药物之间的化学反应，危害患者健康。如有需联合用药的，应在医生的指导下谨慎进行。摘自《大健康报》

