

# 服药后需警惕阳光

## “隐藏晒伤”比普通晒伤狠十倍

通讯员 张弛

夏天到了,很多人都会有一个疑问。为什么同样晒太阳,有时只是变黑了点,有时却会出现红肿、水疱,甚至剧痛,恢复后还要留下一大块难看的黑色印记?这还真不一定是太阳太猛,很有可能与你正在吃或刚吃下的药有关。浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)主管药师徐芳表示,药物光敏反应,并非普通过敏或晒伤,而是药物进入人体后,会在皮肤下聚集并大量吸收紫外线,直接损伤皮肤细胞或触发异常免疫反应,属于“药物+阳光”共同引发的皮肤损伤,杀伤力远高于普通日晒。它主要分为两类:

光毒性反应最为常见,发作迅速,服药后暴晒数小时即可发病,表现为皮肤红肿、灼痛、脱皮,严重时会引起水疱,愈合后易留下暗沉色斑;光变态反应属于迟发性免疫过敏,多在用药数天后发作,以红疹、

剧烈瘙痒为主要症状,停药后症状仍可能持续数周,极易被误诊为湿疹皮炎。

日常常用药中,暗藏不少光敏风险药物:抗菌药物(左氧氟沙星、诺氟沙星等喹诺酮类、米诺环素、多西环素等四环素类、复方胺甲恶唑等胺类药物等);抗真菌药物(伏立康唑、伊曲康唑等);抗心律失常药(胺碘酮等);抗精神病药(氯丙嗪、奥氮平等);降糖药(格列美脲、格列齐特等);降压药(硝苯地平、卡托普利等);降脂药(辛伐他汀、阿托伐他汀等);抗肿瘤药(甲氨蝶呤、卡培他滨等);利尿药(呋塞米、氢氯噻嗪及其复方制剂等);维甲酸类(异维A酸)。

服药时间调整建议:针对每日单次服用的光敏性药物(如多西环素,氟喹诺酮类),若无明确晨服要求,建议改为晚饭后1小时服用;需晨服药物(如部分免疫抑制剂)则应严格遵医嘱。避免食用富含光敏性物质的食物:这些食物



图据AI生成

可能增强皮肤对紫外线的敏感性,从而增加风险,包括但不限于芹菜、菠菜、无花果、柑橘类水果(如柠檬、柑橘)等。

日常防护简单易操作:尽量避开10时-16时的强光时段;外出优先选择长袖、遮阳帽、遮阳伞等物理防晒方式,效果优于防晒霜;长期服药、皮肤敏感人群,取药时可提前咨询药师,规避风险。

## 肠道越干净 越能长寿

如果肠道变“脏”,不仅会让皮肤变得暗沉、容易长斑,还可能诱发结肠癌、心脑血管疾病。

这些事,你可能天天都在做。饮食过于油腻:可能会让肠道毒素增多,肠道免疫力下降。长期缺乏运动:会令胃动力不足,肠道蠕动变慢。建议每周至少运动5次,每次30分钟。每日喝水不足:可能会加重便秘,建议每天喝水2000毫升左右。盲目补充保健品:膳食纤维补充剂不能代替果蔬。

据CCTV生活圈

## 怎么吃才能真正 留住鸡蛋的营养

水煮蛋(最佳选择):将鸡蛋放入冷水中,待水开后煮7-8分钟。水煮蛋不仅保留了鸡蛋的原始风味,还能确保营养素的完整。

蒸蛋(适合老人小孩):将鸡蛋液加入适量水或牛奶,放入蒸锅中蒸制,可以加入葱花、虾仁等食材增加风味。

炒蛋(少油快炒):炒蛋时尽量少用油,以免破坏鸡蛋中的营养成分。可以选择用少量橄榄油或植物油,快速翻炒至鸡蛋凝固即可。同时,可以加入蔬菜、肉类等食材,丰富口感和营养。

荷包蛋(略有营养损失):将鸡蛋打入沸水中或汤中,煮至蛋白凝固而蛋黄仍保持流动状态。虽然这种做法会损失部分营养,但仍受到许多人的喜爱。

据人民日报健康客户端

# 别害羞,科学教你正确清洁

通讯员 黄思佳 杨啸晓

每个人的肛门周围分布约35-37个褶皱,且每个人的褶皱形状和纹路都是独一无二的。即使在排便后仔细擦拭,肛门褶皱里都仍可能残留约0.1克粪便,含有高达百万个病毒和约10万个细菌。今天,浙江省中医院肛肠外科医生很认真地教三步科学清洁法。

第一步,选对纸。首选柔软原生木浆干纸,无香精、无荧光剂,避免使用粗糙草纸。进阶神器:湿厕纸(≠消毒湿巾/普通湿巾)。避雷:消毒湿巾、卫生湿巾含酒精/杀菌剂,

会刺激黏膜、破坏菌群,日常绝对别用来清洁屁股。

第二步,手法+方向。方向:从前向后擦,终身不变。女性必守:肛门细菌离尿道、阴道近,从后往前擦等于手动送菌,极易引发炎症;男性也建议从前向后,更卫生、不留死角。手法:按压式+左右开弓,拒绝暴力摩擦。纸巾对折2-3次,轻轻按压,别来回猛蹭;可左右手交替清洁,360°无死角,填平清洁盲区;便便干结时用纸巾蘸温水或直接用湿厕纸。

第三步,进阶清洗方案:水洗>湿厕纸>干纸。条件允许:

智能马桶/温水冲洗,最干净、最护肛;冲洗后用干纸轻轻蘸干,保持干爽,避免潮湿滋生细菌。

女性严格从前向后,先擦私处再擦肛门,杜绝交叉感染;湿厕纸用完可再用干纸轻按,保持局部干爽。男性推荐身后操作+左右交替,避免污染扩散;褶皱多、毛发重,多按几遍更干净。

最后教你护肛3个关键点:别久蹲——排便控制3-5分钟,不带手机上厕所。别憋便——粪便久留变干硬,清洁更难、伤肛门。勤护理——每天温水清洁肛周,久坐人群多做提肛运动。