

洗手液兑水其实不实用

流动清水+肥皂洗手最好

近日,一则关于“洗手液兑水易滋生细菌”的报道引发很多人关注。事实上,这一情况在很多公共场所及家庭都不少见。专家指出,要想科学洗手,不仅要注意洗手用品的选择,还要注意方式方法,以免“洗手不成反脏手”。

洗手液兑水降低效用

清华大学第一附属医院预防保健科郑东篱医生表示,洗手时借助一些洗手用品(如洗手液、肥皂等)比清水清洗的要干净,因为手上的皮肤有纹路,手指甲有缝,携带病菌的机会很多,而用肥皂、洗手液等产品洗手可以大大增加双手清洁程度,使沾染及发病的机会大大减少。

不过,出于节约目的,公共场所或家庭中洗手液兑水

的情况并不少见,甚至在某电视台的一期娱乐节目中,受邀的明星介绍起自己的节约经验,也包括给洗手液兑水。不过,这一做法正在遭到普遍质疑。

对此,一洗手液厂家技术总监介绍说,洗手液的浓度和成分配置是有科学依据的,里面有抑菌、消毒成分和活性剂,配比使用达到消毒效果,如果毫无比例地加水,会使洗手液失去抗抑菌和消毒作用,降低洗手液的功效,还容易让手部感染细菌。

含酒精洗手液别常用

目前市场上各类洗手液琳琅满目,对此专家指出,如果是日常用的话,不要选择含酒精或消毒液的洗手产品,这样的产品常用会伤害皮肤。

据介绍,单纯从杀菌的角度来看,含酒精或消毒液的洗手产品杀菌力强。但长期使用会对手上的皮肤造成损害。专家建议,在日常生活中,可以选择一些温和的洗手产品,

如果追求杀菌力的话,用含酒精的洗手液后最好及时擦干,并涂一些护手霜。

另外,为了追求方便,不少人会选择免洗洗手液来洗手。对此专家指出,免洗洗手液含有化学物品,最好还是用流动清水和肥皂洗手。

洗手时别忘了洗手腕手臂

除了选对洗手产品外,正确的洗手方法也很重要。专家指出,一定要用流动的水洗,这样可及时将

脏物冲走。每次洗手过程至少要在30秒以上,才能真正达到清洁双手的后果。

另外,很多人勤于洗手,却从来不起袖子清洗手臂,事实上这样十分容易藏下病菌。正确的洗手方法不仅仅是清洁手掌、手指、手背,还要洗手腕、手臂。

西安交通大学医学院第二附属医院儿科主治医师刘海燕则总结了一套正确洗手方法:先是在水龙头下把手淋湿,擦上肥皂或洗手液。然后进行搓洗。

这里的搓包含六步,首先掌心相对,手指并拢相互摩擦,然后手心对手背沿指缝相互搓擦,交换进行,再掌心相对,双手交叉沿指缝相互摩擦,一手握另一手大拇指旋转搓擦,交换进行,弯曲各手指关节,在另一手掌心旋转搓擦,交换进行,最后搓洗手腕、手臂。

需要提醒的是,在关闭水龙头前,要用清水将水龙头冲洗干净。

○用药提示:

感冒吃药有“禁区”

“根据感冒时的症状准确挑选药物,能迅速缓解不适。”近日,美国南卡罗来纳州医科大学家庭医学系教授威廉·休斯顿在“健康”杂志网站上撰写的文章中指出,选择感冒药时还要注意避开几个“禁区”,以免被其“误伤”。

“禁区”一:肝不好别用扑热息痛。扑热息痛是复方感冒药中常用的解热镇痛成分,可安全地和解充血药或止咳药合用。但过量饮酒或有肝炎、肝硬化等肝功能不良的人如果使用,或者剂量使用过大,都会损伤肝脏。

感冒、发烧、肌肉酸痛时,还会用到布洛芬和阿司匹林等,但要注意,如果平时因防治血栓性疾病、类风湿性关节炎等其他疾病而使用上述药物时,在用于治疗感冒前,应该征求医生的意见。胃酸反流或胃溃疡患者应慎用阿司匹林,因为它会对胃肠道产生刺激。同时使用其他调节胃功能的药物时,也要慎用阿司匹林。

“禁区”二:开车别吃扑尔敏。感冒药中最常用的抗过敏成分是扑尔敏,它可以缓解流鼻涕、打喷嚏、流泪、瘙痒等症状。但它有嗜睡的副作用,从事驾驶及精密仪器操作等工作的人要慎用。

“禁区”三:便秘慎用可待因。止咳药的常见成分有右美沙芬和可待因。通常,可待因只推荐用于剧烈咳嗽。有便秘倾向及便秘患者用后可能加重便秘风险,应当



慎用。咳嗽较轻时可选择含右美沙芬的感冒药。

“禁区”四:高血压患者别用伪麻黄碱。含伪麻黄碱和去氧肾上腺素等解充血药的感冒药能减轻鼻塞。但这类药可能使部分人心率加快或出现震颤,还可能升高血压,所以高血压患者禁用。常用的通鼻喷雾可以迅速有效地缓解鼻窦充血引起的鼻塞,但连续使用五天以上可能引起药物依赖。

“禁区”五:感冒药最好别混

用。同时使用不同的非处方抗感冒药,可能会无意中摄入超过推荐剂量的某种或某类药物。休斯顿博士说:“注意不要服用两种含有相同成分的药物,如果你吃的药是复方药,可能就不该再用别的药。”即使是单方的感冒药,最好在医生的指导下使用。

此外,祛痰药能让痰液易于咳出,可以缓解因为痰液黏稠而引起的咳嗽困难。平常容易头痛的人服后可能症状加重,因此使用时应当注意。

○男科专家在线

有问有答健康无忧

1.问:最近,尿液特别黄,还有异味,而且有点尿频、尿不净。请问这是上火了,还是怎么回事?

烟台新安男科医院男科专家陈天元主任:这种情况不排除是慢性前列腺炎的可能,慢性前列腺炎是能够造成尿液发黄有异味的,但是还不能就此确定就是慢性前列腺炎,需要到专业男科医院做进一步的检查,查明病因及时治疗。假若是前列腺炎,如果得不到及时治疗的话,是会对性功能造成影响的,很容易造成阳痿、早泄。同时,还能够影响精子质量,影响生育,甚至最终导致男性不育的发生。

2.问:睾丸一个大一个小对生育有影响吗?

烟台新安男科医院男科专家张国磊:睾丸一大一小属于正常的,一般右侧睾丸略大于左侧,即使是同一个年龄组的人,睾丸的大小也有很大差别。但是在成年男性睾丸的体积在15ml以上,其功能都是正常的。但如果双侧睾丸相差很大,并伴有疼痛等症状出现,很可能与有睾丸炎、附睾炎、前列腺炎、精索静脉曲张等有关。建议及时到医院查明病因,针对性治疗!

3.问:包皮过长一定要割吗?不割会咋样呢?

烟台新安男科医院男科专家肖殿胜:包皮过长容易产生包皮垢从而导致细

菌感染,引起包皮龟头炎;包皮过长还会导致性交痛、性交困难和敏感度降低,进而导致男性功能障碍,如阳痿、早泄、射精过快和不射精等。因此,如果包皮过长最好还是要做包皮环切手术。

4.问:最近,龟头上出现小红疙瘩,不疼,但有时会有痒,不知是不是炎症?

烟台新安男科医院男科专家姬翔主任:根据描述很有可能是龟头炎。龟头炎的病因多见于包皮过长、包茎、手淫、外伤感染等等,导致角质化上皮脱落和腺体分泌,为其他细菌形成良好的繁殖条件,引起炎症,其临床表现多见于局部瘙痒、红肿、糜烂、甚至成溃疡,出现分泌物,有异味等,严重情况下可以有发热、寒战全身症状,甚至阴茎肿大、疼痛等,建议及早的到医院做检查后治疗。

5.问:阳痿吃药能好吗?

烟台新安男科医院男科专家贾开敬主任:引起阳痿的原因很多,治疗阳痿,首先是查清病因,才能进行针对性治疗。对有器质性疾病者,应针对原发病治疗,对于药物影响而引起的,应停药或改用其他药物。对血管性阳痿者,可行血管外科手术手术治疗。对精神性阳痿则应采用心理治疗或行为治疗,而对一些器质性阳痿不能解决其病因者,可考虑作阴茎假体植入手术。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

乱服胃药易掩盖胃癌真相

说起胃病,很多人都有动不动就胃痛的感觉,可是,尽管知道自己的胃“有毛病”,但能到医院进行彻底检查,并规范接受治疗的人却不多。现在很多年轻人认为胃痛是小事,随便买点胃药吃,痛止住了就行。然而近几年来年轻的胃癌病人与日俱增。更可怕的是,以前通常只袭击男性的胃癌,如今发生在年轻女性身上也有增多的迹象。

目前在人群中最常见的胃病主要是胃溃疡、十二指肠溃疡和慢性胃炎三种。很多人以为胃溃疡和十二指肠溃疡是同一种病,其实两者完全是不同的。十二指

肠其实是胃出口的一段小肠,虽然胃溃疡和十二指肠溃疡的症状都是胃痛,但发展成胃癌的九成以上都是胃溃疡,十二指肠溃疡是很少恶变的。

但是,很多经常胃痛的人往往分不清这两者的区别,一痛起来不管三七二十一就吃胃药。福田体检专家介绍,目前市面上出售的胃药90%以上都有抑制胃酸的作用,这种作用对于因为胃酸过多而引起的十二指肠溃疡可能还有点作用,但对于由幽门螺旋菌引起的胃溃疡治疗则并不是主要用药。这是因为,抑制胃酸的药物确实能缓解疼痛,患者的胃痛

止住了,但同时也掩盖了症状,容易让患者忽视疾病的本身。其次,胃溃疡患者的胃酸分泌通常就比较少,再服用抑制胃酸的药物,胃部的酸性环境就更弱了,反而更利于细菌的生长,容易发展成为胃癌,所以乱吃胃药对胃溃疡患者的危害是很大的。

胃溃疡和十二指肠的治疗关键在于“规范”二字。在正规医院的专科,治疗不同的胃病会使用不同的方法。对于胃溃疡病人,医生通常会使用抗生素,目的是消灭引起胃溃疡的幽门螺旋菌,其次,由于抗生素在酸性环境中是无法发挥作用

的,所以医生会配合使用一些抑制胃酸分泌的药物。同时,还要用药保护胃黏膜。所以,单纯吃抑制胃酸的药根本没有解决问题。此外,病人一定要遵医嘱,吃完整个疗程的药,切莫吃了几天胃不痛了就停药。特别提醒,如果胃溃疡经过上述正规治疗后,仍然无法治愈或者反复发作,那么这种溃疡恶变的几率很高,建议患者最好通过手术将其切除,以绝后患。

对于十二指肠溃疡,专家指出,其治疗与胃溃疡基本一致,但由于十二指肠溃疡病人胃部的酸性环境较高,所以在使用抑制胃

酸的药物时与胃溃疡的治疗有所区别。至于慢性胃炎,虽然不像胃溃疡那么可怕,但萎缩性胃炎也很容易发生癌变。

胃溃疡病人的痛与吃东西有关,通常一吃东西胃部马上就有胀痛的感觉;

十二指肠溃疡的病人则是在饥饿的时候出现胃痛,很多十二指肠溃疡病人会半夜痛醒,就是因为半夜里胃部已将可消化的食物排空了;

慢性胃炎的痛多数是最没有规律的,它的发作不定时,既可能由精神紧张引起,也可能与消化不良有关。