

别一听“激素”就害怕 22种激素药膏到底该咋用



外用糖皮质激素药膏是很多家庭药箱的常见药物。人们对它存在两个使用误区:一是把它当作“万能药”,瘙痒、红肿……都用它来治。二是“激素恐惧”,对它坚决抗拒。这些做法都是错误的,关于外用激素类药膏,你需要知道这些——

选用复方制剂 需格外谨慎

1.复方丙酸氯倍他索软膏:含有维A酸
这种药用于寻常性银屑病的治疗。维A酸是一种致畸药物,女性用药期间不宜受孕。

2.复方倍氯米松樟脑乳膏:含有二甲亚砜
这种药不宜大面积使用,连续使用不应超过4个星期,面部、腋下、腹股沟及外阴等皮肤细薄处连续使用不超过两个星期。

外用激素的适应症和禁忌症

1.适用于:皮炎湿疹类皮肤病、丘疹性荨麻疹、红斑鳞屑性皮肤病、自身免疫性皮肤病等。

2.禁用于:脓疱疮、手足癣、带状疱疹、酒糟鼻、痤疮、皮肤溃疡等。不宜用于急性荨麻疹。

如何确定外用激素的用量

可采用“指尖单位”估算法。指尖单位是指从标准包装软管(口径5毫米)挤到成人一个指尖(食指指尖一个指节的长度)的药膏量。

一个指尖单位约为0.5克药膏,可以覆盖成人一只手的正反面或双侧手掌。

外用糖皮质激素开启后的使用期限

应在室温下密封保存(不得冷冻),同时避免阳光直射。必须在有效期内使用。

开启后若药膏出现异味、变色、变硬、油水分离、胀气等现象时,就表示药膏已失效,不要再使用。

外用糖皮质激素的不良反

规范使用外用糖皮质激素是相对安全的,但长期或大量使用糖皮质激素,可能诱发或加重局部感染,导致皮肤萎缩、毛细血管扩张、多毛、色素改变、激素依赖及反跳等不良反应。

外用糖皮质激素的规范使用应主动监测不良反应:强效、超强效品种两个星期一次,中效品种3个—4个星期一次,弱效品种4个—6个星期一次。

两个特殊品种

虽然糠酸莫米松、丙酸氟替卡松都属于强效类激素,但是局部外用时全身吸收较少,可用于儿童。

丙酸氟替卡松(浓度0.05%):可用于1岁或以上儿童,禁用于1岁以下婴儿。

糠酸莫米松(浓度0.1%):婴幼儿、儿童谨慎使用。

如何选择药膏:

1.婴幼儿、儿童及老年人:宜选择弱效品种,慎用强效及超强效品种。

2.妊娠期妇女:妊娠期妇女应慎用,必须使用时,可选用弱效或中效品种。妊娠早期,禁用含氟品种,如氟轻松等。

3.皮肤柔嫩部位:面部、颈部、腋窝、腹股沟、大腿内侧、会阴部等处皮肤柔嫩,药物吸收率高,应禁用强效品种。

4.软膏:适用于角质化、肥厚及脱屑性皮肤,尤其是手掌和脚掌,不建议用于面部等柔嫩部位的非肥厚、角化的皮损。婴儿尿布区不可选用软膏剂。

5.乳膏、凝胶、溶液剂:适用于各种皮损。凝胶、洗剂及溶液剂适用于毛发浓密部位。

常用品种及作用强度

根据激素品种、药物浓度的不同,可将外用糖皮质激素分为超强效、强效、中效和弱效4类。

注意:同一种激素,浓度不同,作用强度也就不同!

	品种(浓度)	使用注意
超强效	1.氟轻松(0.2%) 2.丙酸氯倍他索(0.02%) 3.戊酸倍他米松(0.1%) 4.卤米松(卤美他松)(0.05%) 5.哈西奈德(氯氟舒松)(0.1%)	1.适用于重度、肥厚性皮损 2.不用于12周岁以下儿童 3.不用于皮肤柔嫩部位 4.不应大面积长期使用 5.每周用药不应超过50克 6.连续用药不超过2个—3个星期
强效	6.氟轻松(0.025%) 7.丙酸倍氯米松(0.025%) 8.丙酸氟替卡松(0.05%) 9.糠酸莫米松(0.1%) 10.氯氟舒松(0.025%) 11.戊酸倍他米松(0.05%)	
中效	12.氟轻松(0.01%) 13.酸波波尼松龙(0.5%) 14.醋酸地塞米松(0.05%) 15.丁酸氯倍他松(0.05%) 16.曲安奈德(0.025%) 17.丁酸氢化可的松(1%) 18.醋酸氟氢可的松(0.025%)	1.适用于轻中度皮损 2.不应大面积长期使用 3.可连续应用4个—6个星期 4.12周岁以下儿童连续使用尽量不要超过两个星期
弱效	19.氟轻松(0.0025%) 20.醋酸氢化可的松(1%) 21.醋酸甲泼尼龙(0.025%) 22.地奈德(0.05%)	1.适用于轻中度皮损 2.适用于皮肤柔嫩部位 3.适用于12周岁以下儿童 4.短时可较大面积使用 5.必要时可以长期使用

高林

食用胎盘 小心感染病毒

中医将胎盘称为“紫河车”,其功效是温肾补精、益气养血,但2015年,它已被《中国药典》除名。如果母体感染了麻疹、乙肝、艾滋病、梅毒等疾病,病原体就可能进入胎盘,从而带来不小的安全隐患。黑市里的胎盘,安全性就更难以保障了。

有些病毒在100℃的沸水中并不会灭绝。食用胎盘,不仅有可能达不到滋补效果,还可能感染病毒。

——《健康时报》

麻辣烫的健康比例

比起炸和炒,麻辣烫以煮为主,有助于减少油脂摄入,这对心血管健康和体重管理非常有益。配一碗健康的麻辣烫,应该按照以下几个原则:挑选食材时应按照以下比例——

主食:蔬菜:蛋白质类食物≈1:2:1。

主食最好粗细粮搭配,如荞麦面。蔬菜中应有2/3是绿叶菜,1/3是菌菇类,且最好多选一些平时吃不到的菜。蛋白质类食物中一半为豆制品,比如豆腐、豆腐皮等;另一半为动物性食物,比如鸡胸肉、瘦肉片、鱼片等。

——《生命时报》

穿鲜艳衣服上班 效率更高

假期结束后,回来上班时,很多人会感到沮丧、疲劳甚至厌烦,更容易发生工作失误。英国《每日电讯报》曾刊文研究发现,衣着亮丽一点儿,忧郁的可能性会降低。心理学博士劳拉·戴维森表示,虽然穿亮丽服装无法防治抑郁症或季节性情绪失调,但是大量研究表明,情绪与颜色之间关联密切。穿黑色或灰色职业装上班的传统或许该改变了。

——《生命时报》

记住6条 缓解咽炎

除了合理用药,记住以下6条可以缓解咽炎:1.多吃白萝卜、甘蔗、梨等果蔬。2.为防止胃酸反流引发咽炎,睡前两个小时应避免进食。3.早晚刷牙,饭后用淡盐水漱口。4.注意开窗通风,保持室内温度和湿度。5.如果患上了感冒,就要及时治疗,以免加重咽炎。6.厨房要通风良好,多用炖、煮等没有油烟的烹调方式。

——《生命时报》

看恐怖片容易上瘾

明明怕得要死,为何有些人还是喜欢看恐怖片?对某些人来说,恐怖片不仅没增加恐惧,还释放了压力。这是因为观看恐怖片的时候,大脑会把电影情节当成现实,将自己代入电影中,随着情节的展开,大脑会认为真的在经历危险,于是迅速进入备战状态,极其紧张、兴奋。随着观影的结束,回到现实,大脑会马上判断现在安全了,就会解除备战状态而得到放松。一张一弛的过程,会让大脑觉得自己打了一场胜仗,从而产生良好、舒适的感觉。

——《健康时报》

帮您求医

服药期间 血糖升高怎么办

网友“金色阳光”问:76岁的老太太,体重90公斤,身高1.6米,患糖尿病7年了,患者同时还患有高血压,但没有心脑血管并发症,也没有出现过低血糖症状。最近两个星期,她的空腹血糖达到了9以上,令人担忧。

患者现在每天吃二甲双胍,一天两次,两次一共吃3片;格列齐特片一天两次,每次一片。患者是否应该为自己增加药量或者改吃其他药?

沧州中西医结合医院本部院区医生张忠勇:根据你叙述的情况,可以给患者适当增加药量,同时要监测血糖,预防出现低血糖症状。还要记住,控制饮食、适当运动是基础。

格列齐特片一般是80毫克一片的,一天最多吃三次,一次一片,分别在三顿饭前半小时吃。二甲双胍一般一次吃0.5克,一天可以吃两次到三次。

凌巍 整理



为方便更多读者咨询,本报已建立两个健康交流群。欢迎扫描二维码与管理员联系,进入“沧州晚报健康交流(1)”群或“沧州晚报健康交流(2)”群。

