药膏涂多少合适

由于外用药物能直接与皮肤接触，吸收好、作用快，部分皮肤病仅用外用药即可治愈。那么，涂抹药膏时，挤出多少才算合适呢？

药膏用量，推荐使用指尖单位。指尖单位是一个简单、个性化的计量方法。一指尖单位是指药物挤出后，从食指指尖覆盖到第一指间关节的软膏或乳膏的量，相当于一克软膏剂量。一指尖单位足以涂满体表两个手掌大小的面积。

对于外用药的使用，还有以下注意事项。

1.用药前，应先去除鳞屑及结痂，以促进药物吸收；软膏、乳膏外用后应多加揉擦；对局限的苔藓化、肥厚皮损，可采用封包疗法（将皮损处先用保鲜膜等封包材料贴封，再用绷带包裹），以促进药物吸收，提高疗效。

2.用药前应详细了解药物的用法，如湿敷的操作方法，纱布的厚度，用药范围不能超过体表面积的三分之一，应注意保暖，防止受凉等；易致敏、刺激性强的药物，应从低浓度开始逐渐递增，如维A酸类制剂，应从低浓度、小面积开始，逐步递增至高浓度、大范围。

3.用药要考虑患者年龄、性别、皮损部位，如儿童不宜使用强作用的糖皮质激素制剂；皮肤褶皱及黏膜部位不应使用高浓度、有刺激作用的药物。

4.部分用药可能有刺激症状，用药部位一旦出现红肿、破溃、渗出、刺痛等反应，应立即停药，寻求医生帮助。

5.两种以上药物同时涂抹时，应先涂水剂，再涂膏剂；若两种均为膏剂，则应先涂激素类外用药。 文/王伟

眼药水应该怎么滴

上海市第六人民医院眼科卢博士介绍，想要正确滴眼药水，首先要清洗双手、抬头，微微后仰，眼睛朝上看，一手拉开下眼皮，另一手挤压眼药水瓶，悬空滴一滴眼药水在结膜囊内，眼睛轻轻闭上（用力闭会将眼药水挤出去）。儿童滴眼药水后，除了把眼睛闭上，最好同时用手指轻轻压迫内眼角2至3分钟。

需要提醒的是，滴药过程中，避免瓶口和眼睛、皮肤接触，使用后盖好瓶盖；眼药水储存在避光的室温环境，开瓶一个月之后便不可再使用。无论哪种眼药水，一次只需点一滴。正常的结膜囊容量是0.03毫升，一滴眼药水就可把结膜囊充满，多余的会流出去。此外，不同种类的眼药水不可以同时使用，至少要间隔5分钟。 文/钟伟立

“梧庭多落叶，慨然知已秋”。燥是秋季主气，燥易伤肺，容易发生咳嗽或干咳无痰、口舌干燥等症。燥易伤津，肺津所伤则见口干、舌燥、咽痛、目涩、鼻出血、干咳少痰、皮肤粗糙、大便干结等症状。因此，秋季养肺尤为重要。

秋季养肺巧用百合

百合为秋季润肺佳品

中医认为，百合味甘、微苦，性微寒，入心、肺二经，具有养阴润肺、清心安神、清热利尿的功效，可用于治疗阴虚久咳、痰中带血、肺结核、肺气肿、咽喉炎、胃炎、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚等，为秋季润肺之佳品。

《神农本草经》记载，百合属百合科的宿根草本，有“主邪气心痛，利于大小便，补中益气”等作用。《本草述》中说：“百合之功，在益气而兼之利气，养正而更能去邪，为渗利和中之美药。”

远离秋燥常食百合养生粥

这里推荐几款以百合为主要原料的养生粥，经常食用，可远离秋燥的困扰。

杏仁川贝百合粥 取杏仁、百合各50克，川贝25克，糯米50克。先把杏仁、川贝、百合洗净，加适量水煮约1小时，捞出药渣，再放入糯米，煮约30分钟即可。该粥可降气、润肺、止咳。

百合红枣粥 取百合10克、山药15克、苡仁20克、红枣10个、江米适量。先把百合用开水泡一泡，将江米淘净，与百合、山药、红枣、苡仁用文火缓熬成粥，加适量白糖即成。此粥不但防治干眼症效果好，还有明目、美容养颜的作用。

莲子百合粥 取大米150克、百合干25克、莲子25克、枸杞2颗、冰糖30克。将百合干用刀背碾成粉状；莲子用热水泡软；枸杞用热水稍泡；大米淘洗干净，用冷水浸泡半小时。锅中放水，先放入大米、百合干烧开后，再放入莲子、枸杞，改用中火继续熬煮至熟，最后放入冰糖即可。此粥可助消化、滋阴润燥、清心安神。

银耳百合汤 取百合、太子参、银耳各20克，冰糖适量。将百合、太子参用清水洗净，银耳浸泡后去根部黑蒂，加水适量，共煮汤，水沸30分钟后，加入冰糖待溶化即成。该汤可益气养阴、润肺止咳。

此外，有慢性咳嗽、咳痰或者痰黏等症状者，可以将百合与麦冬、西洋参、党参、枇杷等同时熬汤后饮用。经常出现干咳者，可以用百合、陈皮、玫瑰花、菊花、蜂蜜代茶饮。因有外感风热而引起的咳嗽咳痰、咽喉肿痛，可以将百合、浙贝母放于白梨内，在锅中蒸煮后食用。

据《大河健康报》

喝完酒吃解酒药不能护肝

小张是推销员，每次谈业务不喝酒是不可能的，时间一长身体就吃不消。由于长期喝酒，小张患上了酒精性肝病。

郑州人民医院消化内科主任马英杰介绍，酒精性肝病的发生与酒精及其代谢产物诱导的机体炎症反应、胃肠黏膜屏障损害及营养失调等因素有关。酒精性肝病根据病变程度可分为四类：酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝纤维化、酒精性肝硬化。临床表现也因不同类型而异，轻者仅有右上腹部不适、消化不良、腹泻，体检时血化验发现转氨酶升高或超声提示脂肪肝等。

马英杰介绍，酒精性脂肪肝和单纯性脂肪肝虽然在某些表现上有些相似，但两者并不一样。酒精性脂肪肝是肝脏酒精中毒引起的，而单纯性脂肪肝主要与肥胖、Ⅱ型糖尿病、高脂血症有关。相比单纯性脂肪肝，酒精性脂肪肝更有可能发展为肝硬化。特别提醒：酒精性肝病患者发生肝癌的概率，也会比其他人高出许多倍。

如何预防酒精性肝病和脂肪肝？马英杰表示，保持健康的生活方式就是最好的护肝方式。有人认为，有些药不仅能解酒，还能减轻酗酒后的肝损伤。这种药是不存在的，喝酒时，对肝脏的损伤就已经造成了。 据《大河健康报》

哮喘用药会升高血糖吗

读者刘先生问：我今年56岁，30年前就有哮喘，半个月前感冒后感觉病情加重。现在用沙美特罗替卡松气雾剂50克，每次喷一下，一天两次；噻托溴铵粉吸入剂，每次喷一下，一天一次；丙酸氟替卡松鼻喷雾剂，每次喷一下，一天一次；盐酸班布特罗片5毫克，每晚一次；孟鲁司特钠10毫克，每晚一次。目前症状基本控制。但最近体检空腹血糖有些升高，请问这和用药有关吗？

医生解答：哮喘患者长期服用临床推荐剂量范围内的吸入性糖皮质激素是安全的，但长期高剂量吸入激素后会出现全身不良反应，如骨质疏松、增加肺炎发生风险等；长期使用口服激素可引起高血压、糖尿病、白内障、肌无力等；口服缓解药物β2受体激动剂可引起心悸等不良反应。

目前，您所用药量均在临床常用的安全剂量范围内，血糖升高与所用哮喘药物无明显关系，但要注意长期吸入激素后可能会对血糖产生影响。

文/阮灵

天气骤变当心面瘫

寒露时节，气温骤降，对人体的抵抗力是个考验，很多朋友稍有不慎就会生病，临床发现，面瘫在这个时节的发病率会明显增高。

面瘫又称“面神经炎”“面神经麻痹”，是秋冬季节常见病、多发病，表现为一侧面部口眼歪斜、耳后根疼痛、流泪、不会“挤眉弄眼”、刷牙时漏水、吃饭塞饭等，往往有些人还会味觉下降。

中医认为，面瘫主要发病机理是人体正气亏虚，风寒之邪趁虚侵入人体导致一侧面部经络不通，从而引起口眼歪斜的症状。西医则认为，由于病毒感染等因素导致支配面部肌肉运动的面神经功能下降，而引起肌肉运动无力、松弛，所以半侧脸外向对侧。

那为啥同样吹冷风，有人得面瘫，有人不得？中医认为“正气存内，邪不可干”。临床中发现面瘫患者往往是抵抗力降低以后容易患病，比如长期熬夜、长期劳累压力较大、大病初愈后等等。寒露节气人体正气虚弱，此时风、寒二邪也是施虐之时，如果人们防护不力，则很容易导致邪中经络，发生面瘫。

如果不慎得了面瘫，不用过于紧张，在得病一周内，经过针灸为主的综合治疗，大部分人可以基本恢复面部肌肉的运动功能。

此外，锻炼身体、充足睡眠、适当的中医保健是预防面瘫发作的三大法宝。建议面部受风或受凉后，可以艾灸翳风穴，疏风散寒、通络止痛。翳风穴在耳垂后耳根部，颞骨乳突与下颌骨下颌支后缘间凹陷处，可以用艾灸盒或者艾条，温和灸（就是艾灸穴位，使局部有温热感而不烧灼）30分钟，每天一个穴位，两侧交替。 据大河网