

治烫伤、除狐臭、高温中暑一喝就好?

防暑“三件套”并非“万金油” 这些功效真没有

阅读提示

持续的高温天气让风油精、清凉油和藿香正气水成了居家旅行的必备良药。近日,网上还流传着各种清凉油、风油精的妙用,对于好多病甚至还有奇效。但医生提醒,这些药并不能乱用,其中的有些成分甚至对人体有毒害作用。

近日,有关于风油精、清凉油妙用的微博流传,说它们不止有祛暑、止痒、驱除蚊虫的作用,对于好多病甚至还有奇效。有网络文章甚至称:“一女子在肚脐上滴了两滴风油精,一个月后痛经居然缓解了很多!”但是清凉油、风油精真的有这么多功能吗?

风油精口服要谨慎 小心中毒

风油精在中国家庭中的地位可谓举足轻重,有统计显示,风油精每年销量数千万。湖北省中医院皮肤科副主任医师李恒表示,风油精主要由薄荷脑、樟脑、桉油、丁香酚、水杨酸甲酯组成,具有清凉散热,止痒止痛的功效。

“风油精的功效虽然‘强大’,但其成分中的水杨酸甲酯并非完全无害。”李恒解释说,“水杨酸甲酯这种成分能够刺激皮肤,促进局部血液循环。同时也意味着外用或局部涂擦可产生皮肤血管扩张、肤色发红等刺激反应,皮肤可能会产生灼热感,甚至出现过敏反应如皮疹、瘙痒等。”因此,千万不要在皮肤溃破处涂抹风油精等刺激性药物,孕产妇、婴幼儿及过敏体质人群也要慎用。

有人说,口服风油精可以治疗咽喉肿痛。如果咽喉不适,可以每次口服3至5滴风油精,连用3天。“虽然有些风油精使用说明上写明可以口服,但还是建议大家最好不要口服,以免出现肠道刺激等不良反应。”李恒强调,因为风油精含有水杨酸甲酯和樟脑成分,作用大但毒性也大,150毫克/千克水杨酸盐就会引发中毒。

清凉油不是“万能油”不能乱用

生活中,清凉油被誉为“万金油”,很多人认为它不仅能清凉祛暑、止痒、驱蚊虫,还能够治疗狐臭、烧烫伤、头疼……因其体积小,被很多人随身携带,时不时就拿出来抹抹。但是小小清凉油,真的有那么神奇的功效吗?

“清凉油是‘万金油’,这是老百姓几十年

来生活经验的积累,是‘民间偏方’。”湖北省中医院主任药师严劲松在接受记者采访时说,因清凉油属于外用药,通常用量小,而且透过皮肤吸收,所以外显的副作用小,久而久之就被百姓看作是“有益无害”的“万金油”。

严劲松介绍,清凉油的主要成分与风油精相似,是薄荷脑、薄荷素油、樟脑、桉油、丁香油、肉桂油、樟脑油,主要用于伤暑引起的头痛、晕车、蚊虫叮咬。

薄荷脑和樟脑都能激活皮肤感受器,产生凉爽的感觉,而人在凉爽时,通常觉得精神振奋。所以,炎炎夏日,清凉油有清凉散热、醒脑提神的功效。

蚊虫叮咬引起的红包和痒感,一是因为蚊子的唾液诱发炎症,二是因为人体对蚊子的唾液产生了免疫反应,释放了大量组胺,引起局部血管通透性增加。

薄荷素油的抗炎作用和樟脑的局部麻醉作用,对此有一定的治疗效果。因而,用清凉油治疗蚊虫叮咬引起的瘙痒,也是合适的。

把清凉油当作日常保健用药可以,但是如果靠它治病去疾,恐怕会让你失望了。

“比如,有人说经常用清凉油涂抹腋下,久而久之可以根除狐臭。这个说法是没有循证医学理论支撑的。”严劲松说,根据“芳香辟秽”原理,的确可以通过涂抹清凉油减轻狐臭异味,但是无法从根本上治愈狐臭。

“轻度烧烫伤时,将清凉油轻轻涂抹于患处,可缓解疼痛,避免水泡出现,处理越早效果越好。”网上的这种经验分享随处可见。对此,李恒表示,这种做法是不可取的。对于烧烫伤,最正确的处理方法是立刻用凉水持续冲洗烫伤部位直至灼热感明显减轻,然后涂抹烫伤膏或者就近就医。如果涂抹清凉油,无异于“火上浇油”,不仅不能缓解疼痛,还会刺激损伤皮肤,并且会给医生此后的诊断和清创带来麻烦。

藿香正气水对高温中暑没有疗效

天气太热,有点头晕、恶心,像中暑一样,



来一瓶藿香正气水。生活中,这样操作的人不在少数。藿香正气水真的像传说中那样,是解暑神药吗?

对此,清华大学附属北京清华长庚医院中医科副主任医师柳洪胜表示,藿香正气水解表化湿,理气和中,具有辛温燥湿作用,对于在“桑拿天”中因湿度大、暑热挟湿而引起的胸闷、恶心呕吐等症有较好疗效。但对于“阳暑”和“暑热感冒”(俗称“热伤风”)则不适宜。

通俗地说,藿香正气水主要适用于治疗暑湿感冒。比如有些人由于夏季开空调较多,食用冷饮、瓜果蔬菜较多,出现发热恶寒、不想吃饭、伴有恶心腹胀,甚至腹泻、腹痛等症状,服用藿香正气水可谓对症下药。

“但对于日常我们所说的高温中暑,藿香正气水既没有预防作用,也没有治疗作用。”柳洪胜强调,像户外工作者在高温状态下,大量出汗、脱水,严重的时候引起头晕恶心,甚至晕厥休克,这种情况下服用藿香正气水就是不适合的。

中暑时最关键的在于尽快降低体温(在阴凉处休息、补充含糖或电解质饮料),肌肉痉挛可以冰敷或按摩;如出现意识丧失(如热射病),体温大于40摄氏度应立即拨打急救电话抢救,及时进行补液治疗。而藿香正气水中含有40%至50%的酒精,对于过敏及重度中暑者甚至会加重病情。

据科技日报

吃饭慢?总呛咳?可能是“吞咽障碍”惹的祸



最近,市民李女士发现,家中的老人吃饭变慢了——以前吃一顿饭只要20分钟,现在老人的咀嚼时间不断延长,而且吃饭时经常出现咳嗽、反呕等情况。眼看老人的身体一天天消瘦,李女士愁坏了。如果家里有老人出现了类似的状况,大家应引起重视,因为这意味着老人可能存在吞咽启动延迟问题。

“这类吞咽障碍主要发生在老人身上,特别是中风的老人更容易得这种病,他们在喝

水或吃饭时偶尔会出现呛咳,但主要的表现是吃饭和喝水的时间延长。”丽水市第二人民医院言语治疗师马凯敏说。

这个时候家属一定要引起注意。这并不是老人开始细嚼慢咽了,而是由于年龄的增长和神经细胞的凋亡而导致诱发吞咽启动的有效神经元的减少,从而出现的一种吞咽障碍。

如果老人一直处在这种吞咽障碍的情况下,会出现每天饮水量减少、体重减轻等现象,并因此导致抵抗力降低、营养不良等一系列健康问题。

曾有一位前来医院就诊的72岁老人,不明原因减轻了20斤体重并伴有轻度肺部感染,在多个科室看病检查都没找到病因,最后经人介绍来到康复科进行治疗。我们通过影像学分析和吞咽障碍的评估检查,最后诊断

老人是由于大脑萎缩和变性引起的吞咽障碍——吞咽启动延迟。接受了两周的治疗后,老人进食时间明显缩短,且喝水呛咳现象也明显减少。

由于该种吞咽障碍在家中没有特别有效和方便的治疗方法,当家里的老人出现上述类似的状况的时候可以考虑去就近医院的康复科就诊。

具体的治疗方法则是采用冰刺激的方法,刺激患者的腭弓、软腭、咽后壁诱发和强化患者的吞咽反射,改善吞咽功能。还可以采取一些更为先进的非侵入性脑刺激技术(经颅直流电刺激和经颅磁刺激),直接作用于负责吞咽的皮质中枢,从而有效地改善患者的吞咽障碍问题。

通讯员 李俊豪