

# “止痒神器”+“万能药膏” 5种网红“神药” 别乱用了

你听说过皮肤科的“神药”吗？

很多人皮肤出了问题,往往会选择忽视,自己网上一搜,发现网上会推荐一些“神药”,不仅宣称安全无害、价格低廉,更重要的是用途多样,药到病除,谁看了都心动,甚至觉得不买就是吃亏。但其实,皮肤科没有“神药”!下面就是一些经常被夸大宣传的“神药”,让我们看看它们都是谁。

## 这5种皮肤科“神药”你肯定用过

### “神药”一:炉甘石

有媒体把炉甘石说成是皮肤科医生才知道的“止痒神器”,认为它能够治疗多种常见病,例如蚊虫叮咬、荨麻疹、痱子、水痘、晒伤、汗水浸泡。

### “神药”二:红霉素

有人把红霉素当作新一代“网红神药”,特别强调这才2块钱一支,便宜又好用,不管是蚊子叮了、冒痘痘了、烂嘴角了、脚开裂了,都建议你抹一抹红霉素。更离谱的是,还会让你用它当唇膏用。

### “神药”三:凡士林

凡士林在神坛也有一席之地,甚至有人为它站台——“早就告诉

过你们,凡士林是万能药!”

### “神药”四:氧化锌

接着就是氧化锌——又一款皮肤科“万能药”,被有些人称为“皮肤科第一法宝”“皮肤科医生的好帮手”,用来除黑头、去角质、美白遮瑕、预防感染……

### “神药”五:抑菌止痒膏

这类产品经常宣传是天然植物配方、草本配方、不添加激素的皮肤抑菌膏。在部分商家的宣传中,这些产品可以让患者告别皮肤问题,甚至是“千万皮肤病患者之宝”。在电商平台搜索“抑菌膏”,能找到不计其数的产品,但几乎都是消字号产品,并不是真正的药膏。

## 千万不要迷信任何一种“神药”

再次提醒大家!皮肤科没有神药,不要迷信任何一种“神药”!

在现代医学中,很难找到真正意义上的“神药”,没有什么药能同时对很多疾病都有奇效并且还绝对安全。

对于常见的皮肤问题,例如痘痘、湿疹、脚气、脱发,医生通常会开处方药或推荐非处方药物进行针对性的治疗。开药的时候,医生

会评估病情,看病变范围、严重程度和相关症状,综合评估,然后进行个体化治疗。所以说,在用药前需要咨询医生的建议。

请注意,在没有医生建议的情况下就盲目使用药物,这种做法是不太推荐的,主要是因为这样容易造成不良反应,延误病情,或者耽误正规的治疗。

# “晒背”成为年轻人热衷的养生方式 医生:不要盲目跟风,避免中暑或晒伤

在社交平台,“晒背”已成为年轻人热衷的养生方式。有网友会利用中午休息时间,撑伞坐在太阳下晒背,也有网友戴着防晒帽躺在太阳下接受炙烤。在电商平台,搜索关键词“晒背”,还有专业的晒背服售卖。

热衷晒背的人认为,三伏天晒背除了会被晒黑外,没有别的坏处。晒背能祛除体内阴寒,补阳气、调血气、护正气,还能促睡眠。但也有网友担心,三伏天晒太阳是否有中暑的风险。有网友发帖称,晒背20分钟后全身疼痛,后来实在挺不住,吃了药才好。

也有网友说,晒背后虽然浑身舒畅,但晚上洗澡时发现后背红肿,

前往医院被诊断为中度晒伤。“晒背”真的有用吗?记者就此采访了湖北省中医院全科医生刘川和武汉科技大学附属天佑医院中医科副主任医师王玲。

“我昨天也晒背了。”作为一名中医,刘川认为晒背就是“天灸”,即借助太阳做艾灸,“不仅免费,补阳气的效果也非常好”。

晒背为什么能补阳气?刘川解释,人体后背有两条经络,一条是督脉,一条是膀胱经,晒背有助于调理脏腑气血,温煦经络。在高温闷热的天气里,身体毛孔开张,体内的寒气也最容易被赶出来。

刘川提醒,晒背时间不要选择最热的时候,可以选在上午9时到

11时,晒一小时即可。晒背时要保护好头部和皮肤,以免中暑或晒伤。同时准备一些酸梅汤,做好防暑降温。

王玲建议,晒背虽好,但不要盲目跟风。“如果你有高血压,或者有皮肤病,或者身体比较虚弱,这些人群不建议晒背。”王玲还提醒,晒背时间不宜过长,年轻人可晒一小时左右,老年人晒20分钟即可。

“晒背虽好,但作为医生,我推荐安全性更高的保健方法,比如贴三伏贴。”王玲称,相比晒背,三伏贴适合绝大多数人群。

据《武汉晚报》

## 捋一捋“神药”的应用场景和不足

既然谈到了几种所谓的“神药”,我们就再扒一扒,告诉你它们都有哪些缺点,以及主要适用的场景(见下表)。

| 药名    | 主要应用场景                              | 不足                                                                                   |
|-------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 炉甘石   | 作用比较温和。通常只能一定程度缓解瘙痒等不适症状。           | 本身对控制皮肤炎症、皮肤感染 <b>没有特别的帮助,不治疗疾病本身</b> 。另外,炉甘石洗剂挥发之后,可能会引起和加重皮肤干燥,进而 <b>出现干燥相关的瘙痒</b> |
| 红霉素   | 主要适用于偶尔、短期治疗细菌感染,如细菌性毛囊炎。           | 不少人的皮肤菌群已经对红霉素产生了 <b>耐药性</b> ,例如长痘痘(痤疮)的人。有时候即便用了红霉素效果也并不好,红霉素不再是痘痘的常规用药。            |
| 凡士林   | 主要是封闭和保湿作用,皮肤干燥、嘴唇干燥、皮肤擦伤等情况下可以用一用。 | 虽然它确实很安全,但没有什么药效,切不可把它当作药物来治病。                                                       |
| 氧化锌   | 主要用在少数经典场景,如儿童红屁屁、淹脖子的防护。           | 只是 <b>辅助的护理作用</b> ,如果病变明显,单单是防护一般都不够,还需要用上药物。                                        |
| 抑菌止痒膏 | 这类产品有多远就离多远,不值得冒险使用。                | 它们经常被 <b>曝出问题</b> ,比如说非法添加激素、虚假宣传疗效、按药品宣传和应用。另外,前些年还出现过婴儿用抑菌霜后成大头娃娃的 <b>负面报道</b> 。   |

据科普中国

## 野生蘑菇莫乱吃

在我国,每年6月至10月是野生蘑菇生长旺盛期,也是因误食毒蘑菇而中毒事件的高发时期。

“野生蘑菇又名野生菌,按照能否食用,可分为食用菌和有毒菌。”武汉大学人民医院(湖北省人民医院)急诊科副主任杜贤进在接受采访时介绍,毒蘑菇又称毒蕈或毒菌,是指人食用后出现中毒症状的大型真菌。目前,我国已报道的毒蘑菇种类达400多种,其中含剧毒可对人有致死危险的蘑菇有40多种。

杜贤进表示,不同的毒蘑菇,因所含毒素不同,会有不同的中毒表现。有些中毒表现为呕吐、腹泻、腹痛;有些表现为流口水、大汗、瞳孔缩小、心率减慢、血压下降等;有些表现为溶血、急性肾脏损害;还有些刚开始表现为呕吐、腹泻、腹痛等症状,之后出现假象好转,若诊疗不及时,最后会出现肝、脑、心、肾等多器官损害并伴有烦躁不安、嗜睡等精神状态,甚至死亡。

预防毒蘑菇中毒的根本办法就是不采摘、不销售、不食用野生蘑菇。

据人民网