

夏日炎炎，又到了蚊虫肆虐的季节。被蚊虫叮咬后，很多人都习惯涂抹红霉素软膏来“消炎”。专家提醒——

## 莫把红霉素软膏当成“国民神药”

□ 衣晓峰 科普时报记者 李丽云

无论是蚊虫叮咬，还是皮肤长痘痘、过敏、发炎，许多人都习惯涂一点红霉素软膏。由于其价格低廉、便于携带，用起来简单方便，在老百姓眼里，红霉素软膏俨然已成了新一代的“国民神药”。

在日常生活中，像这样随意使用红霉素软膏的习惯和做法，真的可以吗？对此，黑龙江省牡丹江心血管病医院药学部主任、主任药师滕海龙和副主任药师赵艳昭，提出了红霉素软膏的使用意见和建议。

### 滥用会导致耐药菌

滕海龙介绍，红霉素软膏的主要成分就是红霉素，它对大多数革兰氏阳性菌如葡萄球菌有较好的抗菌活性。少量红霉素混合在黄凡士林和石蜡中制成含量1%的软膏，就是人们常说的红霉素软膏了。在药品说明书中，对红霉素软膏的适应证是有明确规定的，主要适用于脓疱疮等化脓性皮肤病，以

及小面积烧伤、溃疡面的感染和寻常痤疮等的治疗。

滕海龙提醒，用红霉素软膏必须要对症，不在药品适用范围内的疾病，用了不但白用，而且还可能培养出耐药菌。使用越频繁，细菌进化得越快，耐药性也就越强。

滕海龙以肺炎为例解释：“肺炎的主要致病菌是肺炎链球菌，红霉素是抵御链球菌的‘杀手锏’之一。而红霉素有外用、口服和静脉给药等多个剂型，滥用其中任何一类制剂，都会让此病丧失一种可供选择的有治疗手段。”

遗憾的是，近些年来，随着红霉素制剂的普遍使用，耐药菌在不断出现。《2021年全国细菌耐药监测报告》显示：肺炎链球菌对红霉素耐药率全国平均为96.4%。赵艳昭告诫，耐药菌的发生与抗菌药物的长期滥用有很大关系，若是对红霉素不敏感的肺炎链

球菌占了优势，对感染了这些菌株的人来说，红霉素将彻底失效。

### 五种情况不宜使用

红霉素软膏到底该如何科学使用？赵艳昭提示，以下情况不宜使用红霉素软膏：

一是敏感部位，如眼睛、口鼻黏膜等要尽量避免使用红霉素软膏涂抹。二是过敏体质人群。红霉素过敏比较罕见，但这类人群依然存在，用药后如出现皮肤发痒、干燥和灼烧感等，要立即停药，并将局部药物清洗干净。三是大面积烧伤伤和外伤者，忌用红霉素软膏；褥疮、痔疮等创口严重者，也不建议用红霉素软膏。四是被蚊虫叮咬，出现过敏等非感染性疾病时，只有在专业医生判断有细菌感染时，才可以适量涂药。五是鼻出血、尿路感染，以及头癣、手足癣、疱疹等真菌或病毒感染所致的皮肤病，均不建议用红霉素软膏。

### 眼膏和软膏不可混用

滕海龙曾遇到一对祖孙，因为孙子眼睛发红，老人就给他涂了点红霉素眼膏，眼膏用完后，因为家里还有现成的红霉素软膏，老人就直接给孙子用了。结果，孩子的眼睛反倒越来越不舒服了。

赵艳昭指出，很多人都有把红霉素软膏和红霉素眼膏混用的习惯，毕竟二者看上去都是“红霉素”，而且只差一个字。其实，这两种药物的用药方式和药效都有很大区别。“红霉素眼膏主要用于沙眼、结膜炎或眼外部感染，用药时涂于眼睑内，因此药品生产过程需严格无菌操作，以避免药物污染；而红霉素软膏是涂抹在皮肤表面的，并非无菌制剂。将它们混用，尤其是将软膏当眼膏来用，其后果可想而知。”赵艳昭说。

另外，红霉素眼膏的浓度是0.5%，而红霉素软膏的浓度是1%，远高于前者。如果

把红霉素眼膏当软膏用，可能会因为浓度不够而降低皮肤局部的抑菌抗感染效果。

### 遵从医嘱，保障用药安全

滕海龙告诫，作为抗菌药物，在用红霉素软膏之前，务必先经过医生或药师的确认并接受其相应的用药指导。同时，也要警惕药物过敏等不良反应的可能。对哺乳和妊娠期妇女，儿童、老年人、肝肾功能不好等特殊人群，应在医生指导下用药。

在正确使用红霉素软膏的情况下，症状基本在3日内都会改善，此时可以接着用药直到症状完全消失。但如果超过3天症状仍未缓解，且皮肤伴有红肿和脓液，就要赶紧停药就医。另外，红霉素软膏也不宜长时间频繁使用，以避免耐药菌的产生。

赵艳昭强调，“是药三分毒”，不管是使用内服药还是外用药物都需谨慎，建议使用前咨询专业医生或药师。

## 关于肝炎，这些问题值得关注

□ 科普时报记者 史诗

肝脏是维持身体新陈代谢不可缺少的重要器官之一。肝脏受损早期病情隐匿，几乎无明显症状。肝区疼痛、皮肤发黄、腹水等症状一旦被发现，疾病则到了较严重的地步，这也就是肝脏被称为“哑巴器官”的由来。那么，肝炎的病因有哪些？什么症状表示可能得了肝炎？肝炎是否会传染？对此，科普时报记者采访了北京协和医院感染内科副主任曹玮。

### 什么症状预示可能得了肝炎？

肝炎的症状比较多，比较常见的是消化道相关的症状，例如恶心、厌食、食欲下降，严重时可能会出现呕吐。另外有部分患者可能会出现明显的乏力，皮肤、巩膜明显发黄。

当然，也有一部分肝炎是比较“安静”的，比如脂肪肝或者非活动性肝炎。这部分肝炎患者需要做检查才能发现。

### 肝炎会传染吗？

肝炎是否会传染取决于肝炎的类型。我们通常提到的病毒性肝炎包括甲肝、乙肝、丙肝和戊肝，其中甲肝和戊肝属于消化道传染病，进食了被病毒所污染的食物或者水源可导致感染；而乙肝和丙肝都属于性传播及血液传播疾病，可以通过性生活、血液以及母婴进行传播。

但也有部分肝炎没有明确传染性，比如脂肪肝、药物引起的肝脏损伤以及自身免疫性肝炎。

### 肝炎会发展成肝硬化和肝癌吗？

有一些肝炎不经过任何处理是可以逐渐自我缓解的，但是有一些慢性、持续性的肝炎，如果炎症状态一直在持续，肝细胞组织不断破坏和再生的过程反复发生，是有可能向肝硬化和肝癌发展的。

### 打疫苗可以预防肝炎吗？

目前部分肝炎能够通过接种疫苗



7月28日是“世界肝炎日”，江苏连云港一医院肝胆科专家为市民义诊并讲解肝炎防治知识。

来预防，比如乙肝。在全民广泛接种乙肝疫苗后，我国乙肝的发病率显著下降；我国有自行研发的戊肝疫苗，甲肝也有相应疫苗，可以按需接种。

但是，有一些肝炎当前没有成熟的方法来预防，比如说丙型肝炎目前就没有有效的疫苗，通常需要感染了之后早发现、早治疗。

### 年轻人就不容易得肝炎吗？

跟年长的人相比，年轻人确实有身体免疫系统方面的优势，肝脏组织的耐受性也会更强，但是并不意味着对于肝炎的易感性低。

例如病毒性肝炎，如果缺乏有效的防护措施，没有产生保护性的抗体，无论对于哪个年龄段而言，都是一样易感。

### 生活中哪些行为会伤肝？

有一些行为明确对肝脏有害，比如过度劳累、饮酒。

另外，有些人通过服用保健品或者其他药物来提高自己的免疫力，但是有一部分药物可能对肝脏有损伤。因此，如果已经患有肝脏疾病，在选择这些药物的时候就要非常慎重。

### 乙肝能自愈吗？

乙肝自愈的可能性比较大。我们现在发现的乙肝患者只是乙肝感染人群中的一部分。90%以上的乙肝患者其实是隐性的临床感染者。

乙肝在一定程度上是可以自愈的，但是能否自愈取决于感染时间和当时的状态：如果在特别年幼的时候感染，自

愈的可能性往往是很低的，通常会经过耐受期，发展成为慢性乙肝携带者或者乙肝患者。

### 乙肝妈妈会把病毒传染给孩子吗？

乙肝可以通过母婴传播，宝妈可在怀孕、生产、哺乳期间发生传播。但现在已经有非常成熟的方法进行母婴阻断，只要宝妈在怀孕过程中能够规律产检并监测自身的乙肝状态，就可以在生之前恰当的时间进行药物阻断，新生儿出生后进行免疫球蛋白和正规的疫苗接种，是完全可以避免母婴传播的。

### 打了乙肝疫苗就不会得乙肝吗？

乙肝疫苗有很好的防护性能，但大家也需要在打完乙肝疫苗之后，去关注自身有没有产生抗体。当乙肝抗体滴度在20IU/L以上时，说明疫苗保护有效。

但如果接种之后没有产生有效的抗体，或者接种了疫苗一段时间之后抗体滴度随着时间推移逐渐下降，就可能失去了保护性。此时，建议重新接种，或接种加强针来提高防护力。

### 得了乙肝需要注意什么？

乙肝感染者最重要的是定期根据自身状态去复查、监测相关指标，如病毒载量、肝功能以及肝脏b超等。由医生协助你根据检查结果来确定何时需要启动治疗，采用什么药物来治疗。

治疗或规范监测期间，注意避免一些容易引起肝脏损伤的因素，尽可能戒酒，不摄入引发肝损的药物，避免过于劳累、熬夜等。

### 脂肪肝有特效药吗？

目前脂肪肝还没有特效药。脂肪肝患者往往伴有超重、“三高”等，导致脂肪在肝脏组织中的沉积，引起继发的炎症。因此，我们要改善身体状态，偏重的朋友除了要控制体重，还应该管理好血糖和血脂。

## 吃辣椒可以加速口腔溃疡康复？

□ 孟尧

### 科学辟谣

科普中国与科普时报联合发布

近日，有网友声称，口腔溃疡要想好得快，可以吃点辣椒刺激一下，然后让免疫系统更看重这里，好得快。那么，“口腔溃疡时吃辣或者刺激的食物更有助于康复”的说法到底是真是假？

### 什么是口腔溃疡？

口腔溃疡是一种最常见的口腔黏膜病，通常表现为圆形或椭圆形的浅表溃疡，周围有红晕，中央可伴有灰白色或黄色的假膜。因具有明显的痛感和反复发作的特点，故又称复发性阿弗他溃疡、复发性口疮等。

人群中约有10%—25%的人患有口腔溃疡，该病具有三大特点：周期性、复发性及自限性。根据口腔溃疡的大小、数量、分布位置及持续时间的不同，一般分为3种类型：轻型、重型和疱疹型。

轻型。患者初发多为轻型，约占80%。溃疡呈圆形或椭圆形，直径2—4毫米，约1—5个，散在分布于唇、舌、颊、软腭等部位。一般无明显全身症状与体征。

重型。该型溃疡大而深，呈“弹坑”状，直径可达10—30毫米，深达黏膜下层直至肌层，周边隆起、基底较硬，但边缘

清晰整齐，表面可有灰黄色假膜覆盖。初起好发于口角，其后向口腔后部移行，常伴低热乏力等全身不适症状及病损区域淋巴淋巴结肿大。

疱疹型。又称口炎型口疮。溃疡小而多，直径多小于2毫米。数目可达数十个，散在分布于“满天星”，亦可融合成片。好发部位同轻型。可伴有头痛、低热等全身不适症状及病损区域淋巴结肿大。

### 口腔溃疡时吃辣会加重症状

口腔溃疡的发生原因尚不完全清楚，目前认为是多种因素共同作用的结果，如免疫功能异常、遗传因素、营养缺乏、局部创伤、精神压力、内分泌失调、感染等。

吃辣的食物更有助于口腔溃疡恢复吗？答案是否定的。口腔溃疡时吃辣的食物不仅无济于事，反而会加重症状。

第一，辣椒中含有辣椒素，这是一种刺激性的物质，可以刺激口腔黏膜的神经末梢，引起灼烧感和疼痛感，加重口腔溃疡的不适。

第二，辣椒素还可以影响口腔黏膜的血液循环，导致局部免疫功能下降，使其进一步扩大面积，更容易感染细菌或真菌，延缓愈合过程。

第三，辣椒素还可能影响胃肠道的功能，导致胃酸分泌增加，胃肠道运动加快，引起消化不良、胃痛、腹泻等症状，影响身体的营养吸收和免疫力，这些不利于口腔溃疡的恢复。

由此可见，吃辣的食物对口腔溃疡的恢复很不利。

### 如何治疗口腔溃疡？

一般来说，口腔溃疡具有自限性，可以在1—2周内自愈，但如果严重影响生活质量，可以采取一定的治疗手段。

口腔溃疡的治疗方法有很多，根据溃疡的大小、位置、疼痛程度和原因，可以选择不同的方法。

一是局部治疗。偶发的口腔溃疡或者轻型阿弗他溃疡伴有明显疼痛，或者重型阿弗他溃疡影响进食或说话，可进行局部治疗。主要目标是消炎镇痛，促进溃疡愈合，避免继发感染。可以使用针对口腔溃疡的外用消炎类药物，如药膜、软膏、含漱液、含片、散剂、喷剂等，注意按照说明书使用；也可以使用止痛类药物，如利多卡因等，但要注意仅限于剧烈疼痛和影响日常语言及进食时使用，避免成瘾；还可以使用相关药物进行黏膜下封闭治疗。另外，也可以采取理疗方式，如利用激光、微波等照射，减少渗出、促进愈合。

二是全身治疗。重型或疱疹型溃疡主要针对引起口腔溃疡的具体病因来治疗，在局部治疗时联合全身治疗，旨在控制症状、减少复发。

如果使用糖皮质激素及免疫抑制剂，前者具有减少炎性渗出、抑制组胺释放等作用，后者具有抗感染作用；使用免疫增强剂，如左旋咪唑、转移因子、胸腺素等，

可促进机体细胞免疫功能。另外，如果口腔溃疡是由于缺乏某些营养素如叶酸、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>或锌等引起的，可适当补充相应营养素。

但需要注意的是，口腔溃疡形成原因多且复杂，如口腔溃疡迁延不愈或市面上的消炎药效果欠佳时，要及时就医，明确有无其他合并症或者是否遗漏引起口腔溃疡的原发病。

### 如何预防口腔溃疡？

口腔溃疡通常具有反复发作的特点，因此预防比治疗更重要，科学预防可以从以下几个方面入手：

保持口腔清洁卫生。每日早晚刷牙、饭后漱口，定期洁牙，避免口腔感染和细菌滋生。

注意饮食健康。多吃新鲜果蔬，少吃辛辣、油腻、甜食，避免吃过硬、过热、过冷的刺激性食物，防止口腔黏膜受损和营养缺乏。

适当补充维生素和微量元素。适当补充叶酸、维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、锌等，可以增强口腔黏膜的抵抗力与修复能力。

保持心情舒畅。注意避免情绪波动和神经紧张导致的免疫功能下降和内分泌失调。

如果患者存在其他合并症或身体不适，建议及时就医检查和治疗，以筛查其他原因引起的口腔溃疡疾病。

（作者系复旦大学附属中山医院医生、医学博士）

5岁的离离是个小胖墩儿，爸爸妈妈看着他胖乎乎的样子，觉得特别可爱。然而，在一次体检中，医生却告知离离的爸爸妈妈，儿童肥胖会给身体带来很多危害，离离需要控制体重了。

### 体重指数可判断儿童肥胖程度

随着社会的不断进步和人们生活水平的不断提高，近年来，儿童肥胖呈不断增强的趋势。有研究报告显示，如果不采取有效的干预措施，预计2030年，我国7岁以上儿童超重肥胖率将达28%，超重肥胖儿童将增至4948万人。

肥胖会对孩子的身体带来一系列的后果，需要家长及时发现，及早预防。如何判断儿童是否肥胖呢？这需要根据不同身高列出相应标准体重作为标准进行评价，该方法是世界卫生组织推荐普遍应用的方法。

体重指数（BMI）即体重除以身高平方（千克/平方米）可作为诊断肥胖的简易指标，不同年龄性别对应不同BMI超重肥胖诊断值。儿童正常体重（千克）估算公式：1—6岁的儿童，体重计算公式为年龄（岁）×2+8；7—12岁的儿童，体重计算公式为（年龄×7-5）/2。2—12岁的儿童正常身高（厘米）估算公式为：年龄×6+77。

### 肥胖会影响多个器官和系统功能

肥胖是一种慢性疾病，由于病因及严重程度不同，可对机体产生不同影响。肥胖会对儿童身体带来哪些影响呢？

肥胖会影响呼吸系统。肥胖儿童全身脂肪明显增多，呼吸肌运动受限，腹腔内脂肪的增多会使腹压增高，上述因素都会影响正常的肺通气功能，严重时会出现头昏、乏力、疲倦、嗜睡等。由于呼吸效率降低，造成肺动脉持续高压，最终还可能导致肺心病。肥胖的孩子容易患呼吸道疾病，如上呼吸道感染、肺炎等，还可能导致哮喘和睡眠障碍。同时，肥胖引起的缺氧会使儿童呼吸道疾病不易治愈，严重时甚至会发生呼吸衰竭。

肥胖儿童易患消化系统疾病。儿童肥胖容易导致脂肪肝的发生。轻度脂肪肝多无临床症状，严重时表现为食欲不振、腹胀、恶心呕吐，以及发热、疲倦无力等。肥胖严重时还会引发儿童患上胆结石和胃食管反流等消化系统疾病。

肥胖儿童还容易患上高血压、高血糖、高血脂和高胰岛素血症。肥胖儿童血液中胆固醇、甘油三酯的浓度比较高，长期下去就会为高血压和冠心病的发生埋下伏笔。除此之外，2型糖尿病患者与肥胖是有着直接关系的，主要原因是因为摄入的油脂及垃圾食品过多，而活动量较少所致。肥胖还会导致胰岛素抵抗以及体内的糖代谢异常，所以肥胖儿童比其他正常儿童患有2型糖尿病的几率更大。

肥胖儿童容易早熟。性早熟，是指在性发育年龄以前出现了第二性征，即乳房发育，阴毛、腋毛出现，身高、体重迅速增长，外生殖器发育等。一般认为，女童在8岁前、男童在9岁前出现第二性征，可诊断为性早熟。儿童肥胖易导致内分泌系统异常，性激素分泌紊乱，出现性早熟。

肥胖儿童易出现智力低下及心理问题。研究表明，过于肥胖的儿童，其智商常常低于健康儿童，并且肥胖儿童的自我意识受损，自我评价低、不合群，心理方面会比健康儿童更焦虑。久而久之会出现抑郁、自卑、孤僻等消极心理，导致儿童身上的疾病对孩子造成的打击更大更持久，会严重影响孩子的生活和学习。

如果儿童肥胖的状况持续到成年，还容易患胆结石、骨关节病、皮肤病、静脉曲张、痛风、肿瘤等疾病。所以家长一定要及时发现，及早预防，让孩子养成良好的生活习惯，多运动，少吃甜食和油腻食物，保持健康的体态。过于肥胖的儿童，如果符合手术指征，还可以选择减重与代谢手术这种治疗方式。

（作者系四川省成都市第三人民医院普外科主治医师）

儿童肥胖危害大 宜及早干预

□ 古建辉