

身体有些小毛病处理不当 可能惹来大麻烦

“泻火”，手上长了倒刺随手撕掉，脸上的痘痘顺手抠掉……这些我们生活中常见的小毛病，很多人不以为然，处理得往往很随意。但医生提醒，这些看似不起眼的小毛病，并不等于“小病”，可千万马虎不得，如果处理不当也可能惹来大麻烦。

上火了就吃牛黄解毒片

春天风干物燥，最近不少人出现了上火症状：口舌生疮、嗓子干痛……发现上火了，很多人习惯吃几片牛黄解毒片。但医生提醒，如果长期大量服用牛黄解毒片，也可能造成其他不良反应。

“牛黄解毒片是泻三焦实火，清肺胃实热的，如果病因明确，可用牛黄解毒片短期缓解症状，但该药服用时间不应超过3天，切忌过量或长期服用。这是因为，牛黄解毒片中含有大黄、冰片、石膏、黄芩等成分性质寒凉，若大量服用会伤脾胃，并产生药物依赖。在临床上也发现，有些患者为了泻火解毒，大量、长期地服用牛黄解毒片，结果出现了皮疹、巨痒、胸闷、腹泻等症状，这时应警惕砒中毒。”宁夏回族自治区人民医院药学部临床药师王昊解释。

一便秘就喝泻药

受便秘困扰3年多的陈女士，一直都依靠泻药帮忙。今年过年期间，陈女士肉吃得多，菜吃得少，加上运动也少，便秘更加严重了，就连药物也很难解决问题，于是到医院消化内科就诊。经过检查，陈女士竟被诊断为结肠黑变病，医生分析很可能就是长期喝泻药导致的。

对此，宁夏医科大学总医院心脑血管病医院消化内科主任医师张飞雄表示：“对于经常便秘的人而言，泻药可解决燃眉之急，有些人觉得泻药方便、痛快，把它当成‘灵丹’，这是非常危险的。门诊上见过长期喝大黄水的患者，肠子都黑了。”其实，滥用泻药不仅治不了便秘，还可能诱发结肠黑变病、结肠息肉等，增加癌变风险。

便秘的诱因复杂，饮食结构的精细化、慢性病、压力、肠道内菌群失调、胃肠动力不足、肠道器质性病变等因素都可能引起便秘，所以诊治有时要涉及多个学科。预防便秘，在饮食方面，要多喝水，尤其是蜂蜜水；同时多食用富含膳食纤维的果蔬，如红薯、芹菜、萝卜、白菜等；坚持

体育锻炼也能改善胃肠的蠕动，提高腹部肌肉的肌力，也可多做转动腰部、提肛的锻炼，每天早晚都练几十次。

长了针眼挤出来

一觉起来，孙先生的右眼肿起一个小包，长“针眼”了。“以前眼睛上就长过这种针眼，拿针一挑把脓挤出来就好了。”根据以往的经验，孙先生挤了挤针眼，没想这次不仅没好，眼皮还肿得更厉害了，吓得孙先生赶紧去看医生。

“我们常说的针眼学名麦粒肿，是眼睑腺体感染出现的急性化脓性炎症，往往由于机体抵抗力下降、脏手揉眼、细菌侵入眼睑所致。麦粒肿发生后会出现眼睑局部的红肿、充血，触碰或眨眼时会有疼痛感，随着炎症的发展，数日后会出现黄白色的脓点，这时很多人会用手挤压或用针挑破。但这个看似简单的动作，却存在着风险。因为眼睑的血管丰富，眼的静脉与眼眶内静脉相通，又与颅内的海绵窦相通，挤压可能会使炎症扩散，甚至可能引起合并症，如眼眶蜂窝织炎、海绵窦栓塞等。”宁夏眼科医院眼眶和眼美容整形科副主任医师杨伟提醒说。

早期麦粒肿，眼睑只是红肿痛，没有形成小的硬结时，可以进行冰敷，不宜热敷。“通常情况下每次冰敷20分钟，每天冰敷6次及以上。同时配合外涂抗生素眼膏，可较快痊愈。脓肿形成后可到眼科门诊切开排脓。如果麦粒肿炎症比较严重，或者是反复发作，一定要到眼科就诊治疗。”

脸上的痘痘用手抠掉

脸上长了痘痘影响颜值，很多人会选择用手抠挤。但你知道吗？随意抠长在面部三角区内的痘痘，可能会带来风险。

银川市中医医院皮肤科主任、医学博士雷鸣提醒说，所谓面部“危险三角区”，即面部以嘴

唇画一条直线，以鼻根部为一个点，连接起来的区域就是危险三角区。这部分的面部血管很丰富，并与颅内血管相通。“人的双手每天会接触无数的细菌，脸部的皮肤也并不是完全干净，动手挤痘，这些细菌或病毒可能会顺着伤口背后的血液传播，引起大脑中的海绵窦发炎。而海绵窦在大脑中就像一个交通枢纽，海绵窦发炎后，这些细菌或病毒就会通过这个交通枢纽感染大脑的其他部位，轻者会感到头晕、头痛、呕吐，重者可能会发高烧等。”

手指长倒刺随手一撕

“右手小拇指长了个倒刺，碰到物体时有些疼，就用手将倒刺撕掉了。虽然倒刺根部出了一点血，也没在意。”市民赵女士回忆，没想到第三天整个小拇指肿起来了，又红又痛，赶紧到医院就诊。医生诊断发现，赵女士因为手撕倒刺引起了感染。

手指甲长出倒刺实际上是一种浅表的皮肤损伤，并不是大问题。但用手野蛮去撕倒刺，这样反而会造成倒刺根部皮肤真层暴露，为病菌入侵打开方便之门。一般情况下，撕倒刺后无继发感染并不会出现什么问题，但如果引起了继发性的感染就比较麻烦，比如可引起甲沟炎或甲下脓肿。

发现倒刺应拿剪刀或指甲刀把它剪掉，有条件的情况下，最好用酒精消毒手指和刀具后再剪倒刺。

（据《银川晚报》刘威）

留心，这些异常可能是你的肾脏在“报警”

一些肾脏病临床症状并不明显，大部分人很少会感到肾脏不适，因此，肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”，如何更好养肾、护肾？记者近日采访了多位专家，就这些人们关心的热点问题进行了解答。

“肾脏病有‘沉默的杀手’之称，由于疾病信号不明显，人们很容易忽视这个器官，导致不少人发现自己患病时，已经病得较重。”沈阳市红

十字会医院肾内科主任牛铁明说，肾脏病也并非完全无迹可寻，她提示，当我们的身体出现以下异常时，要考虑是肾脏病释放的早期信号。

一是泡沫尿增多，尿色加深、发红；二是夜尿次数增多，尿频、尿急、尿痛等；三是眼睑和下肢经常浮肿；四是血压增高。“如果存在这些情况，建议通过尿常规等检查进行系统排查。”牛铁明说。

如何才能科学护肾？沈阳市第五人民医院泌尿内科主任王岩表示，定期体检很重要。“培

养健康的生活方式也很重要，日常生活中要多饮水，不要憋尿，注意规律作息、不熬夜，适量饮酒。”王岩说。

在饮食上，牛铁明建议，高血压患者食物中的食盐要控制在每日3克左右，最好限于3克以下；已经患有肾脏疾病的人群，要控制蛋白质的摄入量，特殊情况要遵医嘱，并选择优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉等；适当多进食富含维生素B、维生素C的食物。（据新华社 于也童）