

健康专家 有话说

米诺地尔酊如何使用

本期专家: 沧州市人民医院侯佳慧

米诺地尔酊适用于治疗男性型脱发和斑秃。其作用机制为: 刺激毛囊上皮细胞的增殖和分化, 阻止表皮生长因子抑制头发生成, 扩张头皮血管, 改善微循环, 促进毛发生长。

米诺地尔酊在使用时要保证头皮及头发完全干燥, 将脱发区域的头发分开, 裸露出头皮。将药液直接喷到或涂抹到脱发的头皮上, 每次1ml(约7喷)。每喷一下, 用手轻拍

患处10下, 再喷第二下, 以此类推。因为在轻拍患处时, 手上会沾染一定量的药液, 所以在给药完毕后应及时清洁双手。该药的使用频率为早晚各一次。

开始用药的两个星期内可能会发生掉发暂时增加的现象, 这是由于米诺地尔酊能够促进毛囊重新发育, 使原有处于休止期的毛发加速脱落, 然后再长出新的毛发。

一般头发生长需要一定时间, 约40天才能长出新发, 使

用米诺地尔酊促进头发再生大约需要两个月以上的时间, 当然还要视个人情况而定, 有些人需要四个月或更长时间。

米诺地尔酊不能口服, 仅限头皮局部使用, 不能涂于身体的其他部位。此外, 儿童、孕妇、哺乳期妇女及65岁以上老年人慎用本品, 若需使用时应咨询医师或药师。

米诺地尔酊是非处方药, 不良反应较为少见。其中相对常见的是头皮皮炎, 局部瘙痒、灼热、发红等。如发生上述

不良反应请及时联系医生。根据既往数据, 大约80%的人在长出新发之后就能够缓解掉发速度。



河北省药学会 微信公众号

网站: <http://www.hebpa.org>
地址: 石家庄市长安路裕华东路179号
电子邮箱: hbsyxh001@163.com
邮编: 050011

栏目主持 王艳伟

冬季冷水洗脸 潜藏危险大

在冬天, 有人会选择用冷水洗脸以促进面部血液循环。但这个看似“健康”的习惯, 实际上潜藏一定的危险。心脏病患者用冷水洗脸, 可能会引起血压升高。即使是健康人群, 冬天用冷水洗脸也存在风险。

导致面瘫。面瘫多是在免疫力低下时受到寒冷和病毒感染诱发。冷水洗脸作为一种冷刺激, 如果使用不当, 会刺激神经, 导致面瘫。

心脑血管疾病。本身就患有高血压、心脏病的老人, 用冷水洗脸的时候可能会使血压升高。

皮肤炎症。若在大汗淋漓的情况下用冷水洗脸, 因皮肤温度高, 突然被冷水刺激, 会导致皮肤毛孔收缩, 毛孔内的油污、汗液无法清洗, 引起炎症。

冬天室内外的温差比较大, 用热水洗脸会让毛孔扩大、血管扩张, 将毛孔里的脏东西洗掉。但过热的水洗脸容易刺激皮肤, 使皮肤紧绷、干燥, 易产生皱纹, 也会增加皮肤的敏感性。因此, 洗脸最好用30℃左右的温水, 不仅能轻松洗去面部尘埃, 还有利于皮肤的深层清洁。

广州中医药大学第一附属医院针灸推拿科 林敏



侧身睡觉更养肝

侧身睡觉有利于养肝造血, 为了让侧卧更舒适, 并减少对身体的压力, 可以找一个枕头放在两膝盖之间, 有利于放松腰背部。

一般认为右侧卧是最科学的, 但有肺气肿及肺纤维化的患者不适合右侧卧。另外, 也并非整晚都要右侧睡, 完全可以自然翻转, 以舒适为度。

中国中医科学院教授 杨力

专家提醒

视力下降 可能是脑瘤惹的祸

视力、视野出现问题的患者, 如果看眼科老不好, 甚至继续加重, 这时要警惕是不是脑袋长“东西”, 压迫视神经等部位引起的, 必要时要做头颅CT或MRI检查, 排除大脑视神经、视中枢病变所致, 才能最大限度避免误诊和漏诊。当患者出现以下四种情况时, 一定要做进一步检查:

1. 原因不明的视力障碍或视野缺损, 不管有否明显的眼底改变, 应做头部CT检查, 对可疑病例应进一步做MRI检查。
2. 对于眼肌麻痹, 有重影、复视、斜视症状的患者, 在排除外伤、糖尿病及炎症等因素后, 应做头颅CT或MRI检查。
3. 儿童有视力障碍或视野缺损表现, 特别是同时伴发育停滞、智力低下等, 应高度怀疑颅内肿瘤的存在。
4. 视力障碍或视野缺损, 并伴有其他全身症状, 如头痛、月经不调、不孕、多尿及内分泌障碍等, 要高度怀疑颅内鞍区肿瘤的存在, 做进一步检查。

中山大学附属孙逸仙纪念医院神经外科主任 邓跃飞



老年人营养不良危害多

随着年龄的增长, 老年人的机体可出现不同程度的老化, 包括器官功能减退、基础代谢降低和体成分改变等, 并可能存在不同程度和不同类别的慢性疾病, 抗病能力和免疫力变得不如年轻人那么完善, 因此一定要注意均衡饮食, 发现营养不良及时补充营养。

营养不良会使老年人的认知能力下降。如缺乏营养物质之后老年人常会变得浑身无力、无精打采, 甚至可能无法回答一些简单的问题。同时老年人还会出现记忆力下降和老年痴呆症。

另外, 营养不良发生后会对老人的眼睛, 导致视力下降, 出现夜盲症, 营养不良的老人同时还可能出现眼睛发红、发炎等症状。

营养不良还会使老年人



出现精神症状, 比如易激怒、倦怠、抑郁、不安、失眠等。还可能出现易骨折、对寒冷的抵抗力下降、伤口不易愈合等现象。所以老年人一定要根据自身的生理状况合理饮食, 学做营养餐, 吃出健康。

4点建议预防

老年人营养不良

营养不良会对老年人的健康产生一系列危害, 那么如何预防老年人营养不良呢?

不挑食, 少食多餐。食物的种类多一点儿, 质地以细软为基本要求, 吃的方法以少量多餐为主。不少老年人牙齿缺损, 消化液分泌和胃肠蠕动减

腰疼腿麻 留心腰椎间盘突出“老化”

腰背部是人体用力最多的部位, 为人体提供支撑并保护脊柱。其中, 椎间盘位于腰椎椎体之间, 对腰椎椎体起支撑、连接和缓冲作用。椎间盘是一个软骨纤维环, 内部盛满果冻状的髓核。随着年龄的增长, 髓核内的水分不断减少、弹性降低, 腰椎灵活性变差。再加上平时一些不良生活习惯, 椎间盘受挤压后变形或出现微小裂

口, 内部果冻状髓核渗出, 硬化结痂, 形成椎间盘突出物。

很多人在久坐后会出现腰疼、腿麻的情况, 其实就是椎间盘突出这个零件用久了, 椎间盘内突出物挤压到了相邻的神经根导致的。

腰椎疾病还会导致极为严重的后果。比如患者出现腰背部疼痛、下肢疼痛、麻木及感觉异常等早期症状而不做治疗的

话, 随着病情的发展, 突出的椎间盘突出造成脊髓、神经受到压迫, 到这个时候, 患者就可能出现行走障碍、瘫痪、大小便失禁。腰椎间盘突出症发展到一定程度需骨科手术治疗。

所以, 出现腰疼、腿麻症状的人, 一定要多留心, 尽早就到医院做相关检查, 尽早治疗。

首都医科大学三博脑科医院疼痛科主任 顾柯

图说 我们的价值观 友善 以福 人福 我福



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善