医生最想提醒你的话

经常会听人说，“在健康问题上，自己比老天爷更管用”，想保持健康，离不开良好的生活习惯。本期，8位不同领域的专家为大家送上最值得注意的健康忠告，让我们将健康掌握在自己手中。

皮肤科：不乱涂激素药，有问题先就医。

激素药膏具有抗炎、抗过敏、调节免疫等作用，是皮肤科的一大利器，也是常用的非处方药。北京医院皮肤科主任常建民介绍说，药店里治疗皮肤疾病的药膏种类很多、名称繁杂、成分各异，一般老百姓很难看明白。这些药膏多数含有激素，如果不遵照医嘱使用，可能会使病情恶化。

“皮肤一有不适就滥用激素药膏，会使皮肤变得更薄、更敏感，出现红血丝，造成激素依赖性皮炎、毛细血管扩张症等继发病症。它们可能与原发皮肤病症状同时出现，增加辨别和治疗的难度。”常建民指出，有些身体部位不适合使用激素药膏，随意用药可能将小问题弄成大毛病。他建议，皮肤出现问题应马上就医，求助专业医生，并在医生和药物说明书的指导下用药。

呼吸科：远离烟草，注意防护。

众所周知，吸烟会对人体健康造成巨大伤害，不管是一手烟、二手烟还是三手烟，都会通过呼吸道进入人体。已有科学证明，抽烟会诱发多种癌症。北京医院呼吸内科副主任柯会星表示，尽早戒烟才是健康之道，每个人都应抗议身边的吸烟者，保护自身健康。

柯会星建议，除了远离烟草，还要学会保护自己。例如，雾霾天少出门，若必须外出，最好戴上口罩；为避免病毒感染，去医院、公园、地铁等公共场所后一定要认真洗手，不要只是简单冲洗，忽视对指尖、指缝、拇指的搓洗，这样无法完全消灭病菌；平时要加强预防意识和检测措施，一旦出现咳血、胸痛、久咳不愈等症状，要紧急查体，做到早检查、早治疗。

眼科：关灯不玩手机，注意屏幕亮度。

很多人晚上关灯后还会习惯性地玩一会儿手机。北京同仁医院眼科主任医师宋旭东提醒说，门诊中很多患者的主要症状是眼干、眼胀、有异物感等，追问病史，通常都会有过度使用手机或电脑的情况，其中不乏关灯后玩手机者。

黑暗中手机屏幕会特别明亮，此时眼睛的对比敏感度低，再加上近距离观看会引起眼睛的调节系统负担加剧，加深近视。宋旭东建议，如果夜间需要使用手机时，至少开一盏低亮度的背景照明灯，为了降低眼睛的负荷，最好调节手机屏幕对比度，使亮度和色调尽量柔和。

妇科：切勿自行用药，每年做次检查。

受生活工作压力和不良习惯的影响，许多女性的妇科健康亮起了“红灯”。北京大学国际医院妇科主任王永军表示，很多女性会因工作忙碌或是不好意思去医院做检查，自行买药治疗，妇科炎症虽不算什么大病，但治疗不当也可能造成严重的后果。

王永军介绍说，妇科炎症分为很多种，可能由不同病菌感染引起，用药也有差别，未作诊断就盲目用药，可能会适得其反，增加治疗难度。他建议，女性应每年做一次全面的妇科检查。一旦患了妇科炎症，尽量不要擅自用药，要到正规医院进行规范系统的治疗。

消化科：少吃烫辣食物，饮食规律适量。

陆军总医院消化内科副主任医师范如英告诉记者，虽是老生常谈，但因饥一顿饱一顿、不吃早餐等原因患病的人数始终有增无减。人的胃酸随时都在分泌，为了不让胃壁负担太重，要定时定量进食，一日三餐都不能缺少，否则胃酸分泌过多，长此以往会伤及胃壁，导致胃痛、消化性胃溃疡、胃出血等。

饮食要清淡，最好不吃火锅、麻辣烫等过烫过辣的食物，以免对口腔、食管、胃黏膜造成严重的损伤。如果黏膜损伤尚未修复又遭到烫伤，反复多次易造成黏膜浅表溃疡，招致食管炎、萎缩性胃炎等，严重者甚至会发展为食管癌或胃癌。

骨科：适当运动，少玩手机。

中国人民解放军第二五二医院关节外科主任王振虎告诉记者，爬楼梯、爬山、打羽毛球等活动对关节的损伤较大。例如爬楼梯时，腰部以下的关节都要承受自身的体重，其中以膝盖受力最大，为体重的4倍左右。“对于普通人而言，上下班偶尔爬楼梯无所谓，”王振虎说，但不建议把爬楼梯作为运动方式。

除不正确的运动方式外，许多人长期无节制地玩手机，也是让骨科医生头疼的问题。“门诊中经常会碰到拇指腱鞘炎患者，其中部分人的患病原因就是长期玩触屏手机。”王振虎说，长期玩电子产品，手指做重复动作，肌腱过度摩擦，可能引发肌腱与腱鞘的损伤性炎症。不仅是手指，手腕关节长期密集、反复和过度活动，也会导致腕部腱鞘出现炎症、腕管肿胀、疼痛，还可能导致颈椎病。王振虎建议，不要长期保持一个姿势玩手机或电脑，最好每隔半个小时停下来休息，转动头和手腕。

血液科：不文眉文身，尽量少染发。

近年来很多人热衷于文身、文眉等，觉得漂亮时尚，航天中心医院血液科主任王静波却不建议大家这么做。他表示，许多疾病都是通过血液传播的，文身文眉需要用针头扎入皮肤，我国尚没有专门的法规对文身文眉提出严格的卫生要求，因此存在针头反复使用的问题。此外，打耳洞、穿舌环等也常伴有出血，这些都容易引起交叉感染。

王静波说，虽然目前还没有证实染发和血液病是否有直接关联，但毕竟染发剂含有许多化学物质，对身体多少会有影响，因此应该尽量少染发。如果生病了，要在医生的指导下科学用药，避免药源性血液病。

泌尿科：多喝水，不憋尿。

现代人工作繁忙，经常顾不上喝水，甚至有些人连上厕所都没时间，严重影响身体健康。北京电力医院泌尿外科副主任朱晓东告诉记者，尿液是身体排泄毒素的途径。正常人尿道口周围都有细菌，尿液可以冲走绝大部分，同时尿道黏膜有抗菌能力，如果长期憋尿，会导致细菌大量聚集，引起泌尿系统感染。正常人每天应排尿4~6次，如果次数过少，尿液长期蓄积在膀胱内，男性易得前列腺炎，女性则容易引起盆腔炎等。朱晓东建议，久坐的上班族一定要养成多喝水、不憋尿的习惯，两次排尿间隔最好不要超过2~3小时，即使没有明显尿意，也要去卫生间试着排尿。

（时报）