

■家庭用药 ABC



# 注射胰岛素 选准部位效更佳

胰岛素是一种高效的降糖药物，对自身无法分泌胰岛素的1型和分泌不足的2型糖尿病患者来说，注射胰岛素不仅可以很好地控制血糖，延缓糖尿病并发症的发生发展。但是注射胰岛素，选准部位效果会更好。

■用药误区

## 治“桃花癣” 不能用癣药

前段时间，小王和男朋友相约一起郊游踏青去看桃花。阳光下，她站在花丛前，摆着各种姿势，男朋友为她又是照相又是拍录像，二人玩得好尽兴。晚上回到家里，她发现自己的面部、眼部周围出现一片片的红斑，上面好像还有细碎的糠状鳞屑，而且还有痒感，她心想可能是没有涂防晒霜被晒伤了。但好几天脸上的红斑不仅没有消退，还感觉皮肤发干、瘙痒，色斑上覆盖着一层糠状鳞屑。同事告诉她可能是患了“桃花癣”，建议她去买点癣药。

“桃花癣”其实是民间对春季常见面部鳞屑性皮肤病的俗称。实际上它是春季单纯糠疹、春季皮炎、过敏性皮炎、脂溢性皮炎等皮肤病的总称。春季易发“桃花癣”，这是因为春季阳光充足、空气中紫外线含量增多，加上春季风沙大，空气中飞扬着浮尘、花粉等物质。有些人，特别是干性皮肤，或有脂溢性皮炎的人，面部在受到花粉、空气污染物以及各种微生物的侵袭后，如再受到阳光中紫外线的照射，就会出现一系列炎症反应，即患上了“桃花癣”。但此“桃花癣”其实与医学上所说的癣（真菌感染）是两码事，因此“桃花癣”不能乱用癣药。

治疗“桃花癣”可内服复合维生素B片、维生素C，外搽5%硫磺软膏，也可用一些保护剂如硅霜、维生素E霜等。如果患病1周还没有好转，可加服抗过敏类药，外用一些治疗过敏的药膏，如赛庚啶软膏，但不能自行使用如“皮炎平”等含激素的软膏，以防引起面部的色素沉着斑等不良反应。

河南省周口市淮阳县人民医院  
副主任药师 常怡勇

## 友情提醒

敬请在医生指导下用药

### 最适合注射胰岛素部位

通常来讲，人体适合注射胰岛素的部位并不太多，主要是腹部、手臂前外侧、大腿前外侧和臀部外上1/4等处。

**腹部** 腹部是胰岛素注射优先选择的部位，腹部的胰岛素吸收率达到100%，吸收速度较快且皮下组织较肥厚，能减少注射至肌肉层的风险，最容易进行自我注射。但应避免在肚脐周围2厘米范围内注射胰岛素，因为此范围内的组织较厚，易引起胰岛素吸收不均匀，导致血糖忽高忽低。

**手臂** 手臂的皮下层较薄，注射时必须捏起皮肤注射，因此不方便自我注射，可由他人协助注射。手臂皮下组织的胰岛素吸收率为85%，吸收速度较快。一般应避免在覆盖于肩关节的三角肌及膝关节上方的多骨区上注射，因为这些部位脂肪不多。

**大腿** 大腿较适合进行自我注射，皮下层很薄，要捏起皮肤注射，皮下组织的胰岛素吸收率为70%，吸收速度慢。注意不能在大腿内侧注射，大腿内侧有较多的血管和神经分布，此处的摩擦会刺激注射部位。

**臀部** 臀部皮下层最厚，注射时可不捏起皮肤。由于臀部的胰岛素吸收率低、吸收速度慢，较少使用，可注射中长效胰岛素，但注意不要打到肌肉组织。患病多年的老病号最好不要在臀部注射胰岛素，因为糖尿病患者容易发生感染，感染后多需要在臀部注射抗生素。

### 目的不同，注射部位有别

如果是用来控制餐后血糖的人，胰岛素注射首选腹部。如果是晚上注射的基础胰岛素，用来控制空腹血糖，建议选用大腿、臀部或上臂注射，以免吸收过快，引发低血糖。如果有早睡的习惯，也应该在臀部注射，以利于胰岛素的作用贯穿于整个晚上。注射部位参与运动时会加快胰岛素的作用，打球或跑步前不应在手臂和大腿注射，以免过快吸收引起低血糖。

### 注射部位要轮换

胰岛素反复在同一部位注射，会导致该部位皮下脂肪层增生而产生硬结和脂肪肉瘤，导致吸收率低，所以要经常轮换注射部位。

注射部位的轮换，一般可遵循以下原则：（1）选左右对称的部位注射，并左右对称轮换注射。待轮完，换成另外左右对称的部位。如先选左右上臂，并左右对称轮换注射。待轮完后，换左右腹部。这样可避免因为不同部位胰岛素吸收不同而造成的血糖波动。（2）短时间内多次在同一部位注射，可能使局部皮下组织吸收能力下降，影响胰岛素的吸收和利用。因此，同一注射部位内注射区的轮换要有规律，以免混淆。（3）不同部位胰岛素吸收由快及慢依次为：腹部、上臂、大腿、臀部。如果偶尔吃饭时间提前，则选腹部注射胰岛素；如果推迟，则选臀部注射。

山东中医药高等专科学校 祝建材



帮您认识  
诊疗技术(23)

## 击败痤疮的 激光治疗仪

痤疮是一种累及毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，常表现为粉刺、丘疹、脓疱、瘢痕等皮损。

痤疮的治疗比较顽固，为了解决这个问题，火箭军总医院皮肤科从国外引进了激光治疗仪，它是一种无创性痤疮激光治疗系统，与传统通过杀菌作用治疗痤疮的方法完全不同，它利用长波长激光穿透深的特点，通过1450纳米波长的激光从表皮垂直穿透到皮脂腺部位进入真皮。因为电极棒前端具有冷却作用，表皮不热也不疼，不会受到任何损伤，而电棒下端喷射的一束激光直接将热损伤能量安全无创作用于真皮的皮脂腺部位，有效改善皮脂腺结构，调整皮脂腺分泌，从而从根本上消除长在皮脂腺毛囊里的痘痘，取得显著的治疗效果，同时大大降低痤疮的复发率。

该院通过对就诊患者的组织学研究调查，得出这样几个结论：1450纳米的半导体激光治疗痤疮安全有效；1次治疗后就有明显的皮损减少(63%)，3次治疗后痤疮皮损减少>90%，4次治疗后痤疮皮损减少达98%，半年后在治疗区无新发的痤疮皮损；未经治疗的对比侧痤疮皮损无明显改变，无色素加深、色素减退和疤痕形成；且未发现长期的副作用。

这台仪器除了能治疗痤疮外，还对皮脂腺增生症、除皱、凹陷性瘢痕都有良好的效果。

莫鹏 陈秀丽

## 有轻微疾病可打疫苗

的免疫反应没有影响，使用抗菌药通常不影响活病毒疫苗。

**家庭有妊娠、免疫抑制者或哺乳者** 接触妊娠期妇女和免疫抑制的健康家庭成员接种疫苗非常重要，因为这样能够降低妊娠期妇女和免疫抑制者的暴露机会。

**早产儿和低体重儿** 预防接种应根据儿童实际年龄按程序进行，早产儿在婴幼儿时期对疫苗反应充分。

**非疫苗相关过敏** 非特异性过敏、鸭或鸭毛过敏、青霉素过敏，有过敏症的亲属，以及做过过敏皮试的儿童能够且应该预防接种。

近日，非法经营疫苗案引起轩然大波，但多数婴幼儿接种的一类疫苗并未受到影响，作为普通公众，应当按照正规程序，继续选择正规、大型医疗机构、防疫中心接种疫苗。但接种也有禁忌，某些时候患者或患儿家长误认为其是预防接种的禁忌症和慎用症，而错过了需要接种的最佳时机。

**轻微疾病** 患有轻微急性疾病如低热、上呼吸道感染、受凉、中耳炎、轻度腹泻的儿童可以并应该进行预防接种。

**抗菌药治疗** 抗菌药对预防接种

**对疫苗成分非过敏感症** 对疫苗成分的非过敏感症不是疫苗的禁忌证，对疫苗成分（如新霉素）过敏才是真正的预防接种的禁忌。

**不良反应的家庭史** 唯一需要确定与儿童预防接种相关的家庭史是免疫抑制反应。

**结核菌素(PPD)试验** 需要做PPD试验的儿童能够而且应该免疫，所有疫苗包括MMR（麻腮风疫苗）在做PPD皮试当日或之后能够给予接种，大多数疫苗对PPD皮试没有时间限制。

谢扬艳