

碘伏、酒精、碘酒、双氧水

哪个才是消毒“小能手”?

碘伏、酒精、双氧水、碘酒都是家庭急救箱中常见的消毒液,但它们各有特点,使用方法也不相同。

双氧水

如果不慎摔伤破皮,双氧水往伤口上一倒,瞬间就会冒出一堆白泡泡,像是施了魔法一样!你以为泡泡越多,杀菌效果越好?真相并没这么简单。

双氧水冒泡,其实是因为它遇到血液里的酶,分解成了水和氧气,压根不是杀菌的功劳。它的杀菌能力其实挺一般,对细菌的打击力有限,反而对人体组织刺激性不小,不仅疼得你倒吸凉气,还可能伤到正常细胞,延缓伤口愈合。更要命的是,双氧水超级不稳定,开封后容易分解,时间一长,杀菌效果几乎为零。因此,双氧水如果开启时间过久,就不要用了,可以直接淘汰。

碘酒

碘酒(也叫碘酊)是老一辈人心中的“消毒神器”,它的杀菌能力确实很强,对细菌、病毒和

真菌都有效,简直是“细菌杀手”。不仅如此,碘酒还能穿透细菌细胞壁,直接“秒杀”细菌的核心,简直战斗力爆表。

但问题来了,由于碘酒的刺激性太强,往伤口上一涂,那火辣辣的刺痛感,比伤口本身还疼。另外,由于它含有酒精,对皮肤和黏膜的刺激大,尤其是小孩或敏感肌,用后可能引发过敏。因此,碘酒虽然杀菌能力强,但刺激性太大,家庭药箱中没有必要留。

酒精

75%的医用酒精绝对是家家户户的“常驻选手”,它的杀菌原理简单粗暴——破坏细菌的蛋白质结构,让细菌“人间蒸发”。擦擦手、消消毒,酒精绝对好用。

但要注意的是,酒精千万别往伤口上倒,否则会让你疼得撕心裂肺,还可能导致组织



坏死,影响愈合。另外,酒精易挥发,时间长了,浓度会下降,杀菌效果也会打折扣。由于酒精易燃,存放时得离火源远点。因此,酒精可以留,适合手部和物品表面消毒,但千万不要用于伤口消毒。

碘伏

如果要给消毒液评个“最佳选手”,非碘伏莫属!它的杀菌能力跟碘酒一样强,靠碘元素干掉细菌和病毒,但刺激性却小得多,涂在伤口上不会让人“哇哇叫”。更厉害的是,碘伏可以用于开放性伤口,不影响愈合,安全又靠谱。

碘伏优点还远不止此,口腔溃疡、轻微皮肤感染,甚至术前的皮肤消毒,都得靠它。唯一的缺点就是涂完有点湿乎乎的,不像酒精那样“秒干”,但这完全不影响它的功效。因此,如果家里只能留一种消毒液,碘伏绝对是首选,温和又全能。

何楠

如何避免药物性食管溃疡?

服药方法不正确,治病的良药也可能给身体带来伤害。近日,35岁的张先生因咽喉不适,自行服用了多西环素肠溶胶囊,由于他服药时只喝了一小口水,便匆匆躺下睡觉。次日一早便出现了胸痛、吞咽困难等症状,紧急就医后,医生确诊为“药物性食管溃疡”。

口服药物时,如果送服药物的液体量不足,药物可能会黏附在食管壁上。以多西环素为例,这种抗生素本身具有刺激

性,若滞留时间过长,可能会腐蚀食管黏膜。而服药后立刻平躺会进一步延缓药物通过食管的时间,加重黏膜受损,最终形成溃疡。当然,只要服药方法正确,且吞咽功能良好,消化道通畅、无梗阻,这种现象一般不会发生。

如果药物滞留在食管,最常见的症状是有异物感、卡顿感,或胸骨后烧灼样疼痛。如果本身有消化道梗阻,尤其是食管胃结合部(贲门)梗阻,还会出现哽

噎感,甚至呕吐症状,这种情况尽量不要选择口服药物。

如何避免药物性食管溃疡?专家提醒:一是要用足够的液体或流质食物送服,建议不少于100毫升,水温以40℃左右为宜,避免过烫或冰水刺激黏膜;二是避免服药后立即平躺,至少保持坐姿或站立30分钟,利用重力加速药物通过食管。一旦出现药物滞留食管现象,一定要到正规医院接受专业诊治。

高瑞瑞

筛查早期胃癌 超声内镜作用大

近年来,胃癌的发病逐渐趋向年轻化,且大多发现时已经是晚期。这一现象为年轻人的健康敲响了警钟,也体现出胃癌早期筛查的重要性。超声内镜作为一种先进的检查技术,在胃癌的早期筛查中发挥了重要作用,可尽早发现潜在的健康危机,实现早诊断、早治疗。

现代社会压力大,年轻人常常熬夜加班或通宵娱乐导致睡眠不足,而睡眠不足不仅会降低身体免疫力,还会影响胃黏膜的修复与再生。同时,高强度的工作压力使年轻人长期处于精神紧张状态,导致自主神经功能紊乱,影响胃部正常蠕动及消化液分泌,进而损伤胃黏膜。此外,年轻人饮食不

规律,也使得胃癌发病率逐年升高。

我国不仅是胃癌的高发国家,且早癌的发现率远远低于日本及欧美。而早期诊断对于改善胃癌预后有重大意义,据统计,早期胃癌患者的5年生存率可达90%,而进展期的5年生存率只有10%~20%。

临幊上,胃癌的筛查方式包括初筛和精筛。初筛是指通过血清检查胃蛋白酶原、胃泌素-17、幽门螺杆菌(HP)检测,评估胃黏膜状态及感染情况;精筛是利用胃镜对血清学异常、幽门螺杆菌感染(+)、有家族史的人群进行检查,必要时结合超声内镜,并在镜下对可疑组织取样进行病理活检,

明确性质。

普通白光胃镜只能观察黏膜表面,对于病变的深度无从得知,这时,超声内镜就派上了用场。超声内镜是将超声探头与内镜结合,不仅能观察黏膜表面病变,还能穿透表层,清晰分辨黏膜层、黏膜下层、肌层等结构,判断病变浸润深度与范围,明确其良恶性。相比普通内镜,它就像给黏膜做“深度扫描”,对早期胃癌筛查尤为重要。若发现病变局限于黏膜层或浅层黏膜下,即可通过微创手段切除,提高治愈率,为患者争取最佳治疗时机,改善预后;对于一些黏膜下病变,超声内镜可以探知病变的大小、范围、层次,为下一步治疗做指导。

衡阳市衡东县中医医院
岳晨姿

三类人群不宜补充益生菌

益生菌是指对人体有益的活性微生物,主要包括乳酸菌和双歧杆菌等常见菌株。它们通过抑制有害菌生长、促进肠道屏障功能、调节免疫系统等方式,对人体健康产生积极影响。但专家提醒,益生菌并非人人适合,三类人群需警惕。

哪些因素会影响益生菌的作用

1. 存活率 益生菌在经过胃酸和胆汁的消化过程中,只有部分能存活到达肠道。选购产品时,可以关注是否标注了“胃酸耐受”或“肠溶包衣”等信息。

2. 菌株选择 不同菌株有不同功能,如鼠李糖乳杆菌主要针对抗生素相关性腹泻和病毒性腹泻,效果显著;双歧杆菌能缓解便秘,增强免疫力;干酪乳杆菌主要针对乳糖不耐症患者;益生菌可以帮助恢复有益菌群。

3. 剂量和时间 通常认为每天摄入约10亿至100亿个益生菌单位是有效的剂量。益生菌需要长期摄入才能形成稳定的效果,偶尔食用可能作用有限。

4. 摄入形式 益生菌可以通过酸奶、发酵乳等食品获得,也可以选择专门的益生菌制剂。其中,酸奶不仅可以提供益生菌,还富含蛋白质和钙,是一种健康的选择;对于肠道问题较严重的人,益生菌药物或保健品可能更合适。

哪些人需要补充益生菌

1. 肠胃功能紊乱者 如便秘、腹泻、肠易激综合征(IBS)患者,补充双歧杆菌和鼠李糖乳杆菌,对缓解这些问题效果显著。

2. 长期服用抗生素者 抗生素会破坏肠道菌群平衡,益生菌可以帮助恢复有益菌群,减少副作用。

3. 免疫力低下者 老年人、病后康复或体质虚弱者,可通过补充益生菌增强免疫功能。

4. 饮食结构单一者 膳食纤维不足或高脂高糖饮食会导致肠道菌群失衡,益生菌有助于调节肠道菌群。

哪些人群不适合补充益生菌

益生菌并非“多多益善”,过量摄入可能导致胀气、腹痛等不适,尤其是以下三类人群,应慎重选择。

1. 免疫力极度低下者 如正在接受化疗、移植术后或长期服用免疫抑制剂的人群,可能因益生菌感染而引发败血症等严重问题。

2. 严重肠道疾病患者 如活动性克罗恩病或重症溃疡性结肠炎患者,补充益生菌可能加重症状。

3. 敏感体质者 某些益生菌产品中可能含有乳制品或其他过敏原,可能引起过敏反应。

复旦大学附属中山医院消化内科
张宇萍