

健康讲堂

健康美丽我做主，用妆安全要记住

□肖超玲（中南大学湘雅二医院桂林医学院 桂林市职业病防治院）

健康美丽是广大人民群众对幸福美好生活追求的重要内容之一，随着我国经济发展水平的不断提高和人们对美好生活需求的日益增长，化妆品已逐渐成为必需品。在日常生活中，化妆品给消费者带来美的魅力、美的体验、美的享受、美的愉悦的同时，也存在一些健康方面的风险，比如皮肤瘙痒、红斑等症状，这是最常见的化妆品不良反应的表现。我们应该如何做到用妆安全并有效地避免化妆品不良反应呢？

（一）根据《化妆品监督管理条例》中的定义，化妆品是指以涂擦、喷洒或者其他类似方法，施用于皮肤、毛发、指甲、口唇等人体表面，以清洁、保护、美化、修饰为目的的日用化学工业产品。最常见的有洗发水、洗发露、沐浴露、面膜，也包括我们所熟知的爽身粉、护肤品、唇膏、指甲油等。当你拿到化妆品的时候，先认真看看手上的包装和产品说明书，查看产品标签：如果标签中带有“G妆网备字”“国妆网备进字”“国妆网备制字”“国妆特字”“国妆特进字”或者“国妆特制字”此类字样的产品就属于化妆品；消费者还可以在各大手机应用市场中下载“化妆品监管”APP，扫描手中产品的条形码，或是直接搜索产品名称或备案编号或注册证编号，搜索得到产品结

果的，即是化妆品。

（二）认识一下化妆品中的成分表。我国规定，从2010年6月17日起，所有在中华人民共和国境内销售（包括国内生产的和进口报检的）的化妆品都需要在产品包装上真实地标注产品配方中加入的全部成分的名称。实施全成分标识规定，既符合各国法规规定，保护消费者知情权，同时能提供更全面的产品信息，以方便消费者选择需要和喜爱的产品并避开过敏的原料。

化妆品成分表的标识有如下规律：

（1）所标识的成分名称按其在此配方中的含量由大到小进行排序，即排位越靠前，表明这个成分在该化妆品中的含量越高。

（2）对于在产品中含量小于或等于1%的成分，在位于加入量大于1%的成分之后，可以任意排列顺序，也就是说，这类成分之间可以不分先后。

（3）香精虽然是多种香料的混合物，但在配方表中只作为一个成分，用“香精”一个词进行标注，并和其他成分一起按照加入量的顺序排入成分表中。

（4）色素一般以着色剂的索引

号进行标注，如“CI73015”；如果没有着色剂索引号，可以采用着色剂的中文名称，如“高聚红”。

由此可看出，成分排名的先后顺序不代表它们的重要性，很多有效成分的含量可能不如水高，成分表中排在水之后，但是它们却是化妆品发挥功效的重要因素。对于特殊群体，比如孕妇，这类物质对她们和胎儿的影响还不确定。所以消费者在购买产品的时候，还是要有知情权，提高相关安全风险意识，根据自己的需要正确选择、使用化妆品。

（三）如何减少化妆品不良反应的发生？

要选择有合法渠道来源的化妆品，在美容美发机构使用化妆品也要问明产品来源，避免使用美容院自行配制的产品，仔细查看产品标签和说明书，必要时可要求查看进货证明。购买产品时要注意索要发票和购物凭证，以备维权。

要注意查看化妆品标签内容是否清楚、包装是否完好。包括标签中产品名称、全成分、生产企业名称和地址、储存条件、生产批号、使用期限、使用方法以及必要的安全警示等是否标示清楚，进口化妆品是否有中文标签。消费者应对化妆品功效有合理的预期，对标

签中标识的可能明示或暗示具有医疗作用、具有夸大宣传或引人误解内容的化妆品应提高警惕，避免使用。

要按照化妆品标识中规定的使用方法合理使用化妆品，避免选购含有自身易致敏成分的产品。如发生化妆品不良反应，应立即停用，如有必要及时到医院皮肤科就诊。就医时要携带近期所使用的化妆品及其包装，以帮助医生判断出现的症状是否与使用该化妆品相关。

使用新的化妆品之前可做简易的皮肤过敏试验。先涂在耳后或前臂屈侧，观察24-48小时后，未见异常后再使用。谨慎使用那些功效宣称见效较快的产品。

（四）发生化妆品不良反应时该怎么办？

发生化妆品不良反应不用怕，牢记“一停二清三就诊四报告”：立即停用所使用的化妆品，立即清理皮肤上的残留物，必要时应及时就诊，就诊时带上所使用的化妆品及外包装，必要时做皮肤贴片试验等辅助检查，同时配合医生上报化妆品不良反应报告。

健康的美才是真的美，应提高公众安全用妆意识，科学理性选择使用化妆品。

老年人口腔健康——积极实现“8020”目标

□于珍子（桂林市口腔医院）

世界卫生组织早在2001年就提出老年人口腔健康“8020”目标，“8020”即如果我们很好地保护牙齿，到80岁时，口腔内还保存有20颗牙齿。有许多老年人认为“老掉牙”是自然规律，可事实并非如此，有的人活到八九十岁牙齿照样没问题，而有些人在四五十岁时牙齿就掉了。每个人有28-32颗恒牙，当牙脱落1-2颗时，并不会影响全身健康和功能，但牙齿逐渐脱落剩下不到20颗时，就开始影响身体多个系统的功能了。

哪些口腔疾病导致牙齿的缺失：

1. 龋齿 这就是我们常说的蛀牙，龋齿如果没有得到及时的治疗，牙体组织大面积缺损让细菌进一步感染到牙髓腔中的神经血管发展成牙髓炎，牙髓炎仍然没有得到控制的继而发展成为根尖周炎，破坏根周组织，导致牙根周围软硬组织的破坏，最后严重的牙齿松动无法治疗保留而拔除。

2. 牙周病 牙周病是指牙齿周围组织的相关疾病，是导致老年人牙齿缺失的常见疾病，主要由牙菌斑中的致病菌引起的细菌感染性疾病。牙菌斑是不断在牙齿

上形成的黏性细菌薄膜，牙菌斑中的细菌大量繁殖并产生大量毒素破坏支撑牙齿牢固的骨骼，牙周组织逐渐被破坏、龈沟加深，形成牙周袋、牙槽骨吸收、牙齿松动脱落或被拔除。

3. 牙外伤 牙齿受到意外的撞击，咬硬东西时牙冠可能会隐裂或牙尖的磨损等，也可能直接导致整个牙齿的缺损缺失，尤其是比较严重的牙外伤。

4. 生理性的脱落 随着年龄的增长，牙龈、牙槽骨等牙周组织发生生理性蜕变、牙龈萎缩，牙槽骨进行性吸收，导致牙齿脱落，尤其是60岁以上的老年人，人体的机能逐步退化，牙齿脱落就是很容易发生的一种牙病。很多人都会觉得牙齿缺失的话只要不影响正常吃饭就没事，其实这种想法是错误的，因为牙齿缺失后会导致其他牙齿移位，会影响牙周健康，咬合能力也会下降，关节也会受到影响，并且还有可能导致其他的健康牙齿也松动脱落。

老年人牙齿如因各种口腔疾病缺失后，需要积极性恢复牙列的完整，以保

证口腔功能的正常行使，临床上常用三种方式修复：

1. 活动义齿包括可摘局部义齿和全口义齿，是利用剩余天然牙、基托下的黏膜和骨组织作为支持，依靠义齿的固位体和基托来固位，用人工牙恢复缺失牙的形态和功能，用基托材料恢复缺损的牙槽嵴、颌骨及其周围的软组织形态，患者可以自行摘戴的一种修复体。适用于多颗牙齿缺失，且牙齿修复预算相对有限的患者。

优点：磨除牙体组织少，适应证范围广，成本低。

缺点：异物感强，频繁的摘除和佩戴会导致固定扣处的健康牙体组织磨损，周围牙龈因缺乏食物的生理性按摩而引起萎缩。

2. 固定桥适用于牙弓内的少数牙缺失或间隔缺失，即1或2颗牙缺失的患者。固定义齿是修复牙列中一颗或几颗缺失牙的修复体。靠黏结剂或固定装置与缺牙两侧预备好的基牙或者种植体连在一起，从而恢复缺失牙的解剖形态与生理功能。

优点：稳定，舒适，美观，无需自

行摘戴。

缺点：需要磨出大量支持牙体组织，如后期固定桥中的支持牙齿出现问题，则需要将其全部卸下进行再治疗，并在以后的一段时间内需要重做固定桥。

3. 种植牙也叫人工种植牙，并不是真的种上自然牙齿，而是将与人体骨质高度相容的纯钛金属经过精密设计、加工，制造成类似牙根的圆柱体或其他形状，以外科手术的方式植入缺牙区牙槽骨内，经过一段时间的愈合后，再在人工牙根上制作牙冠。由于种植牙市场良莠不齐，建议患者前往正规三甲医院进行再治疗，后续应对口腔和牙齿做好维护。

优点：种植牙是仿制的天然牙齿，舒适，美观，固位稳定，相邻牙齿不磨损，创伤小，愈合快。

缺点：成本高，修复时间长，通常为3-6个月，对牙槽骨的条件有一定要求。

以上为临床上常用的缺失牙修复方法，各有不同的优缺点，患者可根据自己的情况，选择合适的修复方法，最好的方法就是预防口腔疾病造成的牙齿脱落，尽量地保存口腔内的天然牙。

睾丸扭转——不可轻视的“蛋疼”

□廖松柏（广西壮族自治区南溪山医院）

睾丸扭转是泌尿外科常见急症之一，所谓睾丸扭转，就是睾丸沿着精索纵轴顺时针或者逆时针旋转，造成睾丸血液循环障碍，从而引起一系列的症状和体征。睾丸扭转首先出现的症状是疼痛，多数睾丸扭转患者疼痛明显，但也有部分患者疼痛较轻，并未引起重视，以为“蛋疼”忍一下就好了，结果疼痛越来越明显，等到医院就医时却错过了最佳的治疗时间，最终只能切除睾丸，令人惋惜。

什么人容易出现睾丸扭转？

睾丸扭转可发生于任何年龄段，占阴囊急诊的25%~35%，以青少年最为常见，新生儿期和青春期是两个高峰期，25岁以下男性每年发病率为1/4000，其中十六七岁最为多见，原因可能与青春初期提睾肌反射活跃有关。睾丸扭转是青少年急性阴囊疼痛的主要原因，若出现急性阴囊疼痛应首先考虑睾丸扭转可能并及时就医。

睾丸为什么会发生扭转？

睾丸扭转与以下解剖因素有关：①睾丸发育不良以及睾丸系膜过长，导致睾丸

活动度过大；②位于阴囊内水平位的睾丸容易发生扭转，睾丸下降不全或隐睾患者也更容易发生扭转；③睾丸附睾的发育畸形，包括睾丸活动度过大，睾丸附睾结合不紧密，阴囊腔过大等；④睾丸鞘膜发育异常，导致睾丸外后方阴囊壁无附着点，鞘膜腔过大睾丸活动度高等。

在解剖因素基础上，还有以下因素导致睾丸扭转。①迷走神经兴奋：睾丸扭转多在睡眠中或刚起床时，这是由于迷走神经兴奋，提睾肌随阴茎勃起而收缩增加，另外，睡眠中睡姿的改变两腿不断挤压阴囊也是诱因之一。②运动等外部因素：运动、外伤等外力影响导致提睾肌过度活动。③温度与环境：寒冷季节或气温骤降时睾丸扭转发病率较高，可能与阴囊收缩活动增加有关。

睾丸扭转有什么表现？

睾丸扭转导致睾丸及附睾缺血，引起患侧突发性的阴囊剧烈疼痛，疼痛可呈间断性或持续性，并可在几分钟至几小时内加重，也可向下腹部放射。此外，睾丸扭转可伴随恶心、呕吐。但需

要注意的是，如果患者发病时年龄较小，缺乏表达能力，诊断起来难度较大，患儿可能表现出不明原因厌食、躁动不安，病情一般发展较快，需要家长及接诊医师高度重视。

体格检查时可见患侧阴囊肿胀、发红，睾丸位置偏高，呈前位附睾或睾丸横位。睾丸附睾体积增大，轮廓触诊不清，阴囊托举试验多呈阳性，提睾肌反射消失。彩超下可见睾丸体积增大，内部回声不均匀，睾丸门处呈强回声，睾丸内部血流消失或相对侧血流明显减少，同时睾丸周围阴囊壁血流信号增多。

“蛋疼”一定就是睾丸扭转吗？

“蛋疼”不一定是睾丸扭转，因为急性睾丸-附睾炎、睾丸附件扭转、嵌顿疝、绞窄疝等均可引起阴囊疼痛。但是鉴于睾丸扭转复位只有6小时的“黄金时间”，超过6小时，睾丸挽救回来的希望渺茫，故只要出现阴囊疼痛，不管考虑何种疾病，都建议第一时间赶往医院就诊。因错失最佳治疗时间导致睾丸切除的悲剧不在少数，“蛋

你知道如何正确使用眼药水吗？

□覃蓓 贝学斌（桂林医学院第二附属医院）

近期桂林市中小学出现了大批“红眼病”患者。前来就医的宝宝们，医生给你们开的眼药水你们会正确使用吗？

如何正确滴眼药水

1. 洗净双手：在滴眼药水之前，务必确保双手干净，以免将细菌带入眼睛，引发感染。

2. 仰头、拉下眼睑：将头向后仰，用一只手轻轻拉下眼睑，露出结膜囊。这样可以使药水滴入眼睛，并减少药物浪费。

3. 滴入药水：用另一只手将药水滴入结膜囊，注意避免药瓶接触眼睛，以免造成眼部感染。同时，控制好药水滴入速度，避免因滴入过快导致药水流。

4. 闭眼数秒、轻按泪囊：滴完药水后，闭上眼睛数秒钟，轻轻按压泪囊与转动眼球，使眼药水在眼球内分布均匀，以帮助药物在眼内充分吸收，达到更好的效果。同时，这样做可以减少药物通过泪沟流入喉咙，从而减少不良反应。

5. 擦拭多余药水：用纸巾轻轻擦拭眼睛周围的多余药水，以保持眼部清洁。

总之，掌握正确的滴眼药水方法，可以有效缓解眼部不适，提高药物疗效。如在使用过程中出现眼部不适或症状加重，请及时就诊，以便得到专业的诊断和治疗。

眼药水推荐有哪些

患者眼睛出现某种疾病或者不适，应该在医生的指导下针对性使用眼药水，不宜自行购买使用。针对常见的眼部疾病，推荐常用的眼药水主要有以下几种：

1. 过敏性结膜炎：可应用抗过敏的眼药水以及抗炎的眼药水进行治疗。常用的眼药水包括盐酸奥洛他定滴眼液、富马酸依美斯汀滴眼液、氟米龙滴眼液、普拉洛芬滴眼液等。

2. 病毒性结膜炎：需要使用抗病毒的眼药水进行治疗，例如重组人干扰素α2b滴眼液、阿昔洛韦滴眼液、更昔洛韦眼用凝胶等。

3. 细菌性眼部疾病：常用的眼药水包括左氧氟沙星滴眼液、妥布霉素滴眼液、红霉素眼膏等。

4. 青光眼：常用降眼压的眼药水，主要包括卡替洛尔滴眼液、布林佐胺滴眼液等。

5. 眼干燥症：常用的眼药水包括玻璃酸钠滴眼液、小牛血清去蛋白眼用凝胶等。

综上所述，可推荐的眼药水种类有很多，如出现眼部不适，需要在医生的指导下使用，避免盲目用药。长期不恰当地使用眼药水，可能会导致病程延长，甚至引起眼部组织损伤。

滴眼药水知识问答

Q1 如果两只眼睛都需要滴眼药水，有先后顺序吗？
双眼滴药时，首先滴健眼，后滴患眼。若双眼均患病时，按先轻后重的顺序进行滴眼。

Q2 不同的眼药水可以同时滴用吗？
若使用两种或两种以上滴眼液时，两者间应间隔5分钟以上，否则第二种药物会将第一种药物冲洗掉或者两者之间发生反应而影响疗效。

Q3 滴眼前需要检查眼药液吗？
混悬液滴眼液滴用前需摇匀；需另加溶媒溶解的滴眼液，使用前请将主药加入溶媒中溶解摇匀后使用。滴眼液（混悬液除外）如有沉淀或颜色变化，应停止使用。

Q4 滴眼液需要如何保存？
眼药水一般需要存放在室温下（15—30摄氏度），远离极端的高温或低温环境。避免把眼药水暴露在阳光直射下，以及冷藏或冷冻。确保眼药水瓶盖完好，并且密封好。使用后，立即将盖子盖紧以防止空气或污染物进入瓶内。将眼药水放在儿童无法触及的地方，以防止误用或意外事故发生。

Q5 滴眼液开封后有效期吗？
滴眼液开封后，使用一般不超过4个星期。单支包装滴眼液仅限开启当日使用，如果超过24小时继续使用，可能会因微生物感染而导致发炎。另外，过期的眼药水可能会失去效力或引起不良反应。

Q6 我的滴眼液可以给家人使用吗？
绝对不可以！切勿将自己的滴眼液给他人使用，以免发生交叉感染；不遵医嘱乱用眼药水，还可能导致青光眼、白内障等并发症。

Q7 使用滴眼液后需要观察什么吗？
某些滴眼液使用后嗓子有苦味属于正常现象。若出现眼部红肿、瘙痒、胀痛、分泌物增多等异常情况，应及时联系医生。

Q8 眼睛的症状缓解了，是不是可以不滴眼药水了？
用药期间不可以自作主张停药、加药或者调整用药次数用量等，请遵医嘱用药，定期门诊复查，监测眼压、视力等情况。