

秋高气爽,阳光充足,在这样的午后晒晒太阳再惬意不过了。今天特别提示的可不是护肤问题,而是如果您正在吃一些药物,可能最怕“见光”,服用后要格外注意防晒,防止药物致光敏反应的发生。那么,什么是药物致光敏反应呢?日常中又有哪些药物可导致光敏反应呢?

## 抗菌药、抗炎药、抗抑郁药、利尿剂、磺脲类降糖药…… 吃了这些药最怕“见光” 你防晒做足了吗?

### 出现这些症状 留心药物致光敏反应

药物致光敏反应是指,服用或局部使用某些药物后暴露于日光(主要为紫外线)所产生的不良反应。而光敏反应又包括光毒性反应和光变态反应。光毒性反应主要发生于系统用药,可发生于任何人,一般首次用药后经日光及类似光源照射,几分钟到几小时内即可发生,发病主要集中在曝光部位皮肤。临床表现类似日光性皮炎,为水肿性红斑,严重者出现水疱,自觉有灼热感和刺痛感。其反应的强度与光敏感药

物浓度和光照射时间、强度有关。除去光敏物及避光后,反应消退较快。

光变态反应可由局部及系统用药所诱发,发生于少数过敏体质者,小剂量光敏感药物和微弱阳光照射就可能发生反应。反应发生除与药物有关外,还和遗传、过敏体质有关。临床表现为湿疹样,可见红斑、丘疹、水疱或渗出,一般不留色素沉着,慢性损害可以使皮肤肥厚或苔藓化,部分可能发展成慢性、持久性光敏感性反应。



### 这几类常用药 吃后得防晒

那么,到底在吃什么药的时候要格外注意防晒,防止光敏反应呢?总的来说,主要包括一些抗菌药物、非甾体类、抗炎药、抗抑郁药和吩噻嗪类抗精神病药、利尿剂、磺脲类降糖药、心血管药物、抗组胺药、部分避孕药等。

#### 抗菌药物类

**喹诺酮类** 换个大家更熟悉的叫法就是“沙星”类。这类药物均为抗菌药物,而它们的主要表现为光毒性反应。喹诺酮类的光过敏反应和药物本身的结构有关,其引起光毒性反应的作用强弱顺序为:司帕沙星>洛美沙星>氟罗沙星>托舒沙星>环丙沙星>依诺沙星>诺氟沙星>氧氟沙星>左氧氟沙星。但是对于莫西沙星和加替沙星,这两“兄弟”对紫外线的稳定性明显增强,在治疗条件下不存在光毒性。简单来说,吃“沙星”类抗菌药一定要避免暴晒,不过我们可以通过晚间应用可以减少此类不良反应。

**四环素类** 在四环素类的抗菌药物中,引起光过敏反应的药物有金霉素、土霉素、米诺环素、美他环素、多西环素、地美环素。其中后两者最易发生光过敏反应。

**磺胺类** 这类药物主要包括复方磺胺甲噁唑、柳氮磺吡啶、磺胺嘧啶、对氨基苯磺酰胺及磺胺增效剂甲氧苄氨嘧啶等,氨基磺酰胺与这类药有交叉过敏,也可引起光敏性皮炎。这类药物的临床表现为光毒性反应。

**抗真菌药类** 目前已知灰黄霉素可引起严重的光毒性反应,引起尿、肝卟啉病,并可诱发亚急性皮肤型红斑狼疮、加重系统性红斑狼疮。此外,还有酮康唑、氟胞嘧啶、伊曲康唑、伏立康唑等。

**其他抗生素** 除了上述提到的药物外,氯霉素、氨基糖苷类药物(比如链霉素、卡那霉素、庆大霉素)、抗结核药(如吡嗪酰胺、对氨基水杨酸钠),均有引起光毒性反应的报道。

#### 非甾体类抗炎药

**利尿剂** 这类药物包括呋塞米(速尿)、螺内酯(安体舒通)、氨苯蝶啶等,产生的光敏反应对皮肤损害的形态多种多样,而报道最多的是氢氯噻嗪(双克),可引起光毒、光变态、红斑狼疮样反应。

**心血管药物** 这类药物中引起光过敏反应的包括胺碘酮、奎尼丁、硝苯地平、尼莫地平、卡托普利、依那普利、吲达帕胺、心得安、氯沙坦、缬沙坦等。对于长期服用胺碘酮的患者,有超过一半的人可在曝光区出现蓝灰色色素沉着。

**降血糖药** 患有高血糖正在服用格列本脲、格列美脲、格列吡嗪、格列齐特等磺脲类降糖药的患者要注意这些药物可引起光变异性、扁平苔藓样变、假卟啉症反应,也要注意防晒。

**消化系统药物** 因为肠胃疾病服用雷尼替丁、奥美拉唑、泮托拉唑等药物的患者也应注意,这些药物也会引起光敏反应。

**抗抑郁药和抗精神病药** 这类药物包括盐酸多塞平、氯丙嗪、奋乃静、艾司唑仑(舒乐安定)等,涉及光毒性及光变异性反应,氯丙嗪可以产生蓝灰色色素沉着。

**抗组胺药** 这类药物中偶可引起光过敏反应,有氯苯那敏(扑尔敏)、赛庚啶、色甘酸钠、苯海拉明、氯雷他定(开瑞坦)等,因为鼻炎、过敏症状或使用这些药物的患者可要注意啦!

**部分避孕药** 含雌激素、黄体酮的口服避孕药引起的光过敏反应相继有报道,因此在服用这些药物时可以注意一下其成分,并合理采取防晒措施。

### 光敏反应别慌 停药、避光、抹药可缓解

在服用上述药物期间,尽量减少在日光下活动的的时间。此外,患者也可以通过缩短用药时间、减少药物剂量以及晚间睡前应用来减少光敏反应的发生。比如一天只服用一次的药物若非必需早上吃,则可选择在晚上服用。

倘若最终还是发生了药物光敏反应,也不要慌,可采取停药、避光、合理涂抹药物等方式

均可缓解,必要时及时就医。首先是停用药物及避光,给予局部冷敷及外用润肤霜;外用糖皮质激素制剂抗炎,抗组胺药可以减轻瘙痒,严重者可口服或静脉应用糖皮质激素。当疾病原因必须应用有些药物,且不可避免接触光时,则需要严格避免日晒,认真准备好防晒措施。(据《北京青年报》消息)

### 给你的手机“洗洗澡”吧

新冠肺炎疫情发生以来,越来越多的人开始重视手部卫生。而手机作为当代人日常离不开的“神器”,难免受到各种各样的污染。美国一项研究显示,手机上的细菌和病毒量是卫生间的18倍,手机表面的细菌多达2000余种,最常见的是大肠杆菌、金黄色葡萄球菌以及流感病毒。所以,经常用消毒剂给手机“洗洗澡”是十分必要的。

给手机消毒时,可以选择手消毒液、卫生湿巾或75%的酒精擦拭。手消毒液是以葡萄糖酸洗必泰和乙醇为主要有效成分的消毒液。其中葡萄糖酸洗必泰含量为0.90%至1.10%,乙醇含量为54.9%至66.9%,它们可杀灭肠道致病菌、化脓性球菌和致病性酵母菌。有些卫生湿巾是由含有纯水和少量消毒剂的无纺布构成,也可以杀灭大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌等细菌。75%酒精对于新型冠状病毒具有灭活作用,对人体危害较小,被广泛应用在各个地方。如果家里这些都没有,也可以用风油精代替。

擦拭手机时先洗手,再拆下手机壳。使用卫生棉球或软布从上到下一方向擦拭手机屏幕、背面、侧面,手机按键缝隙、充电接口等部位。擦拭后再洗手。需要提醒的是,擦拭手机后要要及时擦干手机,不要让消毒液或者酒精渗入手机内部的零件里,那样会影响手机的寿命。刚擦拭完的手机也不要放在阳光下晒干,这种做法是很危险的。手机开机时本身就会产生一定的热量,经过暴晒有可能使手机外部变形、损伤手机屏幕,甚至引起锂电池爆炸。

为防止手机被污染,有人采用塑料保鲜膜包裹手机的方法。这种方法确实可以在一定程度上防止手机被污染。但还是应养成擦拭手机的好习惯,为了更健康的生活,我们在勤洗手的同时,最好经常给手机“洗洗澡”。

(据《北京日报》消息)

### 高蛋白饮食有助于减肥?

对于减肥的人群会特别注意碳水化合物的摄入,但是你可能不知道的是适当增加蛋白质的摄入也有利于减肥。听听广东药科大学附属第一医院临床营养科主管技师刘翠冰怎么说。

那么蛋白质是如何帮助我们控制体重的?刘翠冰介绍,首先,蛋白质可以增加饱腹感,有助于减少总能量摄入。蛋白质可以刺激一些激素的释放从而增加饱腹感,蛋白质本身还有延缓胃排空的作用,而这种饱腹感有助于减少能量摄入。

其次,蛋白质饮食可以增加能量消耗。人体的能量消耗主要用于维持基础代谢,身体活动和食物热效应。食物热效应是指在摄入食物时额外增加的能量消耗。身体利用这些能量来消化、吸收、运输和代谢食物中的营养物质。其中蛋白质的食物热效应最大,约占20%~30%,而碳水化合物和脂肪则只有5%~10%。一般混合膳食的热效应为10%,因此高蛋白饮食能显著增加食物热效应的能量消耗。

再次,充足的蛋白质摄入可以增加肌肉量,从而提高基础代谢率。这一点对于减肥中的人非常重要,因为一般的节食会造成肌肉大量流失,导致基础代谢率下降,更容易导致体重反弹。而对于消瘦的人群来说同样可以增加肌肉量,增强体质。

最后要提醒的是,对于我们亚洲人群来说,一方面这种高蛋白的饮食有悖于我们一直以来的饮食习惯,另一方面高蛋白也会增加肾脏的负担。所以高蛋白饮食减肥最好在营养师指导下应用,才会更好发挥作用。(据《羊城晚报》消息)

