

每天都要做好防晒

□赵宏业

防晒应该是一个全年无休的重要护肤步骤。无论是晴空万里还是阴雨天气，紫外线始终都存在，对我们的皮肤构成潜在威胁。本文将从防晒的基本概念、紫外线对皮肤的危害以及如何做好防晒3个方面，深入探讨为什么每天都要做好防晒。

防晒的基本概念

防晒，顾名思义，就是防止紫外线对皮肤的伤害。紫外线主要分为3种类型：UVA（长波紫外线）、UVB（中波紫外线）和UVC（短波紫外线）。其中，UVA和UVB能够穿透大气层到达地球表面，而UVC则被臭氧层吸收，对人类不构成直接威胁。UVA的穿透力较强，能够深入皮肤真皮层，破坏胶原蛋白和弹性纤维，导致皮肤光老化；UVB则主要作用于皮肤表层，引发晒伤、红斑等急性反应。

紫外线对皮肤的危害

晒黑与晒伤。UVB是导致皮肤晒红、晒伤的主要元凶。短时间内暴露在强烈阳光下，皮肤会出现红肿、疼痛等症状。而UVA会使皮肤逐渐变黑，甚至引发色斑。

防晒的成因

肺癌的成因复杂多样，目前尚未完全明确，但通常认为与以下因素有关：

吸烟。吸烟是导致肺癌的最主要原因。烟草中含有3000多种化学物质，其中苯并芘、亚硝胺等具有强致癌性。长期吸烟者患肺癌的风险比不吸烟者高10倍以上，而被动吸烟者（吸二手烟者）的风险同样增加。

空气污染。空气污染是肺癌

原因。

防晒产品中的SPF值(防晒指数)和PA值(防晒霜防御UVA的强度)是衡量其防晒效果的重要指标。SPF值代表防晒产品对UVB的防护能力，数值越高，防护时间越长；PA值代表对UVA的防护能力，加号(+)越多，防护效果越强。

如何做好防晒

基于紫外线对皮肤的危害，我

们不难理解为什么每天都要做好防晒。以下是防晒的ABC原则：A(Avoid):避开紫外线。尽量避开紫外线最强的时间段，即上午10点到下午4点。这段

时间内，如果可能的话，减少外出或待在阴凉处。B(Block):阻挡紫外线。选择合适的防晒产品，并根据个人肤质和需求选择合适的SPF值和PA值。

有助于减少发生肺癌的风险。

遗传因素。肺癌具有一定的家族聚集性，遗传因素在肺癌的发病中有一定作用。有肺癌家族史的人，患病风险相对较高。

慢性疾病。一些慢性肺部疾病，如肺结核、慢性支气管炎等，长期刺激肺部组织，也可能增加发生肺癌的风险。

职业因素。长期接触某些化学物质和粉尘，也是肺癌的高危因素。例如，石棉、镍、铬、砷等已知致癌物质，以及放射性物质如氡和氡子气，都可能诱发肺癌。

饮食和营养。饮食习惯与肺癌的发生也有一定关系。较少食用含胡萝卜素的蔬菜和水果，可能导致肺癌风险增加。而均衡饮食，多摄入富含抗氧化剂的食物，

触二手烟。戒烟不仅能降低自身患肺癌的风险，还能减少对他人

的健康危害。保持室内空气清新。室内通风换气，减少油烟、甲醛等有害物质造成的污染。烹饪时，使用性能较好的抽油烟机，保持厨房通风。同时，新装修的房屋应充分通风，避免立即入住。

职业防护。从事高风险职业的人，如接触石棉、放射性物质的人，应采取必要的防护措施，如穿戴防护服、佩戴防毒面具等，减少与致癌因子的接触。

合理饮食与营养。均衡饮

食，多摄入新鲜蔬菜和水果，特别是富含胡萝卜素的食物，如胡萝卜、菠菜、南瓜等。避免摄入高脂、高糖、高盐食品，减少油炸、腌制、烟熏等不健康食物的摄入。

定期体检与筛查。高危人群应定期进行肺癌筛查，如低剂量螺旋CT(计算机层析成像)检查等。早期发现、早期治疗是提高肺癌治愈率的关键。

精神调养与规律作息。保持积极乐观的心态，减轻焦虑和压力，有助于提升免疫力。同时，保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累，有助于维持身体健康。

适度运动。每天都要适度运动。散步、慢跑、游泳等有助于提高心肺功能，增强身体素质，减少患病风险。

（作者供职于河北医科大学第四医院皮肤科）

涂抹防晒霜时，要确保足量且均匀地覆盖整个暴露部位，包括面部、颈部、手臂等。同时，注意每两小时重新涂抹一次，或在游泳、出汗后及时补涂。

C(Cover):遮盖皮肤

除了使用防晒霜外，还可以通过穿长袖衣服等遮盖皮肤的方式，进一步减少紫外线对皮肤的伤害。选择防晒衣物时，可以关注其UPF(紫外线防护系数)值。UPF值越高，防晒效果越好。

对于儿童、敏感肌肤人群以及术后恢复期的人群来说，防晒尤为重要。他们的皮肤更加脆弱，更容易受到紫外线的伤害。因此，在选择防晒产品和防晒方式时，需要更加谨慎和细致。

（作者供职于河北医科大学第四医院皮肤科）

食，多摄入新鲜蔬菜和水果，特别是富含胡萝卜素的食物，如胡萝卜、菠菜、南瓜等。避免摄入高脂、高糖、高盐食品，减少油炸、腌制、烟熏等不健康食物的摄入。

定期体检与筛查。高危人群应定期进行肺癌筛查，如低剂量螺旋CT(计算机层析成像)检查等。早期发现、早期治疗是提高肺癌治愈率的关键。

精神调养与规律作息。保持积极乐观的心态，减轻焦虑和压力，有助于提升免疫力。同时，保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累，有助于维持身体健康。

适度运动。每天都要适度运动。散步、慢跑、游泳等有助于提高心肺功能，增强身体素质，减少患病风险。

（作者供职于河北医科大学第四医院胸外科）

和检测，确保血液安全也是预防艾滋病的重要措施。对于已感染HIV病毒的孕妇，应采取母婴阻断措施，防止病毒传播给胎儿。

消除恐惧，科学认识艾滋病

艾滋病虽然严重，但是并非不可防、不可治。通过科学的认知和理解，我们可以消除对艾滋病的恐惧和歧视。首先，要正确认识艾滋病的传播途径和预防措施，避免不必要的恐慌和误解。其次，要关注艾滋病防治工作，积极参与相关宣传和教育活动，提高自我保护意识和能力。最后，要关爱艾滋病患者和HIV病毒感染者，为他们提供必要的支持和帮助，共同营造一个和谐、包容的社会环境。

（作者供职于山东省滨州市无棣县疾病预防控制中心）

粘连等，可能需要进行开腹手术。

结肠息肉的预防

预防结肠息肉的关键在于改善生活习惯和饮食习惯。

戒烟限酒。吸烟和过量饮酒都会增加发生结肠息肉的风险。

增加膳食纤维的摄入。多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷类食物，有助于促进肠道蠕动，减少有害物质在肠道内的停留时间。

适量运动。适量运动可以促进肠道蠕动，有助于预防便秘和肠道疾病。

定期体检。定期进行结肠镜检查是早期发现和治疗结肠息肉的重要手段。建议40岁以上人群每年进行一次结肠镜检查。

（作者供职于河南省新乡市中心医院，新乡医学院第四临床学院普外三(肛肠)科）

中药剂型多种多样，每一种剂型都有其独特的疗效。从传统的汤剂、丸剂到现代的颗粒剂、注射剂，不同的剂型不仅满足了不同疾病的治疗需求，还影响药物的吸收、分布、代谢和排泄过程，进而决定药效。本文将揭开中药剂型与药效之间的奥秘。

中药制剂的多样性

按照不同的分类方法，中药制剂可以分为液体、固体、半固体、气体等多种类型。其中，液体剂型如汤剂、酒剂、注射剂等，易于吸收，起效迅速；固体剂型如丸剂、片剂、颗粒剂等，便于携带和保存；半固体剂型如软膏剂、糊剂等，则多用于局部涂抹或敷用；气体剂型如气雾剂、吸入剂等，通过呼吸道给药，起效迅速，具有定位作用。

剂型对药效的影响

吸收速度与生物利用度。药物的吸收速度和生物利用度是衡量药物疗效的重要指标。对于同一方剂而言，不同的给药途径和剂型会导致吸收速度和生物利用度的显著差异。例如，静脉给药因其直接进入血液循环，吸收速度最快，生物利用度最高；而在口服剂型中，溶液型因药物以分子或离子状态均匀分散在液体中，分散相质点小，吸收快而全，生物利用度也较高。相比之下，丸剂由于制备时被加入了湿润剂或黏合剂，崩解速度较慢，吸收速率相对较低。

药效持续时间与作用特点

不同剂型不仅会影响药物的吸收速度和生物利用度，还会影响药效的持续时间和作用特点。例如，汤剂具有易于制作、服用方便且药效迅速的特点，常用于治疗急性病；丸剂因具有崩解速度慢、药效持久的特点，更适用于慢性病的

药物的稳定性和安全性

剂型的选择还关系到药物的稳定性和安全性。例如，对于易吸潮变质的药物，一般不宜制成散剂；而对于含有毒性的药物，可以通过制成蜜丸、糊丸等剂型来减缓其释放速度，降低毒性并减少对胃肠道的刺激。此外，无菌制剂如注射剂、滴眼剂等

剂型选择与临床应用

选择中药剂型时，要综合考虑药物特性、疾病特点以及患者的体质等。在现代临床应用中，医生会根据患者的具体病情和体质特点，选择合适的中药制剂，以达到最佳的治疗效果。

中药剂型与药效之间存在密切的关系。不同的剂型不仅影响药物的吸收速度、生物利用度以及药效的持续时间和作用特点，还影响药物的稳定性和安全性。因此，在中药制剂的研制和应用过程中，应充分考虑剂型对药效的影响，选择适宜的剂型，以充分发挥药物的疗效。

（作者供职于山东中医药大学附属医院）

心脏病的早期识别与应对

□孙立杰

心脏病是全球范围内威胁人类健康的疾病。早期发现与及时干预心脏病，对于改善患者预后至关重要。

心脏病种类繁多，包括但不限于冠心病、心力衰竭等，每种类型的心脏病在早期可能有不同的症状或体征。本文旨在深入探讨心脏病的一些非典型但关键的早期信号，以及如何科学应对，以期提高公众的健康意识与自我管理能

心脏病的非典型早期信号

疲劳与乏力。无明显诱因出现持续性疲劳感，即使是休息后也难以缓解，可能是心脏供血不足或心功能下降的早期表现。这种疲劳感可能伴随日常活动时出现，如爬楼梯、提重物时感到异常吃力。

呼吸困难。在轻微体力活动或休息状态下出现呼吸急促、气短，甚至夜间阵发性呼吸困难，需要起身才能缓解，这是心力衰竭的常见症状。此外，心律失常也可能导致呼吸困

胸痛或不适。虽然典型的心绞痛表现为胸骨后压榨性疼痛，但部分患者可能仅表现为胸闷、紧迫感或烧灼感，且疼痛可放射至颈部、下颌、背部或手臂。这种不适感可能持续数分钟至数十分钟，休息或含服硝酸甘油后可缓解。

水肿。比较明显的是下肢水肿，尤其是脚踝和脚部，这可能是右心衰竭的体征。这是由于心脏泵血功能减弱，导致静脉回流受阻，体液在组织间隙积聚所致。

心悸失常。患者可能自觉心跳过快、过慢、不规则或漏跳，这些症状可能单独出现，也可能伴随其他症状如头晕、晕厥等，提示可能存在严重心律失常。

（作者供职于山东省淄博市中西医结合医院）

独出现，也可能伴随其他症状如头晕、晕厥等，提示可能存在严重心律失常。

科学应对策略

定期体检。定期进行心电图、心脏彩超、血脂、血糖等检查，有助于早期发现心脏病。对于高危人群（高血压、糖尿病、高脂血症者及有心脏病家族史者），无创的冠状动脉CT(计算机层析成像)血管造影是首选。

保持健康的生活方式。戒烟限酒，保持健康的体重，减少盐分和饱和脂肪的摄入，增加富含膳食纤维的食物

的管理基础疾病。高血压、糖尿病等慢性疾病是心脏病的重要危险因素。需要严格控制血压、血糖水平，遵医嘱服药，定期复诊。

心理调适。长期精神紧张、焦虑、抑郁等，可加重心脏负担，诱发或加重心脏病。保持积极乐观的心态，学会管理压力，必要时寻求心理师的帮助。

及时就医。一旦出现上述早期信号，尤其是胸痛、呼吸困难等，应立即停止活动，拨打急救电话，并告知医生自己的症状和既往病史，以便得到及时有效的救治。

总之，心脏病的早期识别与科学应对很重要。要定期体检、保持健康的生活方式、管理基础疾病等。通过提高公众对心脏病早期信号的认知，可以更早地发现并干预心脏问题，从而有效降低心脏病的发病率和死亡率。

艾滋病是一种严重的传染病。艾滋病患者可能会被误解、被歧视，有恐惧心理。下面，我们一起揭开艾滋病的神秘面纱，消除不必要的恐惧，更好地预防和治疗这一疾病。

了解艾滋病

艾滋病的全称为获得性免疫缺陷综合征，是由人类免疫缺陷病毒(HIV病毒)引起的一种严重传染病。自20世纪80年代初被发现以来，艾滋病已在全球范围内造成巨大影响。随着医学研究的深入和防治工作的加强，我们对艾滋病的认识在不断加深，治疗手段也日益丰富。

艾滋病的传播途径

艾滋病是由HIV病毒引起的。HIV病毒主要有3种传播途径：性传播、血液传播和母婴传

什么是结肠息肉

结肠息肉是指结肠黏膜表面突出的异常生长的组织，在没有确定病理性质前统称息肉。结肠息肉的大小、形态各异，可以单发或多发，多数在肠镜下呈扁平状、半球状或带蒂状。结肠息肉的发病机制复杂，与感染、年龄、胚胎异常、生活习惯、遗传等因素有关。

结肠息肉会发生恶变，特别是腺瘤性息肉，长期存在有可能发展为结肠癌。因此，一旦发现结肠息肉，应尽早进行诊断和治疗。

结肠息肉的症状

结肠息肉的症状因类型、大小和位置而异，早期可能无明显症状。随着结肠息肉的增大或数量的增多，患者可能出现以下症状：腹痛、腹泻。结肠息肉刺激肠壁和黏膜，导致腹痛和腹泻。

随着生活水平的提高和医疗技术的进步，老年人的平均寿命不断延长，随之而来的是老年高血压患者、老年糖尿病患者、老年骨质疏松患者等增多。这些疾病与老年人的营养状况密切相关。中医药膳作为一种独特的饮食，对老年人的营养和健康有着重要影响。

中医药膳的基本理念

中医药膳是一种将中药与食物相结合的饮食调理方式。它强调调食同源，认为食物和药物一样，具有温热寒凉、辛甘酸苦咸等性质，可以对老年人的身体进行调理。中医药膳的核心理念是利用食物的性味归经和药物的功效，针对个体进行调理，以达到强身健体、防病治病的目的。

中医药膳有什么作用

增强免疫力。随着年龄增长，老年人的免疫功能逐渐衰退，容易感染疾病。中医药膳中的许多成分具有增强免疫力的作用，如枸杞、黄芪、灵芝等。这些食物可以调节老年人的免疫功能，提高抵抗力，预防感染。

调理身体机能。老年人常常面临各种慢性病的困扰，如高血压、糖尿病、骨质疏松等。中医药膳可以根据个体差异，选择具有

播。其中，性传播是最主要的传播途径，包括同性、异性和双性性接触。此外，共用注射器、针头或其他可能刺破皮肤的器具，以及输入被HIV病毒污染的血液或血液制品等，也可能导致HIV感染。

艾滋病的临床症状

艾滋病的临床症状可分为3个阶段：急性期、无症状期和艾滋病期。急性期通常发生在感染HIV病毒后的2周~4周内，患者可能出现发热、头痛、恶心、呕吐、腹泻等症状，类似于普通感冒。然而，这些症状往往较轻且短暂，

易被忽视。随后进入无症状期，也称为潜伏期。此期可持续数年甚至10年以上，患者通常无明显症状，但体内的HIV病毒仍在不断复制和破坏免疫系统。最后进入艾滋病期，患者的免疫系统严重受损，出现各种机会性感染和肿瘤，如肺孢子菌肺炎、卡波西肉瘤等，病情严重者会死亡。

艾滋病的治疗方式与结果

随着医学研究的进步，艾滋病的治疗水平显著提升。目前，艾滋病的治疗主要是高效联合抗反转录病毒治疗(HAART)，即多种抗

病毒药物联合治疗。这种治

期，也称为潜伏期。此期可持续数年甚至10年以上，患者通常无明显症状，但体内的HIV病毒仍在不断复制和破坏免疫系统。最后进入艾滋病期，患者的免疫系统严重受损，出现各种机会性感染和肿瘤，如肺孢子菌肺炎、卡波西肉瘤等，病情严重者会死亡。

随着医学研究的进步，艾滋病的治疗水平显著提升。目前，艾滋病的治疗主要是高效联合抗反转录病毒治疗(HAART)，即多种抗

病毒药物联合治疗。这种治

期，也称为潜伏期。此期可持续数年甚至10年以上，患者通常无明显症状，但体内的HIV病毒仍在不断复制和破坏免疫系统。最后进入艾滋病期，患者的免疫系统严重受损，出现各种机会性感染和肿瘤，如肺孢子菌肺炎、卡波西肉瘤等，病情严重者会死亡。

随着医学研究的进步，艾滋病的治疗水平显著提升。目前，艾滋病的治疗主要是高效联合抗反转录病毒治疗(HAART)，即多种抗

病毒药物联合治疗。这种治

期，也称为潜伏期。此期可持续数年甚至10年以上，患者通常无明显症状，但体内的HIV病毒仍在不断复制和破坏免疫系统。最后进入艾滋病期，患者的免疫系统严重受损，出现各种机会性感染和肿瘤，如肺孢子菌肺炎、卡波西肉瘤等，病情严重者会死亡。

随着医学研究的进步，艾滋病的治疗水平显著提升。目前，艾滋病的治疗主要是高效联合抗反转录病毒治疗(HAART)，即多种抗

病毒药物联合治疗。这种治

科学认识艾滋病

□乔 静

易被忽视。随后进入无症状期，也称为潜伏期。此期可持续数年甚至10年以上，患者通常无明显症状，但体内的HIV病毒仍在不断复制和破坏免疫系统。最后进入艾滋病期，患者的免疫系统严重受损，出现各种机会性感染和肿瘤，如肺孢子菌肺炎、卡波西肉瘤等，病情严重者会死亡。

随着医学研究的进步，艾滋病的治疗水平显著提升。目前，艾滋病的治疗主要是高效联合抗反转录病毒治疗(HAART)，即多种抗

病毒药物联合治疗。这种治

期，也称为潜伏期。此期可持续数年甚至10年以上，患者通常无明显症状，但体内的HIV病毒仍在不断复制和破坏免疫系统。最后进入艾滋病期，患者的免疫系统严重受损，出现各种机会性感染和肿瘤，如肺孢子菌肺炎、卡波西肉瘤等，病情严重者会死亡。

随着医学研究的进步，艾滋病的治疗水平显著提升。目前，艾滋病的治疗主要是高效联合抗反转录病毒治疗(HAART)，即多种抗

病毒药物联合治疗。这种治

期，也称为潜伏期。此期可持续数年甚至10年以上，患者通常无明显症状，但体内的HIV病毒仍在不断复制和破坏免疫系统。最后进入艾滋病期，患者的免疫系统严重受损，出现各种机会性感染和肿瘤，如肺孢子菌肺炎、卡波西肉瘤等，病情严重者会死亡。

随着医学研究的进步，艾滋病的治疗水平显著提升。目前，艾滋病的治疗主要是高效联合抗反转录病毒治疗(HAART)，即多种抗

病毒药物联合治疗。这种治

期，也称为潜伏期。此期可持续数年甚至10年以上，患者通常无明显症状，但体内的HIV病毒仍在不断复制和破坏免疫系统。最后进入艾滋病期，患者的免疫系统严重受损，出现各种机会性感染和肿瘤，如肺孢子菌肺炎、卡波西肉瘤等，病情严重者会死亡。

病毒药物联合治疗。这种治

结肠息肉的治疗和预防

□王秀景

果为良性的结肠息肉，可以选择定期随访观察。进行结肠镜检查，间隔1年~3年复查一次，监测结肠息肉的变化。

内镜下切除。这是治疗结肠息肉最常见且最有效的方法。对于直径5毫米~20毫米、有蒂或无蒂的结肠息肉，内镜下切除通常能够达到良好的治疗效果。内镜下切除具有创伤小、恢复快、并发症少等优点。常用的内镜下切除方法包括电切术、圈套切除术、黏膜切除术、黏膜剥离术等。

药物治疗。药物治疗主要是非手术治疗的辅助手段。药物主

要包括抗生素、激素等。药物治疗可以缓解症状，控制炎症，有时甚至可以使结肠息肉缩小或消失。需要注意的是，药物并不能直接去除结肠息肉，仅作为辅助治疗手段。

手术治疗。对于无法通过内镜下切除的结肠息肉、恶变风险较高的结肠息肉或已经发生恶变的结肠息肉，需要进行手术治疗。手术方式包括部分肠切除、肠段切除等。术后需要根据病理检查结果决定是否需要辅助化疗。在某些情况下，如结肠息肉广泛恶变、累及周围组织器官或存在严重的肠

要包括抗生素、激素等。药物治疗可以缓解症状，控制炎症，有时甚至可以使结肠息肉缩小或消失。需要注意的是，药物并不能直接去除结肠息肉，仅作为辅助治疗手段。

手术治疗。对于无法通过内镜下切除的结肠息肉、恶变风险较高的结肠息肉或已经发生恶变的结肠息肉，需要进行手术治疗。手术方式包括部分肠切除、肠段切除等。术后需要根据病理检查结果决定是否需要辅助化疗。在某些情况下，如结肠息肉广泛恶变、累及周围组织器官或存在严重的肠

要包括抗生素、激素等。药物治疗可以缓解症状，控制炎症，有时甚至可以使结肠息肉缩小或消失。需要注意的是，药物并不能直接去除结肠息肉，仅作为辅助治疗手段。

手术治疗。对于无法通过内镜下切除的结肠息肉、恶变风险较高的结肠息肉或已经发生恶变的结肠息肉，需要进行手术治疗。手术方式包括部分肠切除、肠段切除等。术后需要根据病理检查结果决定是否需要辅助化疗。在某些情况下，如结肠息肉广泛恶变、累及周围组织器官或存在严重的肠

要包括抗生素、激素等。药物治疗可以缓解症状，控制炎症，有时甚至可以使结肠息肉缩小或消失。需要注意的是，药物并不能直接去除结肠息肉，仅作为辅助治疗手段。