



水是生命之源,在步入中年后,面部皮肤难免出现褶皱干燥等情况,多喝水可以加强新陈代谢,又利尿的功能,促进泌尿系统的运转,加强身体机能的维护。同时,运动可加速血液循环、出汗以及油脂分泌,起到保护皮肤,增强皮肤弹性,减轻身心压力的作用。

#### 四、注意保湿

日常皮肤护理,对皮肤状态的改善起到至关重要的作用,建议使用医用护肤品。敷面膜也可达到补水效果,注意不要太频繁,一周 2-3 次为佳,一次 15-20 分钟为佳,如果次数太频繁或者时间太长,皮肤长期处于过饱和水分的状态,会破坏皮肤保护层,使皮肤变得敏感,得不偿失。

#### 五、保证充足睡眠

睡眠是大脑清理垃圾、回复精力的重要过程。保持充足的睡眠,不仅能够改善精神状态,也能使身体状况得到改善,

从而在根本上改善皮肤状态。每天规律作息,保证充足的睡眠,能让身体机制有序的运转,避免新陈代谢受阻,只有新陈代谢正常规律,才能拥有良好的面部皮肤状态。

#### 六、少化妆、注意卸妆

爱美之心人皆有,不少中年女性频繁使用化妆品来遮瑕疵,提亮肤色,但长期化妆对皮肤损伤很大。卸妆时不注意选择温和的护肤品可能进一步损伤皮肤,使得角质层变薄,皮肤干燥。因此,少化妆或者不化妆,可以保护面部皮肤。

#### 七、注意防晒

有研究表明,紫外线会加速皮肤的衰老,因此做好防晒是保护皮肤的重要环节。防晒分为化学防晒和物理防晒,如果肌肤较为敏感,可以选择物理防晒。如果对于防晒霜的质地较为介意,可以选择防晒乳。防晒霜可以阻挡紫外线对于皮肤的伤害,减缓皮肤衰老,从而改善面部皮肤水平。

## 患有胃溃疡常用的药物及治疗方法有哪些?

蔡雪梅 (资阳市安岳县通贤镇中心卫生院 四川资阳 642352)

中图分类号:R573.1 文献标识码:A 文章编号:1009-5187(2020)07-105-01

胃溃疡通常是指胃角、胃窦等位置出现溃疡,是种比较常见的消化道疾病。胃溃疡可能发生在病人的胃部、食道等位置,其中胃溃疡、十二指肠溃疡发生的概率要远大于其他溃疡。

胃溃疡的病因有很多,分别为病菌感染、药物使用不当、不良生活习惯、遗传因素等,这些都会增加病人患上胃溃疡的概率。当病人患上这种疾病后,会导致病人腹部出现疼痛,这种疼痛通常会在进食后的一个小时内引起,并且随着时间的推移疼痛会逐渐缓解。此外,还有些病人并不会出现过于明显的症状,通常这类病人只能通过检查进行确诊。

由于人体的肠胃较为薄弱,当发生胃溃疡时,除了会导致病人疼痛外,还会影响病人的消化功能,从而影响病人正常的进食。因此当患上胃溃疡后,正确的用药才能够抑制病情的恶化,帮助病人更顺利的恢复健康。

用于治疗胃溃疡的药物有很多种,比较常用的药物有法莫替丁片,这种药物能够帮助病人缓解胃部疼痛的症状。但如果病人患有肾脏类疾病、妊娠期、过敏等,就应该避免服用这种药物。此外,病人应该根据溃疡的愈合程度,在医生的指导下合理的减少药物的用量,切记不可擅自更改药量,不然就可能出现头晕、皮肤疾病等不良症状。如果病人服用药物数天后,并没有起到明显的治疗效果时,要及时找医生进行咨询。

枸橼酸铋钾胶囊能够治疗病人因为胃酸过多导致的胃部疼痛、胃炎等。病人在服用这类药物时一定要在医生的指导下进行,这是由于如果过量使用会对身体引起不良症状,并且可能和其他药物产生冲突。此外,这种药物不能连续使用七天,如果这时病情还没有得到缓解,病人就需要咨询医生来进行其他治疗方案。此外,病人在服用这种药物时应该避

免饮用牛奶、四环素等药物,不然可能会影响治疗的效果。

兰索拉唑肠溶片这种药物是用于治疗胃溃疡、食管炎等疾病。病人在服用药物时应该注意避免咀嚼,正确的用法是用水吞咽。此外,病人如果肝功能受损、过敏、年龄较大等情况,就应该避免服用此类药物,避免身体出现皮肤疾病、贫血、消化功能受损等不良症状。

铝碳酸镁咀嚼片可以用于治疗胃部的疼痛、灼烧感等。病人在服用药物的过程中应该在医生的指导下合理的服用,如果服用过量就可能导致病人出现便秘、食欲下降等。此外孕妇在怀孕的前三个月,如果患有心脏、肾脏类等疾病,就应该避免使用这种药物。此外如果病人对此药物过敏,就应该禁止使用。对于确诊幽门螺旋杆菌的胃溃疡可用克拉霉素、阿莫西林、甲硝唑治疗。

胃溃疡病人的治疗方法主要有常规治疗、保健治疗、药物治疗等。常规治疗是通过使用胃粘膜保护剂、抗菌素等方法,以此来起到治疗的效果。此外,如果病人病情较为严重、患病时间长、有可能癌变等情况,这时就应该通过手术治疗的方法切除部分的胃部,以此来起到治疗的效果。

保健疗法是通过合理的护理来提高治疗的效果。病人在病情发作的这段时间中,应该保证规范的作息,以此来让病人有足够的睡眠时间。并且病人应该制定合理的饮食方案,减少咖啡、烟酒等具有刺激性的食物。此外,病人在治疗期间应该尽量食用半流质行的食物,这样能够促进身体的消化功能,帮助病人及时补充身体所需要的营养物质。

药物治疗是在胃溃疡被治愈后,避免病情复发采用的一种治疗方法。疾病治愈后立刻停止用药病情复发、并发症出现的概率会增加,因此治疗后坚持用药才能够帮助病人更好的恢复。