

# 长久戴口罩憋出这痛那过敏 怎破? 好招不止一个

新冠肺炎疫情的发展仍然让人不能掉以轻心,除了常洗手等举措外,少不了的还有戴口罩。从1月下旬到现在已过去了一个月有余,很多人因为戴口罩出现了耳朵痛、呼吸不畅等问题,尤其是复工后,长时间戴口罩让这些问题更为突出。《人民日报》日前通过官微为读者支招,除此之外,坊间也有很多妙招,解决戴口罩耳朵痛、呼吸不畅、眼镜起雾等问题。

■新快报记者 梁瑜



■廖木兴/图

## 问题1 耳朵痛

新快报记者发现,目前市面上常见的口罩类型,除了普通医用口罩、医用外科口罩外,还有被认为防护级别更高的N95型口罩。而以系带方式分,又分系带式、耳挂式、头戴式。

相比较而言,普通医用口罩、医用外科口罩多是耳挂式的,挂带都比较细,弹性也比较强;N95型口罩挂带更紧,耳挂式N95型口罩戴久了耳背痛的情况很常见。

### ●对策

一、坊间有很多为此支招的,此时人民日报的建议也是使用牛奶箱提手,挂在挂耳上面,绕过头枕部,使受力点避开耳朵,减少耳部压力。

二、找不到牛奶箱提手,也不用特意去买,用办公室里的常见物品如回形针、橡皮筋,甚至是用厚纸皮条,连接两条耳带,不但能提升口罩的密闭性,还能改变受力点,拯救你痛苦不堪的耳朵。

## 问题2 出现呼吸不畅

口罩刚戴上的时候,感觉呼吸受阻的情况不明显,但越戴越难受,甚至有点喘不过气来。佩戴N95型口罩的人这种感受会更强烈。此时,想摘下口罩,担心不安全;不摘,感觉马上就要背过气去。如何是好?

### ●对策

一、并不是每个人都需要戴N95型口罩。对普通人群在日常生活的场所,戴一次性医用口罩、医用外科口罩、护理口罩都可以。由于这些口罩密闭性没有那么强,可以减少憋气感。N95型口罩适合特殊人群,或处于特殊场合如医院等时使用。心血管疾病、呼吸系统疾病患者及呼吸困难者不适合佩戴N95口罩,此类人群在可耐受佩戴医用口罩的情况下,应当佩戴医用口罩。

二、佩戴N95型口罩明显感觉呼吸受阻、憋气时,说明需要更换口罩了。

三、如果在长时间连续佩戴口罩后感到憋闷、头晕、恶心,这时应该找一个开阔的地方,摘下口罩,呼吸新鲜空气。

## 问题3 眼镜起雾

平常戴眼镜的人,遇上戴口罩,就悲催了,一呼一吸,眼镜都是雾气,遮挡视线太难受!

### ●对策

一、戴上口罩后,压紧口罩上缘的金属边框是必要的一步。气密性较好的口罩如N95,如果戴上后眼镜起雾,说明金属边框没压紧,呼出的气从边缝漏出

以致影响眼镜。这就需要压紧金属边框,或尝试在金属条上压上折叠成长片状的纸巾,再将眼镜压在边上。

二、在眼镜上做文章。将家用洗洁精与水按1:20稀释,蘸取少量稀释液抹在或喷在眼镜片上反复擦拭眼镜片,等其自然风干。这样可让眼镜不容易起雾。

## 问题4 出现过敏

有的人戴口罩一段时间后,脸上皮肤容易泛红,还有一点瘙痒、发烫。

### ●对策

一、若是在口罩覆盖的区域出现急性的皮肤瘙痒或是泛红,应警惕使用的口罩是不是不合格产品。这时,应立即停用口罩,可在

过敏处涂抹弱效的激素药膏进行治疗。

二、也有可能是个人肤质较敏感导致的泛红,此时,可暂停使用密闭性较强的口罩,选择质量、透气性较好的口罩,同时做好皮肤的保湿护理,最大程度地缓解过敏症状。

## 问题5 该不该化妆

对爱美的人来说,化妆是生活的一部分。戴上口罩后呢?也要化妆啊!“不化妆和不戴口罩一样,没有安全感!”不少平日常化妆的女孩说。

### ●对策

一、可以化妆,但以淡妆为主,晚上要认真卸妆,同时做好皮肤清洁和护理。

二、为了防止粉底、口红等化妆品污染口罩,化完妆建议用纸巾轻轻按压全脸定妆,直到纸巾没有底妆的痕迹,再戴上口罩。

三、可以接受的话不化妆。因为长期戴口罩,面部形成相对密闭的环境,容易长痘痘,保持面部素净一定程度上可以减少长痘的几率。

## 六部委发文: 推行“1+X”用药模式、 禁止药房托管……

■新快报记者 梁瑜

2月26日,国家卫健委、国家医保局、国家药监局等六部委联合印发《加强医疗机构药事管理促进合理用药的意见的通知》(以下简称《通知》)。该《通知》从加强医疗机构药品配备管理、强化药品合理使用、拓展药学服务范围、加强药学人才队伍建设、完善行业监管、强化组织实施六个方面对于目前医疗体制改革提出了具体的要求。有分析人士称,这是国家加强医疗机构、药事管理往合规化发展的必要一步。

### 要点1 推行“1+X”的用药模式

《通知》的第一部分即为加强医疗机构药品配备管理。提出推动各级医疗机构形成以基本药物为主导的“1+X”用药模式,“1”为国家基本药物目录;“X”为非基本药物。应当经过医疗机构药事管理与药物治疗学委员会充分评估论证,并优先选择国家组织集中采购和使用药品及国家医保目录药品。

“1”在前,“X”在后,也就是优先配备使用基药,在确保完成基药配备的前提下,才会考虑非基药的配备和使用。

其实,早在2019年的10月11日,国务院办公厅公布《关于进一步做好短缺药品保供稳价工作的意见》中,就提出了推动各级医疗机构形成以基本药物为主导的“1+X”的用药模式。

行内人士认为,“1+X”用药模式如果得以贯彻执行的话,那么对各级公立医疗机构的用药结构将带来天翻地覆的变化。

### 要点2 全面禁止药房托管

在《通知》中,提出完善行业监管,全面禁止药房托管是其中一部分。

国家卫健委要求,公立医疗机构不得承包、出租药房,不得向营利性企业托管药房,不得以任何形式开设营利性药店。这一要求在2018年11月26日国家卫健委下发的《关于加快药学服务高质量发展的意见》中曾提及。

药房托管会成为一种隐秘的利益输送,阻挠医药分开改革的落地实施。事实上,在药品加成全面取消、零差率政策、“两票制”全国推广的背景之下,各地公立医院的药房由利润中心变为成本中心,这也让国药、华润、康美等上市公司纷纷布局千亿规模的院外市场,与公立医院本药房托管的强烈意愿不谋而合。有业内人士表示,药房托管都是名义上托管,医院会向托管方索取管理费用,医生个人的商业贿赂可能从明处走向暗处,这有悖医药分开的政策导向。

2019年,广东省卫健委一口气叫停了142家医院的药房被托管。据了解,目前已有湖北、北京、上海、河北、山西等省市全面禁止药房托管。

有分析人士指出,禁止药方托管,“处方外流”成为可供探索和尝试的方向之一,院边店和DTP药房将会是最易能够承接处方外流的模式。而国家卫健委明确,公立医疗机构与企业合作开展物流延伸服务的,应当按企业所提供的服务向企业支付相关费用,企业不得以任何形式参与医疗机构的药事管理工作。