

碘伏被传既能祛痘美白，又能去屑治脚气……

乱“碘”鸳鸯谱，这些病可能难以“伏”

今日女报 / 凤网记者 徐珂 通讯员 彭景奥

最近，一款家中常备的消毒剂——碘伏突然火了。

在网络中，它不仅是强大的杀菌消毒能手，还兼具美白、祛痘、治脱发、去脚气等奇效，从头到脚的各种问题都能迎刃而解，俨然成为了“万能神药”。一些网友甚至认为：“人类对碘伏的开发可能还不足1%……”

碘伏真的如此神奇吗？



碘伏是被低估的“神药”吗

近日，一名博主在网络分享了使用碘伏祛痘的视频：连续3天使用碘伏祛痘后效果明显。该视频迅速登上热搜，引发网友热议。

受此影响，“95后”长沙女子小宁这两天兴冲冲地用起了碘伏。

12月15日，小宁告诉今日女报/凤网记者：“可能是最近上火，我的脸上冒出了几颗红肿痘痘，想着之前刷到的热搜视频，就跟风用碘伏涂了几次。”但是，她发现痘痘不但没有好转，反而因为未及时清洗碘伏，脸上留下了短时间内无法去除的淡黄色印记。

“从博主发的视频来看，博主的痘痘有明显好转，我用同样的方法为什么没效果呢？碘伏究竟能不能够

祛痘呢？”小宁有些困惑地说。

12月16日，记者登录某社交平台搜索发现，不少网友都有尝试用碘伏祛痘的经历，相关帖子有近万篇。

有网友欣喜分享：“我之前脸上长了好几颗痘痘，试着用碘伏点涂了几天，发现痘痘真的瘪下去了。”

也有网友大吐苦水：“我用碘伏擦痘痘，结果痘痘没好，周围的皮肤还变得特别干，甚至起了皮，后悔用了。”

还有网友持怀疑态度：“碘伏一直是用来消毒的，涂在脸上祛痘真的安全可靠吗？”

更有谨慎的网友建议：“碘伏祛痘可能因人而异，想用的话最好先咨询医生。”

记者还发现，不少博主曾发帖分享碘伏各种“神奇”用途，宣称碘伏不仅能祛痘，还具备美白、治疗脚气等功效。

在这些帖子里，博主们把碘伏与温水混合后浸泡双手用来美白，或者用碘伏与其他护肤品混合自制手膜，还附上了使用前后的对比照片，看上去皮肤似乎变白了不少。也有博主分享称，自己用稀释后的碘伏泡脚，每天泡10分钟，清洗后再涂上身体乳，坚持了几个月，真的治好了脚气。



碘伏真的能祛痘吗？图：AI制图

滥用碘伏可能伤害皮肤

碘伏真的如同网友说的那般无所不能吗？

今日女报/凤网记者拿出家中常备的碘伏，仔细查看了说明书，发现它完整的产品名称为“碘伏消毒液”，属于“消”字号产品。它的主要有效成分是碘，用途明确标注为适用于创面、日常皮肤消毒以及外科手术消毒，并未提及祛痘、美白等网络流传的功效。

“碘伏仅仅能在消毒层面发挥作用。”12月16日，中南大学湘雅三医院皮肤科副主任医师丁澍向今日女报/凤网记者介绍，痘痘在

医学上又叫痤疮，它的形成是痤疮杆菌感染、毛囊口堵塞、皮脂腺过度分泌以及激素变化等多种因素共同作用的结果，它的临床表现也各不相同。

“对于痘痘引发的其他炎症反应，使用碘伏并不能有效处理，过度使用还可能刺激皮肤，使用碘伏祛痘是弊大于利的。”丁澍说。

“在门诊中，我们确实遇到了尝试用碘伏来处理痘痘的患者。”丁澍告诉记者，其中一名患者为了消除痘痘，在脸上使用了大

量的碘伏，不仅没有达到预期效果，反而让面部出现了色素沉着现象，甚至伴有红斑、瘙痒以及脱屑等一系列副作用。“如果出现了轻微的色素沉着现象，一般在一段时间后就可自然消退，色素沉着现象严重时需及时就诊。”

“皮肤表层具有一定的有益菌群，对于维护皮肤屏障功能至关重要。”丁澍强调，滥用碘伏涂抹皮肤，可能会破坏皮肤上的有益菌群，不仅会引起刺激性反应和色素沉着，还可能破坏皮肤正常生态环境，导致皮肤屏障功能受损，滋生皮肤过敏等各种皮肤问题。相较而言，“当前有许多副作用较小且疗效显著的药物可用于治疗痘痘，例如局部使用的夫西地酸等药物，它们经过了严格的临床试验，副反应可控且效果较好。”

选方法。”丁澍解释，虽然碘伏有一定的消毒能力，可脚气往往是由真菌感染引起，而碘伏对真菌的作用极其有限，甚至可能因其刺激性导致病情加重。“建议使用专门的抗真菌药物，它们更安全有效。在医生的指导下规范治疗可以从根本上解决脚气问题。”

另外，对于碘伏的使用，碘过敏者需避免使用，并注意防止儿童误触。

医生建议别盲目效仿

“碘伏并非药物，而是一种广谱杀菌消毒剂。”丁澍告诉今日女报/凤网记者，在美白、治脱发和去脚气等方面，碘伏同样缺乏足够的科学依据和临床试验来支撑其所谓的“神奇”功效。“就美白而言，其涉及

皮肤的色素代谢、细胞更新等复杂的生理过程，而脱发的成因也包括遗传、内分泌失调等多种因素，碘伏无法从根本上产生实质性的影响。”

“同样，也不推荐把使用碘伏作为治疗脚气的首

科普 >>

婴儿先天性脑发育不全怎么办

文 / 甘思仪 (湖南省儿童医院神经内科)

婴儿先天性脑发育不全可以根据病情的严重程度来选择合适的治疗方法。1. 早期干预。早期干预可以帮助婴儿尽可能地发展其潜力，提高生活质量。干预方法包括物理治疗、言语治疗、职业治疗等。2. 心理支持。家长需要用耐心和爱心来对待患儿，给予患儿足够的关怀和爱护。3. 社会支持。社会上有不少对先天性脑发育不全患儿提供帮助的机构和组织，家长可以通过这些组织获取更多的支持和帮助。4. 药物治疗。对于一些症状较轻的患儿，可以使用一些药物来缓解症状，如抗痉挛药、抗抑郁药等。5. 手术治疗。对于一些严重的病例，可能需要进行手术治疗。手术的目的是减轻颅内压力，改善神经功能。家长应配合医生和康复师为患儿制定个性化的治疗方案，全面关注患儿的生活和发育需要，给予患儿足够的关爱和支持。

乳腺癌如何预防

文 / 蒋炳润 (湘西自治州人民医院 [吉首大学第一附属医院] 乳腺外科)

1. 保持良好的生活习惯。乳腺癌的发病与不良的生活方式有关，注意保持良好的心态，避免情绪激动。2. 适当进行体育锻炼。可以参加乒乓球、羽毛球、瑜伽和游泳等活动，以增强自身免疫力，减轻精神紧张，增强身体抵抗力。3. 远离烟酒。烟酒中含有一些刺激成分，这是癌症的病因之一。4. 定期进行乳房自检。每月进行乳房自检，了解自己的乳房变化，如发现异常，应及时就医。5. 避免激素替代疗法。长期使用激素替代疗法可能增加患乳腺癌的风险，如果需要使用激素替代疗法，应该在医生的指导下进行，并尽量选择最低的有效剂量和最短的使用时间。除了上述方法，还可以通过积极治疗乳腺疾病、进行基因测试等来预防。如果有任何疑问或担忧，建议咨询医生或乳腺专家的意见。

甲状腺穿刺活检对身体伤害大吗

文 / 陈美 (长沙市中心医院乳腺甲状腺外科)

虽然甲状腺穿刺活检过程中患者可能会感到一些疼痛或不适，但这种疼痛通常是可以忍受的。在穿刺前，医生通常会进行局部麻醉以减轻患者的疼痛感。由于穿刺针非常细，穿刺过程中和穿刺后的疼痛都不会过于剧烈，对甲状腺组织的损伤也非常有限。甲状腺穿刺活检也存在一定的风险，如出血、神经损伤、感染等。然而，这些风险的发生概率相对较低。出血主要是由于穿刺针可能误入甲状腺周围的血管导致，但一般发生的概率不高，且穿刺结束后通过按压一段时间即可止血。神经损伤则可能影响到患者的发声功能，但由于穿刺的创伤小，受损的神经通常会慢慢恢复至正常状态。感染的发生也较少见，主要是操作者没有遵守无菌规则导致的。因此，在正规医院和由专业医生进行操作，这些风险都可以得到有效控制。

小儿细菌性脑膜炎症状表现是什么

文 / 甘思仪 (湖南省儿童医院神经内科)

细菌性脑膜炎是一种严重的脑部感染，对儿童的健康和生命构成威胁。在诊断过程中，需要经过2-5天的观察和分析，以便确定病因和制定治疗方案。细菌性脑膜炎的非特异性症状包括发热、精神萎靡、易激惹、恶心、呕吐和腹泻等，这些症状可能会让家长误以为是普通的感冒或肠胃炎。然而，年龄越小的儿童，临床症状和体征越缺乏特异性，因此需要进行专业诊断。约1/3的病例发病急骤，表现为在24小时内出现明显的症状和体征，如高热、头痛、呕吐、惊厥和昏迷等。体检时，可能会发现意识障碍、颈强直、克氏征与布氏征阳性等体征，这些都是脑部感染的典型表现。部分患儿在炎症累及垂体后叶时，抗利尿激素分泌过多可能导致低钠血症。在严重的情况下，低钠血症可能导致中毒性休克和弥散性血管内凝血，危及生命。

小孩骨密度低有哪些症状

文 / 刘少华 (湖南省儿童医院骨科)

小孩骨密度低有可能会出现在身材偏矮、骨骼疼痛、容易骨折等问题，需要及时进行调整，不然会对身体健康带来影响。1. 身材偏矮。骨密度低很有可能会对骨骼发育带来一定的影响，比如导致小孩身高比同龄儿童明显偏矮，不能达到正常的身高标准，并且有可能出现矮小症。2. 骨骼疼痛。小孩骨密度低会引起骨质疏松症，容易引起骨骼疼痛，比如腿关节疼痛，还有可能会出现腰酸背痛等症状，尤其是在活动以后疼痛可能会更加明显。3. 容易骨折。如果小孩骨密度比较低，很有可能会导致骨骼韧性下降，在受到外伤以后容易出现骨折的现象，会导致局部肿胀疼痛，并且还会影响到肢体的正常功能。此外，在受到外伤后，还有可能导致骨骼畸形等。因此，确认小孩骨密度低后，家长要及时对小孩进行调整，可以给小孩多吃些钙元素比较多的食物。