

南安部分地区气温超40℃ 当心皮肤被晒伤

■本报记者 黄伟励 李想 文/图

“孩子吵着要去海边，我们就带他去海边玩了一下午，回家就发现我的脖子红了一片，皮肤感觉热辣辣的，都不敢沾水。”近日，家住溪美的张女士被晒伤了，心里十分后悔，“早知道这么不禁晒，就做好防晒工作了！”

记者了解到，从上周开始，南安市的气温居高不下，特别是台风“烟花”登陆后，给我们带来充足的“下沉气流”，近日南安的部分地区最高温突破40℃，阳光毒辣，除了张女士，还有不少市民也被晒伤了。

“太阳太毒了，我就晒了20分钟，脸就红了起来！”市民黄女士告诉记者，夏季骑车出门，没有遮挡物导致她的脸部被晒伤，“回家赶紧拿冰块敷了一下才缓解”。

夏季是最容易晒伤的季节，一般来说，晒伤的原因就是紫外线破坏最外层的皮肤细胞，并且损害微血管，才会让皮肤产生红肿和疼痛。尽管发炎随时间平息了，但晒伤造成的影响却是长期的，夏天皮肤晒伤后如何处理呢？记者采访了南安市疾控中心副主任、疾控院院长戴艺锋。

据介绍，晒伤是皮肤接受强烈光线照射引起的一种急性损伤性皮肤反应，患处皮肤表现为红肿、灼热、疼痛，甚至出现水疱、灼痛、皮肤脱屑等症状，有的患者还会出现头痛、发热、恶心、呕吐等全身症状。晒伤在春末夏初多见，好发于儿童、妇女、滑雪及水面作业者，其症程度与光线强弱、照射时间、肤色、体质等有关。

东田卫生院推出书茶吧
让患者就医更轻松

■本报记者 黄伟励

阅读角，处处温馨；品茶饮，时时惬意。最近，到东田卫生院就诊的患者发现，原来看病还可以这样轻松度过，取个号，报个到，一杯凉茶，悠闲地读个书，转眼病就看完了。这是医院立足改善就医体验，率先推出书茶吧等人文服务配套设施后，带给患者的最直观感受。

在卫生院内，醒目的“免费凉茶”标识前面摆放着一个不锈钢茶桶，盛放着根据当地群众的体质特点，精心调配煮熟的中药凉茶。

记者了解到，这是东田卫生院根据患者的体质等特点，精挑细选了杭白菊、栀子、生地、甘草等中草药，进行调配，熬制成分中草药解暑凉茶，用于解暑化湿、生津止渴，适用夏季感受暑湿所致头昏、乏力、心烦、口渴、汗出等，免费赠饮活动将持续到这个夏季结束。许多患者喝完凉茶，忍不住都要夸上几句：“医院真贴心。”

除了免费提供凉茶外，东田卫生院还开设南安乡镇卫生院首家医院特色书吧。书吧提供了健康保健等几百册的精品图书，给患者提供了温馨、舒适、便捷的阅读环境。书吧向职工、患者及家属和社会全面开放，有利于进一步提升健康素养，促进医患和谐。

“我们结合党史学习教育，坚持开展‘暖心服务’，我们要始终如一把‘民’装在心上，一切‘以病人为中心’，齐心协力、开拓进取，追求卓越，为大众健康保驾护航。”东田卫生院院长潘晓峰说。



夏季到了，市民要做好防晒工作。

“日晒伤病情较轻者可选用炉甘石洗剂，严重者可用冰水湿敷，湿敷以后可外用皮质激素霜，如丁酸氢化可的松乳膏、糠酸莫米松乳膏，丁酸氢化可的松乳膏涂在皮肤表面，但不宜超过2周；或用2.5%的吲哚美辛溶液外搽，可明显减轻局部红、肿、热、痛，但不宜大面积使用。”戴艺锋介绍，此外，晒伤较轻的患者可选用抗组胺药，如氯雷他定、咪唑斯汀、依巴斯汀口服，晒伤重者或疗效欠佳者可

选用糖皮质激素（醋酸泼尼松龙、美卓乐）或吲哚美辛口服，这些药物具有抗炎、改善毛细血管通透性、减轻水肿、有止痛等作用，对日晒伤有很好的治疗作用。

此外，晒伤后的恢复期要温柔对待你的皮肤，洗澡时不要太用力。如果脸上有晒伤，需要重新考虑日常护肤程序。不要使用去角质产品、爽肤水、面膜和抗衰老产品，直到皮肤恢复正常。阳光伤害会让皮肤变得特别敏感，这些产品中的某些成分可能会让皮肤起水泡或皮疹。

感，这些产品中的某些成分可能会让皮肤起水泡或皮疹。

对于预防措施，戴艺锋表示，在日光照射最强时，市民应该尽量避免外出或户外活动，若需外出要进行物理防晒和化学防晒，市民可穿长袖衣裤，戴宽檐帽，使用遮阳镜、遮阳伞等。建议出门前20分钟涂抹SPF30（防晒指数）以上的防晒霜。市民平时经常参加室外锻炼，增强皮肤对日晒的耐受能力。

空调不清洗 小心军团菌肺炎缠上你



■本报记者 黄伟励

炎炎夏日，不少人直呼“命是空调给的”，然而使用空调前不注意一个细节，可能会被军团菌肺炎缠上。

近日，长沙市民谢先生就因为贪凉，吹了一年多未清洗的空调后，出现高烧、呼吸困难等情况，被确诊为军团菌肺炎。

“在家吹空调，空调很久没有清洗过，就一直吹，吹的时候感觉还好，起来后就感觉不舒服了。”

谢先生表示，起初以为自己只是普通感冒，自行服用消炎、退热的药物后未见好转，仍反复发热，甚至出现了呼吸困难的情况，这才赶紧前往医院就诊。

什么是军团菌肺炎呢？南安市医院呼吸内科的主治医师洪文聪介绍，军团菌肺炎是嗜肺军团菌引起的以肺炎表现为主，可能合并肺外其他系统损害的感染性疾病，是军团菌病的一种临床类型。夏末秋初是本病好发季节，孕妇、老年、免疫功能低下者为高

发人群。

据介绍，长期不清洗的空调，可能会滋生军团菌。家里空调的过滤网和散热片，是最适宜军团菌生长的理想生存环境。在空调送风的过程中，军团菌可通过气溶胶的形式散布到空气中，被人体吸入后致病，产生一系列非典型肺炎症状，也就说我们经常说的“空调肺”，可能引起心内膜炎、心肌炎，甚至休克等。

此外，军团菌广泛存在于自然环境中，其传染源是水源和空调系统，常经供水系统、空调和雾化吸入而被吸入，引起呼吸道感染。“有的患者就是开了空调，空调很久没有清洗，军团菌就通过空调进入人们的呼吸道，所以家里的空调最少每年要清洗一次。”洪文聪说。

医生提醒，夏季大家开空调解热前，一定要对空调系统进行常规检测和消毒；平时注意开窗通风，预防军团菌肺炎的产生。同时，军团菌肺炎是一种传染性疾病，人一旦患病，往往通过飞沫等呼吸道进行传播，所以出现反复发热等症状时应及时就医，并做好防护措施。

夏季“飞蛇”高发 抵抗力弱的市民要小心了

■本报记者 黄伟励

说起带状疱疹这个病，大家可能感到很陌生。但要说到“飞蛇”，不少年纪大的闽南人都很熟悉，纷纷表示曾经得过。近日，记者从南安市医院了解到，目前是“飞蛇”高发季节，老人小孩等抵抗力弱的群体要当心！

7月中旬开始，家住南安的周先生工作便十分忙碌，连续两周的加班，使他疲惫不堪。几天前，从外地出差回来后，他开始出现头痛的情况。紧接着，周先生的腰间居然长出了一些红色的小水泡来。水泡的长势非常快，没多久就蔓延成一大片。一开始，周先生以为是荨麻疹，抹了2天的炉甘石洗剂，没想到病情没有控制住，反而越来越严重。

不仅如此，来势汹汹的水泡大军伴随着像刀割电灼一样的疼痛，让郑

先生彻夜难眠。郑先生被水泡折磨得痛苦不堪，赶紧跑到医院就诊，一查竟是患了带状疱疹。

带状疱疹为什么会得带状疱疹呢？南安市医院中西医结合皮肤科主任医师黄少明介绍，带状疱疹起病往往是由儿时患过水痘而致水痘——带状疱疹病毒潜伏在身体里，当成人抵抗力下降时，潜伏的病毒“苏醒”而再度活跃引发感染，这就是闽南话所说的“飞蛇”由来。病毒再次激活的确切原因还不清楚，一般认为与免疫力下降有关。

“这个病夏秋高发，带状疱疹的最大危险因素是年龄，超过50岁的人群更容易得带状疱疹。”黄少明说，带状疱疹的治疗特别强调一个早字，最佳的治疗时间为发病的3天之内，因为在带状疱疹早期，部分患者的皮肤上没有丘疹、水疱，而只有疼痛，因此极易误诊。

带状疱疹怎么治疗？黄少明告诉记者，带状疱疹的治疗目标是缓解急性疼痛、缩短皮疹持续时间、防止皮疹扩散、预防或减轻并发症。若怀疑得了带状疱疹，建议及时去医院皮肤

专科科就诊。

黄少明介绍：一般治疗的话，尽可能保持皮疹的清洁和干燥，这有助于降低皮疹感染细菌的风险，可以外用炉甘石洗剂。药物治疗最常见的应用抗病毒药物，局部外用抗病毒药膏。在中医汤剂治疗方面，中药汤剂治疗初期以清热利湿为主，后期以活血通络止痛为主，体弱者以扶正驱邪与通络止痛并用。此外中医外治则以火针、刺络拔罐放血、中药外敷等为主。还可以通过物理治疗，局部治疗可能有减轻疼痛的作用。

总之，带状疱疹具有一定的潜伏期，其感染性很强。因此，在日常生活中，如果不小心患上带状疱疹，要做好隔离工作，防止传染给他人，还要注意多休息，以避免过度的身体疲劳。还有饮食上要合理，并适当进行锻炼提高抵抗力和免疫力。



如果您的生活中存在健康问题，需要帮忙解答，可将个人基本情况发送短信至手机13799560526，也可关注海丝商报微信号(haisishangbao)，本报将为您寻找闽南权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

南安市医院体检中心：

集众家之所长帮助病人知晓健康状况

南安市医院健康体检部本着“共筑健康、同享快乐”的服务理念集众家之所长，依托市医院技术力量雄厚的专家团队及种类齐全、设施先进的各种医疗设备，专业从事健康体检等多项服务。创办10多年来，共为近20万人次精心体检，通过体检，共发现早期无症状恶性肿瘤400多例，约占体检总人数的0.2%，使这些人能得到早期治疗，其中大部分人获得临床治愈。在本地区具有良好的声誉和较高的群众信任度。获福建省总工会授予“工人先锋号”称号，是泉州市级“先进单位”。

目前科室医护人员20人，主任医师2人、副主任医师4人、中级职称4人。全科医护人员服务热情周到，为了使体检者在得到精心体检后，能知晓自己的健康状况，更能获得保健知识，科室医师精心编写了40多种体检中常见疾病的“温情提示”，从疾病机理、生活习惯、饮食调节、注意事项等方面进行健康教育，收到良好的效果。

体检部设内科、外科、妇科、眼耳鼻喉科、口腔科、TCD检测室、双能骨密度检测室、彩超检查室、检验室、乳腺诊疗室等科室，开展医疗检查数十项，生化检测均采用进口试剂，保证体检结果的可靠性、准确性和科学性，帮助您知晓健康状况，解除工作疲劳，了解保健知识，为您的美好人生保驾护航。

上海神经外科专家“组团帮带”
再次带领南安市医院填补技术空白

■本报记者 黄伟励 通讯员 洪文聪

近日，上海神经外科专家李宾教授、王晓强教授、蒋磊教授组团来南安市传帮带，在市医院开展了4台手术，分别为垂体瘤切除术、蛛网膜囊肿剥除术、脑膜瘤切除术、复发性胶质瘤切除术，其中垂体瘤切除术、蛛网膜囊肿剥除术为南安首例。

术前，上海神经外科专家团队为手术的病人细致查体，详细分析相关辅助检查，并为医护人员深入讲解。经过10余小时奋战，专家团队带领市医院神经外科医师顺利完成了4台神经外科四级手术。

据介绍，此类四级手术难度高、风险大，既往类似患者都需前往上级医院进行就诊、手术，给南安本地患者看病带来了极大的不便。神经外科上海专家团队入驻市医院后，市医院神经外科目前已能开展神经外科绝大部分手术，免去南安人舟车劳顿，他们不出远门就能享受来自上海著名专家高质量的诊疗。

记者了解到，蛛网膜囊肿也称为软脑膜囊肿，是由于发育期蛛网膜分裂异常导致，属先天性疾病；囊内容物与脑脊液相同，与脑室及蛛网膜下腔无联系，可为单腔或多囊性。占位效应或症状的蛛网膜囊肿，无论其大小和部位均无须治疗，如出现占位效应或症状的蛛网膜囊肿可选择手术治疗。

垂体瘤起源垂体前叶的良性颅内内分泌肿瘤，其发病率仅次于胶质瘤、脑膜瘤，占颅内肿瘤的10%—15%；有功能的分泌性垂体腺瘤多见于年轻人，而无功能腺瘤多见于中老年人，在儿童则不常见；近年来，垂体肿瘤的临床诊断水平随医学科学的发展而不断提高，为早期治疗提供了保障；在治疗方面，多种临床药物的开发使得垂体瘤的内科治疗逐渐普及，而显微镜、内镜等高新技术的应用简化了手术操作，增加了手术的安全性。

南安市医院相关负责人介绍，每周六为上海神经外科专家手术日，每周日为专家门诊日，需要就诊、咨询或手术的患者可以提前在市医院公众号预约。

天气太热，中暑怎么办？

手机尾号8563问：这几天温度太高了，我儿子中暑了该怎么办？

市医院急诊科周君艺医生：遇到中暑的情况应该立即将患者转移到阴凉通风处或者电扇下，最好移至空调房，松解衣服，并给予清凉含盐饮料，体温高者给予冷敷，如出现抽搐、昏迷等应该立即送医治疗。

预防中暑，大家应该做到以下几点，一是保持凉爽，市民尽量选择轻便、浅色、宽松的衣服，室内保持凉爽，尽可能待在有空调的地方。要仔细安排户外活动，天气炎热时，尽量将户外活动安排在早上或者晚上，较为凉爽。

二是做到合理饮食，保持身体的水分。大家在夏天要多喝水，及时喝水，补充水分，不要等到渴了才喝水。要远离含糖或含酒精的饮料，这些饮料不但不解渴，反而会使身体丢失更多液体；喝冷饮还可能引起胃痉挛。高温天气，饮食要清淡，不适合吃高热量、油腻、辛辣的食物，可以准备一些防暑降温的食物，比如绿豆汤等。