

# 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、皮防院院长戴之锋。

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,甚至出现水泡、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,其症状程度与光线强弱、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,精心调配熬煮的中药凉茶。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、梔子、生地、甘草等中草药,进行调配,熬制成中草药解暑凉茶,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%的吡哆美辛溶液外搽,可明显减轻局部红、肿、热、痛,但不宜大面积使用。”戴之锋介绍,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)或吡哆美辛口服,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。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。

对于预防措施,戴之锋表示,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”,可能引起子宫内膜炎、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,往往会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。

如果您的生活中存在健康困惑需要帮忙解答,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公众号(haishishangbao),本报将为您寻找闽南权威专家答疑解惑。

名医坐诊

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“先进职工之家”。

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“温馨提示”,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、眼耳鼻喉咽喉科、口腔科、TCDD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;囊内内容与脑脊液相同,与脑室及蛛网膜下腔无联系,可为单腔或多囊性。无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。

垂体腺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,垂体腺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、宽松的衣物,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,这些饮料不但不能解渴,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。

## 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。

好端端的为什么会得带状疱疹呢?南安市医院中西医结合皮肤科主治医师黄少明介绍,带状疱疹起病往往是由于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、水泡,而只有疼痛,因此极易误诊。由于神经炎症未得到及时控

制,神经被破坏,可能会导致患者难治的后遗神经痛。

带状疱疹后遗症最明显的表现就是顽固性神经痛,针刺样、电击样、烧灼样的疼痛常常持续数月或更久,使患者出现高血压、睡眠障碍、焦虑或抑郁等精神障碍。尽早干预、规范治疗是预防带状疱疹后遗症的最有效方法,不但会缩短疾病的病程,而且会减少后遗神经痛的发生。

黄少明表示,中医认为此病与情志内伤,夹湿热毒邪而发病,年老体弱者则常因血虚肝旺、湿热毒蕴,导致气血凝滞,经络阻塞不通,以致疼痛剧烈,病程迁延。

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期疼痛、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。