

涂防晒霜、戴遮阳帽、戴太阳镜、穿透气性好的衣物…… 南安迎“大烤” 如何防晒专家来支招

■本报记者 黄伟励 李想 文/图

近日,南安市的气温逐渐攀升至35℃。接下来几天,更大的“考验”要来了,受副热带高压影响,南安市将出现高温晴热天气,个别乡镇可达39℃。面对酷暑“炙烤”,除了需要警惕中暑,还有一个容易被忽视的问题值得我们关注,那就是日晒伤。关于日晒伤,我们该如何预防和治疗?带着问题,记者采访了南安市总医院皮肤病学专业组组长黄少明。

“日晒伤是由过量紫外线照射皮肤后导致的皮肤急性光毒性反应,表现为红斑、肿胀、水疱、脱屑及色素沉着,常伴有疼痛或瘙痒症状。”黄少明介绍,晒伤的临床表现与年龄、性别、种族、民族及皮肤类型等有关,多见于妇女儿童、皮肤白皙人群及特殊工作者(运动员、有训练任务的军人、户外作业者等),“造成日晒伤的原因主要有两方面:一是皮肤在过强日光下暴露时间过长,二是与个体皮肤易晒伤因素相关。”

被夏季紫外线严重晒伤后,市民该如何处理?“晒伤后可以及时就医,选择合适的方法处理,如通过冷敷、补水、生活干预、药物等进行有效的治疗。”黄少明说,比较严重的患者,也可以根据情况选择医用红光或者医用皮秒激光等新的方法,进行高效安全的治疗。

黄少明建议,市民晒伤后应及时在皮肤晒伤部位使用湿毛巾或冰袋冰敷,每次持续15分钟—20分钟,可以有效减少渗出及肿胀,还有助于缓解疼痛。但应注意温度不宜过低,避免冻伤。皮肤受到紫外线的照射之后,可能因缺水而导致皮肤干燥,因此市民要做好肌肤的补水工作,可以适当



高温下,工人的衣服被汗水湿透。

喝温开水来补充机体所需水分。

此外,市民还可以遵医嘱适当使用温和的保湿产品,保证皮肤有充足的水分。晒伤后还应注意日常防晒,避免因紫外线照射带来的二次伤害。此时,市民应尽量穿宽松、透气的衣服,尽量避免皮肤直接暴露在阳光下;还要保持皮肤的清洁和卫生,应使用柔软的毛巾轻轻擦干皮肤。

如果晒伤后的皮肤出现局部炎症感染、疼痛加剧等情况,一般可以配合药物治疗。黄少明建议,患者应该遵医嘱外用阿达帕林凝胶、红霉素软膏、重组人表皮生长因子凝胶等药物,有抗炎、抗感染、缩短创面愈合时

间的作用。最后,皮肤如果被高原紫外线严重晒伤后,应避免使用刺激性的化妆品和洗浴用品。若出现严重的晒伤症状,如起水疱、发热等,应积极到附近正规医院皮肤科医生咨询以及时有效的诊疗。

“防晒是预防日晒伤的最佳手段,市民可以使用防晒必需品,比如涂防晒霜、戴遮阳帽、戴太阳镜、穿透气性好的衣物等。”黄少明说,防晒霜中的化学或物理成分可以反射、吸收紫外线,降低皮肤受损风险。选择SPF值合适的防晒霜,在外出前均匀涂抹于全身,并适时补涂以保持效果。

市民还应该避免阳光直射,尽量

减少在烈日下暴露的时间,可以有效降低晒伤的风险。市民可以将每天的户外活动,安排在早晨或傍晚,此时阳光较为温和。市民还可以佩戴遮阳帽,能够为头部和面部提供直接的防护,防止局部区域过度受到紫外线照射。选择宽沿且带有UPF保护功能的遮阳帽,在外出时佩戴以增强防晒效果。此外,太阳镜能有效地过滤掉有害蓝光,减轻眼睛因强光而引起的不适感。市民可以选购具有UV400防护的太阳镜,并确保其能紧密贴合脸部以获得最佳效果。夏季可以穿透气性好的衣物,有助于促进汗液蒸发,降低因高温导致的身体不舒适感。

暑期防溺水 谨记“六不准”“四不要”

健康教育
专栏
南安市疾控中心主办

■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

近日,在山东济南,一名17岁少年在湖中游玩时不慎落水溺亡,安全警钟再次敲响!随着暑期来临,水边多了很多孩子的身影,溺水事故也进入易发期、高发期,南安市疾控中心的专家提醒,暑假来临,天气渐渐炎热,无论是游泳还是其他水上娱乐活动,安全第一!要谨记“六不准”“四不要”,提升自我保护能力及良好的应急心态。

专家介绍,儿童溺水死亡事件全年都有发生,有明显季节性,每年6月—8月为高发期。溺水是造成中小学生死亡的“头号杀手”,由于溺水无法呼吸,溺水者不会拍打水面,而是出于

本能挥动手臂向下推,试图通过这种方式浮出水面,非专业人员很难发现蛛丝马迹,待悲剧发生,已悔之晚矣。

家长和孩子应该牢记防溺水措施“六不准”!“不准私自下水游泳;不准擅自与他人结伴游泳;不准在无家长或老师带队的情况下游泳;不准到不熟悉的水域游泳;不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳;不准不会水性的学生擅自下水施救。”专家介绍,防溺水“四不要”为“在无家长的带领下私自下水游泳;不准擅自与同学结伴游泳、戏水;注意安全警示,不到无安全措施、无救护人员、无安全保障的水域游泳;家长以及学校要严格教育学生不要到河边、水沟、水渠等有水的地方玩耍或钓鱼,以防不测,造成伤害。”

专家表示,预防儿童溺水的首要措施是时刻有效看护。当孩子在水中或者水周围时,家长都应专心看护,不要分心做其他事情。与孩子保持一臂之内的距离,这样在发生危险时,家长

可以及时采取措施和施救。

需要注意的是,家长和孩子都应掌握基本自救知识,出现溺水的情况要保持镇定,不要慌张,发现周围有人时立即呼救;应该放松全身,不要惊慌失措而手脚乱蹬拼命挣扎,这样会使身体下沉更快,迅速引起窒息。应该仰泳露鼻,屏住呼吸,放松肢体,尽可能保持头向后仰、面部朝上的仰泳体位使口鼻露出水面,有节奏、缓慢地一呼一吸。呼吸时注意吸气要深,呼气要浅。因为深吸气时人体比重比水略轻可浮出水面,呼气时人体比重比水略重。

碰到有人落水或溺水怎么办?据介绍,孩子若碰到有人落水或是溺水,不要慌乱,而应大声呼救,让附近的大人来帮忙,同时拨打110报警。如果有多个同伴在一起,要派出一人去寻求大人帮助。救不上来同伴,也千万不能因害怕而隐瞒事实,从而导致没有及时报警或让大人知道,耽误了宝贵的救援时间。可以寻找身边的漂浮物

抛向落水者,如救生圈、木板等;如果没有漂浮物,也可以在书包里装满矿泉水空瓶抛向落水者;还可以寻找竹竿、树枝等递给落水者,也可以把衣服打成绳结抛给落水者,救人时要趴在地上降低重心,以免被拉入水中。

需要注意的是,孩子不能直接跳下水施救,未成年人没有足够的能力下水救溺水者,以免发生群死、群伤的悲剧。孩子也不能手拉手施救,因为落水者力大无比,稍不留神就会被落水者拉下水,造成连环溺水的悲剧。

溺水者被救出后,应先给其呼吸而不是控水!应该迅速清除溺水者、鼻中的污物;解开溺水者领口,使其平卧,以保持呼吸道通畅,再给予两次人工呼吸。还应该将溺水者头部歪向一侧进行心肺复苏按压,在按压的同时溺水者胃部的积液也会流出。为溺水者心脏按压30次、人工呼吸2次,按照此频次循环进行,直到溺水者苏醒或专业急救人员到来为止。

南安引进国际前沿技术 击碎心脏“拦路虎”

本报讯 (记者 黄伟励 通讯员 余嘉琨) 近日,南安市医院心内科成功引进并应用了最新的医疗技术——冠状动脉血管内碎石术,成功治疗一例冠脉重度钙化患者。

家住南安的徐先生今年46岁,1个多月前,因突发胸痛到南安市医院就诊。通过检查,徐先生被确诊为心肌梗死、冠状动脉粥样硬化性心脏病。在治疗好转后,医生嘱咐徐先生规范服用药物,进行冠心病的二级预防。后来,徐先生仍稍感活动后胸闷不适,到医院进行手术治疗。

术中,医生先后以普通球囊及高压球囊扩张预处理前降支病变,但因前降支近段病变为严重钙化病变,球囊均无法完全扩张膨胀。后来,心内科专家陈光铃决定采用国际前沿技术冠状动脉血管内碎石术,使用冲击波球囊技术为该患者进行治疗。术后,徐先生各项生命体征平稳,心上的“拦路虎”总算被击碎,顺利康复出院。



医生开展冠状动脉血管内碎石术。

据介绍,冠脉血管内钙化像石头一样坚硬,环形钙化就像“紧箍咒”,是冠脉介入治疗的“拦路虎”,若不能打断钙化环,后续想要装入的支架有

击波球囊是一种近期被批准用于治疗冠状动脉钙化病变的设备,原理和泌尿科结石的震波碎石一致,通过震波球囊导管将特定频率的脉冲式冲击波定向输送至钙化部位,利用间歇脉冲以局部高效的震荡形式,对血管内的钙化结构进行“敲打”“震碎”,在避免对血管损伤的同时,针对性地破坏血管内膜上和血管壁的深层钙化病变,从而明显改善血管的顺应性,只对钙化的病变发生作用,而对正常的血管组织无不良影响,操作简单、并发症少,且具有很好的安全性和有效性,为冠状动脉钙化病变的治疗提供了新的选择。

记者了解到,目前,南安市医院心血管内科拥有冲击波球囊技术以及血管内超声、光学干涉断层成像等冠脉腔内影像技术等处理钙化病变的强大技术手段,使得钙化病变的处理越来越得心应手、安全有效。冲击波球囊技术的成功应用不仅能够为患者提供更安全、更有效的治疗选择,也展现了医院在医疗技术创新方面的领先地位。



泉州滨海医院

通过国家级胸痛中心基层版认证

本报讯 (记者 黄伟励 通讯员 黄淑娟)

近日,中国胸痛中心总部发布了《关于胸痛中心第三十七次执行委员会通过首次认证单位公告》,泉州滨海医院榜上有名,通过国家级胸痛中心基层版认证。

据了解,泉州滨海医院胸痛中心集院前急救系统、急诊科、内科、外科、重症医学科、检验科、影像科、功能科等全院科室,建立起全天候抢救胸痛患者的绿色通道,实现院前、院内诊疗救治的无缝衔接及医疗服务一体化多学科协同诊疗,极大缩短了区域内急性胸痛患者救治时间,提高了急性心肌梗死患者救治成功率、生存率和生活质量。

通过国家级胸痛中心基层版认证,标志着该院胸痛中心建设获得国家级权威认证,在区域协同救治体系、技术力量、综合救治能力、软硬件设施等各项指标上均达到国家级标准和水平,未来将惠及更多胸痛患者。

南安市卫健系统

开展安全生产月消防应急救援演练

本报讯 (记者 黄伟励) 为提升卫健系统干部职工的消防安全意识和应急处置能力,近日,南安市卫健局联合市消防救援大队,在南安市医院江北院区举行2024年安全生产月消防应急救援培训暨“人人讲安全、个个会应急——畅通生命通道”主题活动。

演练前,南安市消防救援大队的工作人员强调了消防安全教育的重要性,讲解了消防安全培训和应急演练的必要性,以确保员工能迅速应对火灾。

在随后的演练中,现场医患人员在指挥下疏散,大家低身捂鼻,从消防通道快速有序撤离至安全区域。在模拟场景中,医患人员疏散到安全区域后,医院工作人员现场核对人数,发现有一名患者未出,紧急汇报给消防救援大队,消防队员紧急搜索,并将患者救出火场。

南安市中医院开展线上会议
讨论疑难病例和病例质控

本报讯 (记者 黄伟励) 近日,南安市中医院妇产科迎来了一次特别的线上交流会议,由上海医疗专家团队主导,通过线上疑难病例讨论和病例质控,加强南安市中医院医疗质量控制,提升医疗服务水平。

会议上,由复旦大学附属华山北院产科主任李东平为主导的上海专家团队,凭借丰富的临床经验和深厚的专业知识,对南安市中医院妇产科提交的疑难病例进行了深入的分析和讨论。

专家们不仅提供了专业的治疗建议,还就病例的诊断、治疗过程以及后续管理等方面进行了全面的质控评估。李东平表示,通过分享知识和经验,希望能够提升整个医疗行业的服务质量做出贡献。

据悉,此次线上会议是医疗领域跨地区合作的一个典范,展现了现代医疗技术在促进医疗资源共享、提高医疗服务水平方面的巨大潜力。南安市中医院妇产科将以此为契机,继续加强与专家医疗团队的交流合作,不断追求医疗服务的卓越与创新,为母婴安全筑起更加坚实的防线。

省抗癌专家洪金省

到南安指导疑难病例诊治及教学查房

本报讯 (记者 黄伟励) 近日,福建医科大学附属第一医院洪金省教授到南安市医院肿瘤防治中心,开展常规教学查房及疑难病例讨论,为数位慕名就诊的患者制定个体化综合治疗方案。

当天,洪金省在疑难病例讨论会上,详细询问患者的病史、病情和治疗情况,审阅了相关检查报告,并听取了患者治疗需求,为患者制定了个性化、综合化的治疗方案,满足了患者的诊治需求,同时拓展了南安市医院肿瘤防治中心医生的诊疗思路。

随后,洪金省率队进行教学查房,详细询问患者病史,进行严谨体格检查,向患者解释病情和治疗方案,查房中展现出了卓越的专业素养与深厚的人文关怀。同时,他还向医护人员系统地讲解了诊疗方案及治疗要点。

据悉,洪金省任福建医科大学附属第一医院肿瘤防治中心主任、福建医科大学肿瘤学学科方向带头人。今年5月,南安市医院柔性引洪金省团队,该院肿瘤防治中心医护团队在洪金省等权威专家的指导下,持续精进医疗技术,为广大癌症患者提供更优质、高效的医疗服务。