新冠感染皮肤出问题怎么办？

记者 宋伟 刘晶

随着新冠感染高峰期逐渐过去，越来越多的人已经进入阳康状态，但人体免疫力和新冠病毒刚刚经历了一场大战，难免会受到一些损伤，甚至有不少市民因感染后抵抗力下降导致各种皮肤病的出现。

那么，阳康以后会有哪些类型的皮肤病，应该怎么诊疗和应对呢？我们采访了市人民医院皮肤科主治医生马涛，就五种严重皮肤病提出诊疗建议。

带状疱疹

带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒感染引起的皮肤病，主要表现为单侧分布的红斑、丘疹、簇集性水疱伴疼痛。新冠后由于人体免疫力受到重大冲击，使得免疫力低下，水痘-带状疱疹病毒随机进入身体，更容易侵犯神经，当身体躯干出现单侧分布的簇集性水疱，同时伴有疼痛时要高度警惕带状疱疹。

诊疗建议：带状疱疹主要是由水痘-带状疱疹病毒感染，所以首先要抗病毒。给予伐昔洛韦分散片0.3g，每日2次；再者是止疼和营养神经，普瑞巴林75mg，每日2次，甲钴胺胶囊0.5mg，3次/日，局部外用阿昔洛韦乳膏及夫西地酸乳膏对症处理。若疼痛不能缓解或缓解不明显，严重影响睡眠，可及时就医，给予抗病毒的同时予以微波、红光理疗。

荨麻疹

由于新冠病毒感染后，大多数机体会出现寒战发热等症状。冷热温度刺激后会引起皮肤出现荨麻疹。轻症的荨麻疹，仅仅表现为皮肤表面风团、红斑、水肿伴瘙痒。

诊疗建议：给予口服抗过敏药物，如常见的地氯雷他定片，外用炉甘石洗剂，一日2次。避免受冷受热；避免洗澡。

重症荨麻疹，有的可表现为腹痛或者喉头水肿、呼吸困难。对于重症荨麻疹，如果患者出现腹痛、气憋等任一症状，在口服抗过敏药的同时请及时就医。

湿疹

湿疹是一种慢性、炎症性、瘙痒性皮肤病，皮疹呈多形性，对称分布，明显瘙痒，慢性病程，严重影响患者的生活质量。好多患者同时伴有过敏性鼻炎，这次新冠主要侵犯上呼吸道黏膜，阳康后患者会继发急慢性湿疹。

诊疗建议：如果瘙痒明显，可以遵医嘱或就近口服抗组胺药物，外用温和激素类药膏；若渗出明显，可外用收敛渗液的药物；加强皮肤护理，多涂皮肤保湿剂。

玫瑰糠疹

新冠病毒感染后皮肤可见散在分布之红斑、丘疹、鳞屑，伴或不伴有瘙痒。患者往往不太认识这类型疾病。玫瑰糠疹是一种常见的自限性炎症性皮肤病，典型皮损为覆有糠状鳞屑的玫瑰色斑疹、斑丘疹。好发于躯干和四肢近躯干端，一般4～8周可自行消退。

诊疗建议：若患者不伴有瘙痒症状，没有太大不适，可以不处理；若患者自觉瘙痒或有明显不适感，可使用抗过敏药物。若症状仍不能缓解，严重影响身体及心理，请及时就医。

银屑病

银屑病是一种病因不明的红斑鳞屑性疾病。新冠病毒感染后，大部分人会出现上呼吸道症状，这和银屑病的发病机制有相似处，再加上免疫力低下，患者更容易出现银屑病，或是银屑病患者症状复发。

诊疗建议：保持良好的心态是治疗一切疾病的良药，充足的睡眠是前提保证；可以对症给予清热解毒药物，如银屑灵颗粒。局部外用卤米松+卡泊三醇乳膏。若患者在家不能正确处理，待新冠症状缓解后可来院面诊，同时给予UVB窄谱紫外线光疗。

马涛提醒大家，皮肤是人体的第一道防线，针对阳康后患者出现形形色色的皮肤问题，我们要明白，良好的心态永远是打败疾病的第一步，再加上科学的防护和专业的指导，相信在这段特殊的困难时期，面对皮肤疾患，延安市人民医院皮肤科会为大家保驾护航，共渡难关。

聚焦 健康

2022，延安体育收获满满

本报讯（记者 **宋伟**）2022年，延安市体育局坚持“发展体育经济、服务全民健身”的工作思路，坚持从娃娃抓起，在传统项目中争先进位，在新兴项目上全覆盖，让全民健身成为一种生活习惯，我市竞技体育取得了良好的成绩，我市培养输送的运动员在国际国内各个比赛项目上都有所建树，收获满满。

2022年延安市培养输送运动员获奖情况

一、国际获奖情况

1.杨昊获得2022年匈牙利布达佩斯游泳世界锦标赛男子双人10米跳台冠军、单人10米跳台季军，2022年国际泳联跳水世界杯男子双人10米跳台冠军、男子单人10米跳台亚军。

2.徐慧尧获得2022年世界乒乓球职业大联盟（WTT）U15混双和双人冠军。

3.李炎东获得2022年世界田径竞走锦标赛男子团体20公里第三名。

4.王一朵闯入保加利亚赛女单16强女双1/4赛。

5.刘俊杰获得2022年世界沙滩排球巡回赛第五名。

二、国内获奖情况

1.冯璐璐获得2022年全国田径大奖赛（湖北黄石站）女子100米冠军。

2.杜玉霞获得2022年全国武术散打冠军赛女子48公斤级冠军。

3.郭武院获得2022全国自由搏击锦标赛男子85公斤以上级冠军。

4.郑兆彬获得2022全国自由搏击锦标赛男子67公斤级亚军。

5.董露娜获得2022年全国首届武术兵道（短兵）锦标赛女子-75公斤级冠军、2022年全国武术散打冠军赛75公斤级亚军。

6.王霞获得全国竞速皮划艇比赛暨全国春季皮划艇冠军赛竞速皮艇乙组U20陆上赛艇30分钟冠军、水陆划跑8000米冠军、水上500米季军、陆上赛艇2000米季军、水上2000米季军，获得全国陆上赛艇锦标赛陆上赛艇10000米季军。

7.马悦获得全国竞速皮划艇比赛暨全国春季皮划艇冠军赛竞速皮艇乙组U20陆上赛艇30分钟季军、水陆划跑8000米季军。

8.贾欣欣获得全国竞速皮划艇比赛暨全国春季皮划艇冠军赛竞速皮艇乙组U20陆上赛艇30分钟亚军、水陆划跑8000米亚军、水上500米亚军、陆上赛艇2000米亚军、水上2000米亚军。

9.常雄获得全国国际式摔跤锦标赛（古典式）男子55公斤级亚军

2022年延安市参加陕西省第十七届运动会获奖情况

我市代表团在2022年省十七运当年比赛获得金牌40枚、银牌48.5枚、铜牌67枚，加上十七运会周期比赛成绩（省十七运从2019年开始，为期4年，前三年比赛成绩与2022年成绩相加，形成各市代表团总成绩），我市代表团共获得金牌73.05枚、银牌93.7枚、铜牌118.2枚，奖牌总数284.95枚，总成绩榜第7名。实现预期目标，被组委会授予“体育道德风尚奖”。代表延安出战的志丹女足勇夺冠军，取得了我市参加省运会68年来这一项目的首块金牌。

1.冯俊雅获得拳击女子甲组51公斤级第一名。
2.李沐雪获得艺术体操U7七级个人球第一名。
3.吕沐橙获得艺术体操U8七级个人球第一名。
4.张滋航获得游泳男子U18岁100米自由泳记1块金牌一级。
5.张滋航游泳获得男子U18岁1500米自由泳 记1块金牌一级。
6.张滋航游泳获得男子U18岁100米蛙泳 记1块金牌一级。
7.赵杰空手道获得男子甲组-68公斤级第一名。
8.杜佳宇获得空手道女子+59公斤级第一名。
9.高鑫获得国际式摔跤自由式男子74公斤级第一名。
10.窦正娜获得越野滑雪女子甲组个人短距离第一名。
11.谢峥泽获得田径男子甲组跳远第一名。
12.谢宇航获得田径男子丙组1500米第一名。
13.张芯瑞获得田径男子20公里竞走记1块金牌一级。
14.张芯瑞获得田径男子10公里竞走记1块金牌一级。
15.刘雪获得武术散打女子乙组52公斤级第一名。
16.党欣圆获得武术散打女子甲组48公斤级第一名。
17.石雨彤获得武术散打女子甲组65公斤级第一名。
18.薛天乐获得武术散打男子乙组48公斤级第一名。
19.王伟行获得武术散打男子甲组80公斤级第一名。
20.冯俊涵获得武术散打男子甲组56公斤级第一名。
21.杨子衡获得赛艇男子公开级2000米测功仪第一名。
22.郝景帅、杨宇恒、康禀浩、任树齐获得赛艇男子4人双桨2000米第一名。
23.高启娟获得跆拳道女子甲组52公斤级第一名。
24.姚琪获得举重女子55公斤级第一名。
25.贺雨获得举重女子71公斤以上级第一名。
26.高鑫获得中国式摔跤男子甲组75公斤级第一名。
27.马悦获得皮划艇女子500米单人划艇第一名。
28.马悦获得皮划艇女子甲组5000米第一名。
29.集体项目获得足球女子甲组记6块金牌第一名。
30.集体项目获得足球女子乙组记2块金牌第四名。
31.集体项目获得足球女子丙组记2块金牌第四名。
32.集体项目获得排球男子排球记2块金牌第二名。

医疗前沿
延安大学附属医院

二人遭遇车祸情况危急 医生紧急手术救护脱险

本报讯（通讯员 **刘立贤**）“真是好险啊，要不是附院医生快速精准抢救，我俩真是不得了！”兔年大年初二深夜的车祸让两位伤者险遭不测，好在他们来到延大附院肝胆胰外科，经过紧急抢救转危为安。

大年初二的深夜，当人们享受着新春假期并安然入睡时，一阵急促的电话铃声打破了延大附院肝胆胰外科病区的静谧，急诊外科来电，刚刚收治了多名车祸外伤患者，其中有2名患者存在腹腔大出血及休克，情况危急请求急会诊……肝胆胰外科住院总刘超副主任医师立即赶往急诊科。

经会诊发现，2名患者于2小时前均因车祸导致腹部外伤，由外院转入该院急诊外科，其中一名5岁男童为肝脏破裂，意识淡漠，口唇苍白。另一名58岁女性为脾脏破裂，心率加快，血压降低。2名患者病情均存在腹腔大量出血及休克，病情危重，需尽快急诊手术。随后刘超用最快速度联系医院总值班、手术室、麻醉科及ICU等相关科室，启用紧急绿色通道。

时间就是生命。当晚值班二线肝胆胰外科副主任袁泉接到消息后，立刻赶到指导救治工作，并在刘涛、姬乐医生以及ICU、麻醉科等科室的全力配合下，连续奋战6小时，通过急诊手术终于将患者抢救成功，2名患者术中的出血量均超过自身血量一半以上，术后转入ICU，经过多学科的努力，术后2天病情趋于稳定，目前已基本康复。医护人员在新春佳节期间放弃了团聚与休息，坚守在一线，始终坚持“人民至上、生命之上”的原则，争分夺秒地将患者从死亡线上拉了回来。

刘超说，脾脏是最大的淋巴器官，而肝脏则是人体最大的内脏器官，分别位于左右上腹部，两个脏器的储存血容量约占人体总血容量的20%，质地柔软而脆，并被两侧的肋骨保护着。当两侧上腹部受到坠落、车祸、摔跤等猛烈撞击时，肝脾均非常容易失去肋骨的保护而发生破裂导致大量出血，且很难自行止血，患者短时间内就会出现大汗、口渴、腹痛、心慌、呼吸急促、四肢湿冷等休克症状，往往需要急诊手术。刘超提醒大家，即使是轻微脾脏破裂，失血速度较慢，症状不明显也应及时就医，以免耽误抢救时间。

仁爱创新
北医三院延安分院

北京延安携手共建 患者乐享高优服务

北医三院延安分院全力争创国家区域医疗中心

本报讯（通讯员 **陈琪璐 陈怡园**）2月2日，国家区域医疗中心建设考察组一行来到北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院），实地考察调研了国家区域医疗中心项目推进情况，这标志着医院在北医三院支持下共建国家妇产疾病区域医疗中心进入关键时刻。

近年来，我国加快建设国家区域医疗中心，推动了优质医疗资源向群众身边延伸。陕西是共建国家区域医疗中心第二批签约省份，陕西省委、省政府和延安市委、市政府高度重视国家区域医疗中心的创建工作，充分调研论证区域内的医疗卫生现状、群众就医需求情况，与北京大学第三医院签约共建国家妇产疾病区域医疗中心。

目前，共建工作取得了实质性进展。2018年10月16日，延安市人民政府与北京大学第三医院签订整体托管协议，146名北京专家先后来到延安开展工作。乔杰院士工作站和石学敏院士工作站成功落户。托管四年来，北医三院延安分院围绕“突出中医，发展西医，中西并重；以点带面，逐步推进，持续提升”发展思路，加速发展，综合实力持续攀升。

北医三院为延安积极输送最高水平的学科，补短板、强弱项，在妇产疾病预防、诊疗、科研、成果转化、教学、人才培养、健康管理及智慧医疗等方面开展全方位合作，力争通过10~15年的合作建设，北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院）妇产科、中医学科群、儿科、肿瘤科、药剂科、骨科6个重点学科达到与北京大学第三医院同质化水平，以此提升带动23个培育孵化学科达到区域内领先水平。推行“医疗规范、质量标准、教育培训”三统一，采取“品牌、技术、管理”三平移的方式，从医疗、服务、人才、教学、技术、管理、科研、信息和文化等方面持续输出，着力提升延安医院学科建设、人才培养、科研创新的能力与水平，最终实现同质化的发展目标。

国家妇产疾病区域医疗中心建成后将成为名副其实的高水平的现代化区域医疗中心，立足陕西、服务西北、国内一流，可承担区域内妇产疑难危重症的诊断治疗，护佑百姓健康，让人民群众就近享有更好的就医获得感、幸福感和满足感。

大医精诚
延安市人民医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

守护生命忙亦乐

——延安市人民医院手术麻醉科全力应对节后手术高峰

通讯员 **王燕**

春节后的第一个工作周，当大家还沉浸在春节走亲访友的快乐中时，延安市人民医院手术麻醉科迎来了节后手术高峰。为满足节后患者的手术需求，确保手术室的安全平稳高效运转，竭力保障各科室医疗工作安全高效平稳开展，手术麻醉科医护人员加班加点，力争让更多的患者能够得到及时的救治。

每年节后都会出现手术量增加的情况，但今年较以往不同，由于年前疫情影响，很多患者的手术推迟到了年后，故而年后上班第一周外科手术激增。从大年初九开始，每天都有超过50台的平诊手术，再加上急诊手术和医院大力推广的日间手术，单日日均手术量达70余台。

手术室里，医护人员的脚步匆匆，手术器械的传递和消毒快速有序地进行着，监护仪的鸣叫声此起彼伏。虽然手术量剧增，但医护人员的服务质量不变。面对一台接一台的手术，手术麻醉科全体人员凝心聚力，既要认真核对，防止差错，又要个体化麻醉，人性化护理，还要与外科团队通力合作，秉持专业细致的态度，认真保障每一台手术顺利进行，为每一位患者服务，赢得了手术医生的肯定与点赞，受到患者的一致好评。

距离手术麻醉科护士王霞霞的预产期还有十几天，她挺着大肚子，依然坚守在工作岗位上。这几天手术多，周转快，她天天小步疾走，认真完成工作任务，大家都劝她歇歇，她说：“病人需要我，只要我在这个岗位上，我一定全力以赴。”除了医护人员，手术麻醉科接送病人人员、保洁人员也非常忙碌，大家齐心协力，默默地守护着每一位患者的安宁，也许很多患者记不住口罩帽子和刷手衣背后那一张张充满爱心的笑脸，也许麻醉之后的患者认为手术过程中像是做了一个美梦，其实在那酣然入梦的手术之旅背后，凝聚了很多人的坚守和努力。

无影灯下是一个没有硝烟的战场，一群身着绿衣，头顶手术帽的绿衣天使在无数个清晨与黄昏默默守护病人，与医生并肩作战，迎来一次又一次的胜利。

市第二人民医院成功救治一危重症新冠肺炎患者

本报讯（通讯员 **艾延镇**）“感谢你们，让我的父亲脱离了危险、渡过了难关。”患有新冠重症肺炎、I型呼吸衰竭、肺气肿、低蛋白血症、左肾囊肿、曾有前列腺肿瘤手术史及脑梗死病史、高血压病史20余年，现属3级极高危等多项基础病与合并症的高大爷成功脱离了呼吸机，家人们第一时间向延安市第二人民医院呼吸与重症医学科的医护人员表达了谢意。

85岁高龄的高大爷，入院前于家中出现发热、咳嗽、咳痰等症状，且症状快速加重，就近医院行胸部CT提示：双肺大面积病变，考虑病毒性感染，出现白肺。由于病情紧急，1月4日由120救护车送入延安市第二人民医院救治。

入院后高大爷症状明显，仍存在持续高热，鼻导管吸氧状态下血氧饱和度仍很低，波动在75%左右。情况紧急，遂转入重症医学监护病房进行救治，行动脉血气提示存在呼吸衰竭，且氧合指数极低，如不采取有效救治措施，随时可能危及生命。该院重症医学科张兆伟主任、张宇祥副主任医师及呼吸科康睿主任、赵延梅副主任医师、刘文慧主治医师等多学科医护团队，针对病情进行详细的分析与研判，及时地制定了相应的治疗方案。在医院多学科医护团队积极配合和大力协作下，给予无创呼吸机、经鼻高流量的序贯治疗，同时给予严密的生命体征监测、俯卧位通气等相关治疗。高大爷血氧饱和度逐渐，维持在90%以上，氧合指数得到改善。此后其症状仍然出现了反复与加重，还出现了合并感染。经过医护团队及时、有效地调整针对性治疗方案，高大爷的症状最终好转，行胸部CT示：肺部渗出病灶明显吸收。结合抗病毒、抗凝、调节免疫力及支持对症等中西医结合综合治疗的针对性措施，起到了预期的治疗效果。

经过20余天的积极治疗与精心护理，高大爷新冠核酸转阴、未再发热，咳嗽、咳痰、气短等症状明显好转，肝功、血气、炎性指标恢复正常。肺功能逐渐好转，最终于1月29日好转出院。

健康 资讯

冬末春初晒太阳，牢记这个“日照方”

民间也素来有“冬晒太阳，胜喝参汤”的说法。尤其是对于现代人而言，由于环境、工作、生活方式的影响，不少人都有阳气不足的问题，甚至出现了“亚健康”的状态。从中医角度讲，经常晒太阳除了可以补充阳气，甚至还有助于人体排出湿邪，可谓一举多得。

6～10点晒脚踝——除寒气少抽筋。一天中6～10点太阳中的红外线比较强，紫外线偏弱，比较温和，手脚冰凉的人，可以晒晒脚踝。方法：起床后，天气好的时候，在温暖之处，适当露出脚踝，对着太阳晒晒脚底，同时可配合按摩小腿的足三里穴。

10～16点晒头顶——补阳气促生发。冬末春初紫外线较强，特别是12～16点，长时间晒会对皮肤造成伤害，但是头顶就不一样了。中医认为“头为诸阳之首”，是所有阳气汇聚的地方，适合在中午晒。

16～17点晒后背——补维生素D最佳时机。虽然太阳要落山了，但阳光紫外线中的α光束较强，是储备维生素D的最佳时间。人体背为阳，很多经脉和穴位都在后背，傍晚晒背有助于调理脏腑气血。方法：将后背朝向阳光，可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴，有温肾助阳的作用。

疾控滋健康
延安市疾控中心