

如何远离“秋痱”烦恼？

记者 宋伟 刘晶

今年的立秋还处于中伏阶段,天气不仅没有变得秋高气爽,反而,高温仍不时杀出个“回马枪”。炎热潮湿的天气,无论大人小孩,皮肤都会受到痱子、湿疹等困扰,瘙痒难忍,影响正常生活和工作。

最近,延安市人民医院皮肤科陆延娜在门诊中经常遇到因皮肤瘙痒难以入睡的小宝宝,家长们很是苦恼。那么如何远离“秋痱”的烦恼呢?我们请皮肤科专家、副主任医师陆延娜给予权威解读。

什么是痱子?

陆延娜说,痱子,是盛夏、初秋最常见的一种皮肤病。因为环境中气温高,湿度大,体内大量的汗液不容易排出,造成汗管阻塞,但阻塞的汗腺还仍在分泌汗液,淤积在表皮汗管内的汗液使汗管内压力增高,导致汗管扩张破裂,汗液外溢渗入周围组织,这就形成了痱子。

此外,湿热的环境,我们皮肤表面的细菌会过度繁殖、产生毒素,从而加重炎症反应。

痱子种类一般有三种:红痱,是因汗液在表皮内稍深处溢出而成。脓痱,是痱

子顶端有针头大浅表性小脓疱。白痱,是汗液在角质层内或角质层下溢出而成。

痱子的症状

小宝宝的小汗腺管发育尚不完全,新陈代谢又旺盛,很容易出汗,所以一直都是痱子的高发人群。

一般起了痱子有哪些症状?陆延娜说,痱子一般长在出汗多的部位,比如头、颈、前额、胸壁、背部和皮肤皱褶处。有时候是针尖至针头大小的半透明露珠般小水疱,我们称之为“白痱”,孩子没什么不适感觉。有时候是圆而尖形的针头大小的密集丘疹或丘疱疹,周围环绕着红晕,我们称之为“红痱”,孩子会有刺痒、刺痛感,摸上去有粗糙感。红痱增加了局部皮肤感染的风险,会出现密集针头大小浅表脓疱的丘疹,我们称之为“脓痱”。但家长大可以放心,临床中最多见是红痱,脓痱少见。

对白痱子患儿一般不须特殊处理。红痱子患儿应注意保持皮肤清洁,搽用痱子水等药物。脓痱子的患儿,除了注意保持皮肤清洁外,应给予有效的抗感染治

疗,如果出现皮肤感染伴有发热,要及时送医院就诊。

痱子和湿疹的区别

有时候,一般人对痱子和湿疹分不清。

陆延娜说,痱子是由于出汗多,汗液排出不畅滞留于皮内引起的汗腺周围发炎。炎热夏季,当较胖的孩子大哭大闹或较长时间抱着孩子时,很容易生痱子。长在面部、颈部、躯干、大腿内侧、肘窝等部位的白痱子、红痱子、脓痱子,可继发感染成疖肿。痱子一般是在较热环境下起的,来得快,在凉爽的环境里会自行消退且较快。痱子一般有发白的小尖,易出现在额头、后背,时轻时重。

而湿疹一年四季都可发,一般刚出生几周的孩子最容易起湿疹。其面颊部、前额、眉弓、耳后出现丘疹、皮疹或疱疹,伴有渗出液,干燥后形成灰色或黄色结痂。

小孩长痱子怎么办?

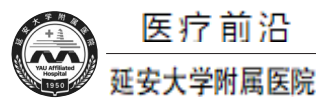
陆延娜说,治疗多以外用药物为主,

如:炉甘石洗剂、清热利湿中药洗剂等;有明显瘙痒,可以选择适合的抗组胺药物口服,如有感染,可加用抗生素,如果皮损面积较大,请及时就医。

生活中,要保持室内通风凉爽,避免长时间怀抱孩子;勤洗澡,保持皮肤清洁、干燥;穿宽松棉质衣物,减少皮肤摩擦;食用少糖、低脂食物,如果是哺乳期妈妈,忌食辛辣刺激及浓茶、咖啡;避免搔抓,防止继发感染。

治疗痱子还可以用以下几种小偏方:盐水,在洗澡之后将半桶水加点盐,然后用纱布蘸点盐水轻拍长痱子的地方,最后再用温水清洗干净,这样每天一次,很快痱子就会痊愈了;生姜,用生姜切片外擦,痱子很快就退,大人孩子都可用;西瓜皮,用吃完西瓜的瓜皮擦拭患处,每次擦至微红,一天擦两三次;生黄瓜汁,用生黄瓜汁或黄瓜片分别贴擦于患处,此方法尤其适用于小儿。

聚焦 健康



中国器官移植受者“定点随访中心”落地延大附院

本报讯(通讯员 杨海燕)近日,“中国器官移植受者中长期管理体系建设项目定点随访中心”暨“科学随访再续健康”落地延大附院。

西安交通大学附属医院多年来一如既往地延大附院业务发展进行帮扶,把国家医疗中心诊疗服务通过省级区域医疗中心下沉到基层,使老百姓能

够在家门口就能享受到优质的医疗服务。这次,又把定点随访中心放到了延大附院。

启动仪式之后,西安交通大学附属医院项和立副主任和延大附院肾内科安智副主任分别作了题为《肾移植术后妊娠生育的观察与随访》和《更低GI并发症,强力保护移植肾功

能》的专题讲座。项和立副主任说,育龄期妇女只要满足肾移植术后相关条件就可能实现做母亲的愿望,他还通过11名肾移植术后患者进行正常分娩的案例向大家展示了肾移植术后定期随访管理的重要性,它需要超声科、肾内科、产科、药剂科等多学科合作。受疫情防控影响,给陕北区

域肾移植受者门诊随访造成困难。因此,中国器官移植受者中长期管理体系建设项目落地延安是必然的,也是必要的。

与会人员就肾移植随访相关内容展开热烈讨论,各位专家针对延大附院提出的肾移植管理存在的问题做了详细而毫无保留的解答。

包建美丽乡村 无偿赠送化肥

本报讯(通讯员 冯延芳)延大附院充分发挥省级文明单位示范引领作用,助推宝塔区“美丽乡村”建设工作,积极履行公立医院的公益性和应承担的社会责任。

7月20日,在该院党委副书记、心脑血管病医院党委书记李建雄的带领下,相关人员一行前往包扶点宝塔区姚店镇胡家河村进行了实地调研,了解了胡

家河村目前的状况、今后发展的设想以及存在的实际困难,现场详细查看了村委会现有的大棚种植、小杂粮基地谷子长势、鱼塘养殖、牲畜养殖等情况。经过充分调研,院工会作为支农支教职能部门,及时制定了详细的3年包扶计划。

8月3日下午,该院党委一行再次来到胡家河村,此次共为胡家河村赠送有机化肥77袋,总价值10010元,及时解

了村委会小杂粮基地谷子施肥的燃眉之急,可以说为农民朋友送去了“及时雨”。

胡家河村党支部书记胡让平激动地说,看到延大附院在这么短的时间内就为我们制定了详细的3年包扶计划,想得很全面、很周到,非常切合我们村的实际。其中,有关关爱老人的健康体检、有支持大棚种植、有支持养殖业、有

支持杂粮基地发展、有帮助大学生上学、有五好家庭等模范评选等等。这次赠送复合化肥,解决了村民小杂粮基地谷子化肥短缺的实际困难,真可谓是“雪中送炭”。

李建雄表示,我们要按照已经制定好的包扶计划,认真落实各项包扶任务,为宝塔区“美丽乡村建设”作出延大附院应有的贡献。



让生命重新闪光

通讯员 赵锦怡

“真是打心眼里感谢你们救我一命,让我还能有机会享受天伦之乐。”近日,患有老年重症肺炎合并急性呼吸窘迫综合征(ARDS)的强大伯被延安市人民医院重症医学科成功救治后感激地对贺外信副主任医师说。

今年70岁的强大伯,多关节肿痛4年之久,近期咳嗽、气短,伴有发热,就于延安市人民医院风湿免疫科。完善相关检查后,以类风湿关节炎、肺部感染、冠状动脉粥样硬化性心脏病、高

血压病3级(极高危)收住入院。

6月5日晚,强大伯出现呼吸困难、心悸等症状。重症医学科副主任医师贺外信立即赶到风湿免疫科会诊实施抢救,经检测为金黄色葡萄球菌肺炎和卡氏肺孢子菌感染。考虑为重度肺炎合并急性呼吸窘迫综合征(ARDS),需转入重症医学科(ICU)治疗。

ARDS是ICU中管理难度最高的疾病之一,死亡率达25%~40%。强大伯合并卡氏肺孢子菌和金黄色葡萄球菌

感染,因免疫功能低下,病情进展迅速。中国医科大学附属第一医院重症医学科帮扶专家朱承睿教授及魏亚强主任医师参与了抢救,在可视喉镜下行气管插管接呼吸机辅助通气。约10分钟后强大伯心率、呼吸、血氧饱和度、血压恢复正常,抢救成功。但考虑到ARDS病死率高,预后差,急需更加有效的治疗。

给予强大伯吸纯氧后血氧饱和度仍然很低,朱承睿教授及魏亚强主任医师联合重症医学科医护人员紧急召开

了疑难危重病例讨论会,大家一致认为必须采取肺保护性通气策略和俯卧位通气法进行治疗。

在朱承睿教授指导下,5名医护人员分工协作顺利完成俯卧位通气。经过漫长等待,强大伯的氧合指数逐渐回升,生命体征趋于平稳。

经过针对性的抗生素联合抗感染,呼吸支持、营养支持、预防血栓以及反复多次的气管镜镜下治疗,历经15个日夜的精心护理,强大伯转危为安,康复出院。

两岁幼童重伤昏迷 神经外科成功施救

本报讯(通讯员 赵锦怡)“感谢神经外科的医护人员,是你们给予我孩子第二次生命,你们拯救了我们这个家。”近日,2岁的女童萱萱(化名)痊愈出院,她在半个月前经历了惊魂一幕。

萱萱在玩耍时不慎跌倒致伤头部,由于年龄尚小,一直哭闹,之后出现意识不清症状,被家长紧急送往市人民医院急诊科救治。接诊医生查体后发现萱萱已经意识昏迷,不能睁眼,对光反

应迟钝,对疼痛刺激反应较弱。赶来参与抢救的神经外科医生快速予以头颅CT检查,初步诊断为闭合性颅脑损伤重型。病情危急,需立刻手术。

该院立即启动绿色通道,神经外科主任医师杨海贵一边与家属沟通,一边组织科室人员杜宏瑞主任医师、赵进副主任医师等,在插管全麻下行颅内压探头植入+左侧额颞顶硬膜下血肿清除术。术后入神经外科ICU进行密切监护,不料患儿出

现自发性气胸,心跳呼吸骤停,急行心肺复苏及胸腔闭式引流术,并借助呼吸机和亚低温治疗使患儿病情逐渐稳定。

因患儿年龄小,普通静脉穿刺非常困难,急调儿科护士,但经过5天治疗患儿外周血管难以继续留置针。麻醉科、儿科、超声影像科等多学科评估,决定放置深静脉置管。因患儿有气胸,麻醉科评估颈内静脉置管风险大,经过B超检查,拟给予患儿右侧静脉放置PICC导管。

主管医生邹小利副主任医师积极协调导管,责任护士刘小华副主任护师与新生儿科护士长李星共同拟订方案,B超室屈雄主治医师床旁B超引导穿刺置管,在大家共同努力下,为患儿置入右侧静脉PICC导管,保证了患儿的生命通道和后续治疗。

在神经外科医护人员精心治疗和护理下,萱萱恢复良好,未出现神经损伤症状,住院15天后顺利出院。

胆管嵌着三块大石头 逆行胰胆管微创取出

本报讯(通讯员 陈琪璐)近日,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)消化内科顺利完成了首例高难度巨大结石经内镜逆行性胰胆管造影术(ERCP)。该手术的成功实施,标志着该院内镜下ERCP技术取得了新突破。

今年87岁的王大爷因反复腹痛,遂来到北医三院延安分院(延安市中医医院)消化内科门诊就诊。经过详细地诊断与检查,发现致病的“元凶”是患者胆总管内的数枚结石,其中有一枚较大结石约30×20mm,该巨大结石为外科手术适应症。消化内科团队告知家属病情后,治疗

方式的选择让患者家人陷入两难。王大爷年龄大,基础疾病多,罹患慢性阻塞性肺疾病、肺部感染、呼吸衰竭及高血压病,且4年前因胆总管结石伴胆管炎进行了一次ERCP取石术,术后2年再次出现胆总管结石并肝内外胆管内小结石,如果选择行外科手术风险较大。

北京驻延消化内科专家牛占岳和消化内科主任郭锐带领内科骨干反复进行讨论、评估患者病情,并制定出详细的诊疗方案,与患者家属充分沟通并征得同意后,决定为患者实行ERCP手术治疗。手术当天,消化内科郭锐主任及张

海宏医师、张磊护士结合患者具体情况实施了手术。术中可见胆总管下段有3个类圆形结石,最大直径约30×22mm,碎石后取出10枚黄褐色结石及大量黄色胆泥。郭锐主任及张海宏医师凭借着丰富的内镜操作经验以及夯实的理论基础,经过1个小时的努力,成功完成十二指肠乳头插管,括约肌切开术、乳头开口球囊扩张术、反复多次碎石、网篮取石,置入鼻胆引流管等手术操作。患者终于好转出院。

郭锐主任说,目前针对胆总管巨大结石患者,临床上主要以外科手术治疗为

主,而该患者年龄大、基础疾病较多,外科手术风险大,因此选择ERCP来解除患者的病痛。ERCP具有微创的独特优势,患者免受外科创伤,术后迅速恢复,不影响生活质量。对于无法耐受手术的患者而言无疑是“救命稻草”。但胆总管巨大结石往往需要反复多次碎石、取石,增加操作难度,对医师的理论水平和操作技术有极高的要求。



仁爱创新

北医三院延安分院



健康人博爱心

麻醉医生的暖心守护

通讯员 郝笑娜

“你多大了呀?”“7岁。”“阿姨抱着你打钉好吗?阿姨知道你最勇敢了!”

7岁的小明(化名)因疝气需行手术治疗,进入手术室后,麻醉科医务人员从家属手中牵过孩子的手,带着他到手术间,为了帮助孩子克服对手术的恐惧,麻醉医师将孩子搂在臂弯里,耐心地安慰他、鼓励他。“宝贝不怕,我们待会到那个小床上,睡一觉起来就好了……”

暖心的关怀、细致的沟通,让手术间充满了温暖,这些不曾被手术室外的人知晓的举动,早已成手术室的常态,而这群温暖的医生,是患者术前的“心理疏导者”,是术中的“疼痛消除者”,更是手术成功开展的“保驾护航者”,他们就是延安市博爱医院麻醉科团队。

一台手术的开展,麻醉科医生不仅要让患者“放心”地睡下去,“安全”地醒过来,同时还要保证手术过程中患者生命体征的平稳,确保手术顺利完成。

“我们麻醉师不仅要根据病人年龄、体重及每个人的身体情况和手术情况确定麻醉方式、剂量,同时要全方位监测患者的生命体征,根据手术医生需求和患者的情况调整,维持患者生命体征的平稳。如果患者术中出现心脏骤停等意外情况,我们则要立即启动应急预案,进行抢救。”手术麻醉科主任刘延东说。

正如世界上没有完全相同的两片叶子,每个人的体质不同,在手术过程中,病情也是千变万化的。看似麻醉科医生只是“打一针”,实则背后的门道、风险远不止“打一针”这么简单。麻醉医师身负维护生命体征全部指标的的重责,手握患者的生命线,其重要性不言而喻。

近年来,随着医院外科技术水平的提升以及外请专家实施重大手术的情况逐渐增多,麻醉科队伍成为医院成长最为迅速的团队之一,先后得到多位专家的一致好评。

过去,麻醉医生多采取“盲打”的技术,2021年延安市博爱医院引进超声设备实施超声引导神经阻滞麻醉,正式进入“可视化麻醉”技术时代,实现了“指哪打哪”的精准化麻醉,创伤小,安全性更高。

插管、穿刺等操作,看似简单,实则都是同一个动作几百上千次的反复训练才能胸有成竹。为提高科室人员的综合素质,该院麻醉科每月组织专题理论+实践技能培训,遇到特殊病例,科室人员撰写病例分析,组织疑难病例讨论,通过不断强化训练,达到整体水平的提升。

坚决做到兴奋剂问题“零容忍” 市体育局传达学习全国体育系统会议精神

本报讯(通讯员 罗锋 记者 宋伟)8月18日上午,市体育局召开专题会议,传达学习全国体育系统赛风赛纪和反兴奋剂警示教育会议精神,研究贯彻落实意见。局党组书记、局长王强,机关全体干部和局直属事业单位主要负责人参加会议。

会议要求,全市体育系统一定要提高政治站位,统一思想认识,深入贯彻落实全国体育系统赛风赛纪和反兴奋剂警示教育会议精神,从思想认识、责任落实、教育管理等方面全面排查风险,整改隐患,堵塞漏洞。

会议强调,各训练单位要充分发挥体育的育人功能,教育引导青少年运动员遵规守纪,加强赛事安全监管,全面梳理排查风险隐患,主动采取预防性措施,完善应急预案,把矛盾和问题解决在萌芽状态,确保我市的赛风赛纪和反兴奋剂工作不出现任何问题。

会议指出,要严格执行《体育法》《反兴奋剂管理办法》等法规性文件,切实履行反兴奋剂主体责任,做好兴奋剂问题综合治理,强化责任追究,坚决做到兴奋剂问题“零容忍”。

如何选对牛奶

牛奶中含有丰富的蛋白质、钙等营养素,而且其利用价值和人体吸收率也是非常高的。喝牛奶有很多明确的营养价值,包括可以给身体提供基础能量,有助于增加骨骼密度和增强免疫力等。

- 这3种牛奶才真的要少喝!
- 1.早餐奶:**早餐奶的配料表里,包含了生牛乳、水、白砂糖、固体麦精和各种食品添加剂等。从严格意义上来说,早餐奶其实不算是牛奶,长时间下来还可能会给身体带来额外的负担。
 - 2.调制乳:**调制乳的生牛乳含量虽然大于80%,但是其成分中还包括了水、白砂糖和食用香精等,同样也不算是牛奶。尤其是添加了糖和香精的调制乳,是不利于健康的。
 - 3.含乳饮料:**含乳饮料的主要成分是牛奶、水和白砂糖,排在配料表首位的是水,有的含乳饮料更会加入各种甜味剂来调制,其本质就是高级的糖水。除了含糖高外,含乳饮料的含钙量也比纯牛奶要低很多。除了要买对牛奶外,喝对牛奶也很重要。
- 健康人群和儿童——全脂牛奶,不仅营养丰富,口感也十分香浓。
- 每天都要喝牛奶的人群——巴氏杀菌奶,营养和口感都是最佳的。
- 减肥和血脂异常的人群——低脂奶,有助于体重的控制。
- 乳糖不耐受的人群——低乳糖奶或者无乳糖奶。
- 需要注意的是,腹泻人群、胃溃疡和胆囊炎发作期患者等人群不建议喝牛奶,否则容易加重消化负担。
- 总体而言,牛奶的营养价值丰富,如果不是对牛奶或者乳糖不耐受,每天喝1-2杯牛奶是安全 and 有益健康的。除了喝牛奶外,也要多吃其他食物,保证营养均衡。

健康大讲堂



传播健康理念 倡导健康生活