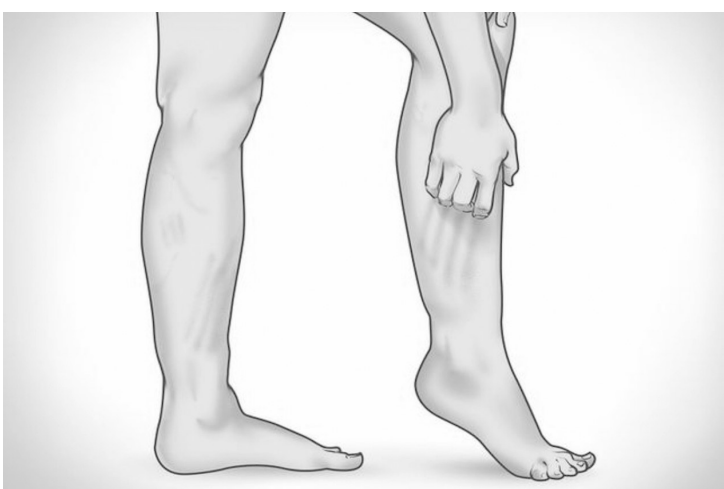


# “丹毒”：不容忽视的皮肤感染

记者 宋伟 刘晶



水,皮肤上如果有一个小破口,就可能造成皮肤软组织的感染;还有一部分人群是因为皮肤被蚊虫叮咬,挠破后有了伤口,而导致单侧皮肤的红肿、热痛、局部皮肤温度特别高,有些人可能还伴有发烧,这时也考虑感染了丹毒。

还有一些常见诱发因素如抠鼻、挖耳、抠脚缝,有一句话是这样说的“抠鼻一时爽,抠到火葬场”,也能充分体现一个小破口感染后的影响力。

## 感染了丹毒该怎么治疗?

马涛说,正因为丹毒是由乙型溶血性链球菌感染皮肤深部组织引起,因此积极寻找诱因尤为关键,劝告大家不要长期反复抓挠某个部位,尤其是皮肤黏膜处,因为一个小小的创面也会导致很大的感染。对于丹毒来说,因其感染的位置极深,沿着淋巴管蔓延,所以本病以系统治疗为主,单靠外用药物是远远不够的。

早期、足量、足疗程的抗生素治疗可减缓全身症状,控制炎症蔓延,并防止复发。常用制剂首选青霉素。青霉素过敏者可选用红霉素、喹诺酮类药物或头孢类药物,必要时,可根据细菌药敏试验结果调整使用敏感药物。疼痛剧烈时,可遵医嘱予以口服止痛药来缓解。对于体温在39℃以上且物理降温效果不明显的患者,可使用解热镇痛类的药物降温。

局部用药以湿敷为主,并可外用抗生素软膏涂抹,可加用物理治疗,如紫外线照射、红外线等,均有一定疗效。已化脓者应行手术切开排脓。急性期患者疼痛明显,影响其活

动,需要卧床休息。下肢丹毒的患者应抬高患肢并制动,同时可以做一些健肢的屈伸运动,避免下肢血栓和压疮的发生。患者可自行下床活动时,应避免长久站立,以免引起下肢水肿。

经早期规范的抗感染治疗后大多可治愈,部分患者可反复发作或迁延成慢性病程。丹毒可能会反复发作,造成身体痛苦,影响日常生活和工作质量。反复感染可导致局部色素沉着、皮肤瘢痕、淋巴管性水肿及“象皮腿”等,但极少导致死亡。

## 如何预防丹毒?

马涛说,饮食宜清淡,少量多餐,宜选择高蛋白、高维生素、营养丰富易消化的食物。多吃新鲜水果和蔬菜,多喝水保持排便通畅,不宜进食刺激性的食物,如酒、浓茶、咖啡、辛辣食物等。日常生活注意清洁卫生,保持床上用品清洁干燥、柔软,并勤换衣物。建议穿宽松柔软的棉质内衣,避免对患处皮肤的摩擦。居住环境定时开窗通风,保持室内良好的温度和湿度。

注意皮肤清洁,尽量避免皮肤外伤,并及时处理小创口。与丹毒相关的足癣、小腿静脉曲张形成、鼻炎等疾病应积极治疗。皮肤病变出现瘙痒等不适时,建议在医生指导下湿敷,避免搔抓以免发生感染。尽量避免抠鼻、酗酒等不良生活习惯。在接触丹毒患者前后,应洗手消毒,防止交叉感染。



健康人 博爱心

## 延安市博爱医院有了标准化实验室

本报讯(通讯员 张欣)近日,延安市博爱医院建成标准化实验室,实验室配备了先进的仪器设备,拥有一支高素质的专业团队。它将为疾病的诊断、治疗提供更精准的数据支持,为医学研究开辟新的领域。这一实验室的成立,标志着该院在医疗技术和科研创新方面迈出了坚实的一步。

在随后召开的交流会上,来自各地的医学专家、实验室管理人员、科研工作者以及相关企业代表齐聚一堂,共同探讨医院高质量发展、实验室标准化建设的前沿理念和实践经验。西安大兴医院梁红娟分享《医院高质量发展的必有之路》,西安交大二附院何谦分享《ISO15189 认可准备及迎审要点》,延大附院屈晓威分享《实验室标准化建设与管理》。

这次学术交流不仅促进了医院实验室领域的学术交流与合作,也为推动医院实验室标准化建设注入了新的活力。相信在各方共同努力下,该院实验室将更加标准化、规范化,为医疗诊断和科研创新提供更有力的支持,为广大患者的健康福祉保驾护航。



康复一人幸福一家 延安新东康复医院

## 爱心义诊 健康为民



本报讯(通讯员 古军涛)为弘扬红十字精神,近日,延安新东康复医院联合红蕾物业服务有限责任公司开展为期一天的“情暖百姓送健康”义诊活动。

义诊团队由康复医学科、康复医学科、疼痛康复科、妇女保健科、综合内科等科室的5名医护人员组成。义诊现场,医护人员细心地为大家进行问诊、量血压等。诊疗过后医生细心叮嘱大家养成良好的生活习惯、健康的饮食方式。告诉大家要合理膳食,营养均衡,提醒他们要多参加锻炼,定期体检,发现头晕、头痛等问题要及早到医院进行检查治疗。

此次义诊,为百余位居民提供就诊和健康咨询等服务,发放健康宣传手册百余份、莲花清瘟止咳片若干。

延安新东康复医院将继续开展面向广大群众的健康义诊活动,把更多优质医疗资源带进更多社区,让更多群众获得家门口的健康优质服务,进一步提升群众对医疗服务的获得感和幸福感。



疾控激健康 延安市疾控中心

## 秋季科学食养大揭秘

立秋,标志着秋天的到来。俗语道“立秋贴秋膘,冬天不挨冻”,立秋贴秋膘作为一种传统习俗,承载着人们对美好生活的向往。很多人认为,贴秋膘不仅意味着增加体重,还意味着增加营养和健康。人们可以利用秋季这丰收的季节,调整饮食结构,补充身体所需要的营养。

1. 贴秋膘并不适合所有人 在过去食材匮乏、吃肉难的年代,贴秋膘固然是有益健康的。随着现在食物数量和种类越来越丰富,以及人们生活方式的改变,每天都可以吃到丰富的各类食物,肉类的摄入量也不少。

因此,贴秋膘并不适合所有人。如果您是正常体重且没有慢性病的人,趁着秋季到来,炎热消退,贴点“小秋膘”,适量增加必需的营养也是可以的,但注意千万别贴超重了。如果您已是超重肥胖、高血压、高血脂、高血糖等慢性病人的一员,就更要谨慎了,因为再贴可能会增加身体负担加重健康问题。

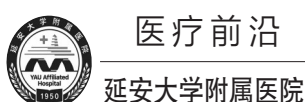
2. 如何科学健康进补? 尽管“以肉贴膘”是贴秋膘的传统方式,包括炖肉、烤肉、红烧肉等,但摄入肉类并不是越多越好。中国居民膳食指南推荐我们每天摄入动物性食物120~200克,其中每周至少摄入两次水产品,每天一个鸡蛋。一个鸡蛋可食约50克,剩下要摄入的肉类一天大概二三两,分配到一餐,每餐也就一两左右。一两生肉差不多就是一个手掌心大小,很容易就吃到了。在选择肉类的时候要多吃鱼类、禽类等白肉,少选猪肉、牛、羊等红肉,尤其要控制肥肉量。

3. 秋季饮食要控制能量,注重营养 少吃高能量的食物,如油炸油煎食品、甜点和糖果、含糖饮料等。多吃新鲜蔬菜、水果,苹果、梨、石榴、柑橘等美味的水果都是在秋季大丰收,正是享受新鲜蔬果的季节。蔬菜水果富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,对我们的健康有益。另外还要多吃全谷物、粗杂粮和薯类,如燕麦、荞麦、小米、玉米、红豆、绿豆、红薯、山药、马铃薯等,富含膳食纤维和维生素等,帮助我们保持健康体重。

4. 要少静坐多活动 减少久坐,每隔一小时起身活动一下,比如做做家务、伸展一下身体、快走慢跑等。每周至少进行150分钟中等强度身体活动,如跑步、游泳、打羽毛球等,通过合理运动可以增加肌肉量,而不是增加脂肪,结合有氧运动和力量训练,可以提高身体的新陈代谢率,有效增加肌肉量,让身体保持良好的状态。

5. 少喝饮料多喝白开水 秋天天气干燥,充足合理饮水对健康至关重要,每天至少喝7-8杯水,定时喝水,而不是等到口渴才喝水。白开水是饮水的最佳选择,但如果实在不想喝白开水的话,可以考虑淡茶水、柠檬水、梨水等。比如将梨切片煮水,非常适合秋季干燥引起的喉咙不适。尽量不喝或少喝含糖饮料。

贴秋膘的传统习俗与现在的科学食养已经有了很大的差别,即使是在即将来临的金色秋天,我们仍然提倡通过均衡营养、食物多样、适量摄入、吃动平衡来合理补充身体所需的各种营养成分,而不是盲目追求吃肉贴膘。



医疗前沿 延安大学附属医院

## 乙肝临床治愈 国家规范培育

### 延大附院被遴选为首批乙肝临床治愈门诊培育单位

本报讯(通讯员 东冰)近年来,乙肝临床治愈的概念逐渐获得认可。为了更好地规范化建设乙肝临床治愈门诊,助力肝炎消除,7月19日,国家卫生健康委医院管理研究所在全国遴选出第一批209家医院作为乙肝临床治愈门诊规范单位和培育单位,延安大学附属医院成为培育单位中的一员。

2023年11月18日,国家卫生健康委医院管理研究所发起了“乙肝临床治愈门诊规范化建设与能力提升

项目”。延大附院感染病科在高晓红主任的带领下,一直进行乙肝临床治愈的探索,并参与了由复旦大学附属华山医院提供技术支持的国内首个降低慢乙肝相关肝癌发生率的前瞻性队列研究“绿洲项目”,旨在助力乙肝患者实现临床治愈。

绿洲工程项目2024年度管理工作会议上,高晓红主任作为该项目分中心负责人,与其团队一起汇报了项目进展情况,主要内容为针对乙肝肝硬化代偿期患者进行的临

床治愈研究的一些成果,该成果引起了大会广泛关注,可为乙肝肝硬化患者实现临床治愈提供治疗思路。高晓红主任被邀参加了复旦大学附属华山医院主办的第一届功能治愈性研讨会。会中与来自北上广各大医院的基础及临床专家就乙肝临床治愈相关内容进行了深入交流,理论与实践相结合,助力乙肝临床治愈治疗。

7月28日,高晓红主任应邀《健康大讲堂》栏目邀请向公众普及乙

病毒性肝炎相关知识,让公众更好地了解乙肝临床治愈,树立战胜疾病的信心。

7月31日,高晓红主任应邀榆林市第一医院的邀请,参加了榆林市第一医院2024“世界肝炎日”肝病学术研讨会暨肝病治愈门诊揭牌仪式,授牌“乙肝临床治愈门诊”。会中,高晓红主任进行了“扩大筛查、应治尽治,助力消除乙肝危害”的学术讲座,与感染同行交流了乙肝临床治愈的心得。

## 延大附院上线医保亲情移动支付

本报讯(通讯员 崔永平)为扩大医保移动支付的便民服务覆盖,改善“一老一小”等不便使用智能手机人群的就医体验,近日,延大附院正式上线“医保亲情移动支付”,这是陕北首家在医院小程序中实现医保亲情移动支付功能的医院。

参保人可通过微信帮家人开通医保亲情码,在延大附院微信小程序中代办医保支付,陪同家人就医的过程中一部手机就能体验“免带卡、不排队、秒支付”的便捷服务,用陪伴和科技共同守护家人健康。

开通医保亲情码操作流程:1.微

信打开医保码,选择亲情账户;2.填写信息勾选同意,下一步;3.上传资料签署承诺,并激活。

医保亲情移动支付操作流程:1.选择门诊缴费;2.选择需要交费的项目;3.选择医保亲情支付;4.医保亲情授权确认;5.核对费用无误后,

确认支付;6.支付完成。

延大附院温馨提示,医保亲情移动支付,需要添加亲情账户,也可在支付中进行添加。医保亲情移动支付支持普通门诊缴费使用,所有门慢、特药请至人工收费窗口结算。



大医精诚 延安市人民医院

### 延安市人民医院开展“爱心助行”公益医疗活动

## 10名脑瘫患儿获免费资助

本报讯(通讯员 樊宇耕)近期,延安市人民医院联合延安市卫健委、延安市残联发起“爱心助行”公益医疗活动,将资助延安市10名被确诊为痉挛性脑瘫,符合资助条件并适合SDR手术儿童。

本次公益活动旨在关注脑瘫患儿群体,助力脑瘫患儿全程康复,为符合条件的脑瘫患儿提供医疗援助,减轻其家庭经济负担,使其积极乐观地融入社会,早日实现康复梦

想。此次公益医疗活动,借力国内外脑瘫手术治疗顶尖专家、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心(国家儿童医学中心)肖波教授团队,国内脑电-神经电生理监测领域知名专家、中国医科大学附属盛京医院孟季红教授,针对痉挛性脑瘫患儿开展选择性脊神经后根切断术(SDR)。与传统手术方法相比,由肖波博士后首创的“单刺激诱发肌电判读”监测模式下,单

椎板入路选择性切断部分脊神经后根手术,在国际上处于领先地位。该手术只需腰部做单节段的小切口,在神经电生理监测下精准找到痉挛肌群的感觉神经进行部分切断,达到缓解患儿下肢痉挛状态的效果。手术更加微创、更加精准,有望让更多脑瘫患儿实现站立、行走,甚至走出家庭和回归社会的目的。

据悉,此次资助对象为延安市

10名被确诊为痉挛性脑瘫,符合资助条件并适合SDR手术儿童。在居民医保、残联保障前提下,实行社会救助、医院兜底支持,对困难脑瘫患儿家庭免除住院手术全部费用。预约须携带患儿及身份证、原始病历资料,预约登记、初步筛查、康复评估、专家认定、预约住院、手术治疗。请有需求的患儿家庭前往延安市人民医院神经外科报名,名额直至招募满员为止。

## 技能比拼展风采 以赛促学砺精兵

本报讯(通讯员 袁媛)为了进一步提升全市医疗卫生行业整体业务水平和医疗质量,充分展现全市医护人员服务群众的精神风貌和职业素养,推动全市医疗卫生服务事业蓬勃发展,8月5日至6日,由延安市卫健委、市总工会主办,“2024年延安市医护综合技能竞赛”在延安市人民医院举办。来自各县区及市直医院的21支参赛队伍共

63人参加了本次竞赛。

竞赛分为理论竞赛、个人操作竞赛、团体技能竞赛等多个项目,采取理论答题、技能现场抽题考核、专家现场提供案例等方式分组进行,内容涉及徒手心肺复苏、简易呼吸器使用、电除颤、气管插管、留置针静脉输液、心电监护、吸氧、吸痰等多个操作项目。竞赛过程紧张有序,选手们凭借

扎实的医学知识和娴熟的操作技能,沉着冷静,有条不紊,急救措施到位,操作流程规范,团队配合默契,充分展现了全市医护人员的良好精神风貌和专业技术能力。经过两天的激烈角逐,最终决出团体奖、医疗组、护理组个人单项奖等多个奖项。

在本次竞赛前期,延安市人民医院组织开展了全院医护综合技能竞

赛,共有来自45个临床科室、11个医技科室共188名参赛选手参加了比赛。获奖的优秀选手通过再选拔,确定由呼吸内科二病区医生王昊、呼吸内科一病区护士刘娟、重症医学科护士刘婧组队参加本次竞赛。参赛选手们经过十几天全脱产的刻苦训练和院内专家耐心地跟踪指导,最终荣获团体一等奖;个人一等奖、二等奖等多个奖项。