

立秋后仍要警惕日晒伤

医生提醒,在日光强烈时段户外活动,要做好防晒措施

文/佛山市新闻传媒中心
记者梁炜健 通讯员孙凯

虽然节气上已经入秋,但近段时间的佛山仍然经常出现猛烈的阳光。高温日晒不仅容易引起体感不适,更可能导致皮肤晒伤。佛山市第一人民医院皮肤医学中心主任医师李洁华提醒,市民若在日光强烈时段进行户外活动,要做好防晒措施,对于轻度晒伤,可在家进行简单护理,中度至重度晒伤则需前往正规医疗机构的皮肤科就诊。

李洁华介绍,日晒伤,即日光性皮炎,是由于皮肤遭受短波紫外线(UVA)照射而引发的一种急性炎症性皮肤反应,通常在阳光暴晒数小时后显现。日晒伤的症状多在暴晒日光后2至12小时内发作,皮损一般局限于曝光部位,如面部、颈部、前臂和手背等处。初期,皮损表现为鲜红至猩红色的水肿性斑片,严重时可能出现水泡,水泡破裂后会形成糜烂面,常常影响睡眠。随后红斑会逐渐干涸、结痂并脱屑,还会留下色素沉着。当皮损范围广泛时,患者可能出现全身不适症状,如打寒颤、发热、恶心、乏力等。情况严重的患者,还可能出现心慌、心跳加快或减慢、注意力难以集中,甚至休克。

对于日晒伤的预防,李洁华指出,应尽量避免在紫外线

最强的时段(上午10时至下午2时)进行长时间的室外工作或体育锻炼。若必须出门,应依据不同场合需求和个人具体肤质做好防晒措施:可以采用物理防晒,如戴帽子、撑伞、穿防晒服等;也可选择化学防晒,涂抹防晒霜,建议挑选SPF值较高的防晒霜,例如防水且同时防UVA和UVB的产品,以便提供更优质的防护。

倘若不幸被晒伤,李洁华建议,首先,要迅速离开阳光直射的环境,找个阴凉处躲避阳光。对于轻度

晒伤,通常只需进行简单的家庭护理即可恢复。症状较轻者可外用炉甘石洗剂或重组人表皮生长因子凝胶等,促进皮肤恢复;若出现水泡,切不可自行挑破,以免引发感染;稍重者可以用毛巾包裹冰块或冰袋在晒伤部位进行冰敷,能够收缩毛细血管,减轻症状;如果治疗效果不佳,应遵医嘱口服小剂量糖皮质激素。中度至重度晒伤则需前往正规医疗机构的皮肤科就

诊,皮肤科医生会给予专业的治疗。当伴有发热、头痛等全身症状时,应立即就医。



制图/黄国鸿

市一医院：鼻科科研成果获国内外专家认可

近日,佛山市第一人民医院(以下简称“市一医院”)鼻科唐隽主任团队在Clinical and Translational Allergy上发表的一篇鼻科科研论文,自发表以来近3个月内获得401次下载。Wiley出版集团特为唐隽颁发2024第一季度“中国开放科学高贡献作者”奖,标志着市一医院鼻科的科研成果获得国内外专家的一致认可。

变应性鼻炎的发病率日益增

高严重影响了患者的生活质量和生命健康,免疫治疗一直以来作为唯一的对因治疗,由于疗程长、不良反应多、费用高导致在临床很难开展。近年来,市一医院鼻科在科主任唐隽带领下创新性地开展了经颈部淋巴结注射螨变应原治疗变应性鼻炎。该论文在国内外首次通过与传统皮下免疫治疗对比,明确经颈部淋巴结内免疫治疗成人变应性鼻炎的远期疗效及安全性,并探讨经颈部

淋巴结免疫治疗1年后行加强针的临床疗效的改善作用。结果提示经颈部淋巴结免疫治疗对成人变应性鼻炎远期疗效可诱导免疫耐受,且安全性高;在经颈部淋巴结免疫治疗1年后给予1次加强针注射变应原可大大提高其远期疗效。

该论文的第一作者为鼻科秦扬研究生,共同通讯作者为鼻科王凯副主任医师、主任唐隽。该研究成果迅速

获得国内外学术界的高度关注与认可,发表后短时间内即被频繁下载,充分体现了该研究的价值,这一成就不仅标志着市一医院鼻科在该领域的研究已与国际前沿接轨,更为未来相关疾病的治疗策略提供了宝贵的参考与启示。(文/孙凯)

栏目支持:



不慎烧烫伤 牢记“五字诀”

儿童天生活泼好动、好奇心强,同时缺乏安全意识,一不小心就可能烧烫伤。出现烧烫伤,不仅受伤时疼痛不已,后续还可能留疤,严重的烧伤甚至要手术治疗。佛山市中医院瘢痕整形激光门诊中西医结合主治医师贺友指出,烧烫伤对小孩的皮肤外观、功能,甚至心理的影响是巨大的,第一时间的正确处理,显得尤为重要。在紧急处理烧烫伤中,一定要记住五字要诀:“冲-脱-泡-盖-送”,可在一定程度上缓解烧烫伤对儿童的危害。

烧烫伤有四种“严重程度”,包括Ⅰ度、浅Ⅱ度、深Ⅱ度和Ⅲ度。一般来说,烧烫伤后形成的疤痕呈现多种病症,如增生、萎缩、挛缩、色脱色沉等,大部分患者表现的情况是多种病症相结合。尤其儿童细胞活力及营养供应远大于成人,烧烫伤后疤痕更容易增生。

而且,疤痕形成时间越长,变厚变硬,会导致疤痕增生或挛缩,所以对于烧烫伤疤痕一定要尽早采取治疗。而根据疤痕大小、部位及皮损情况等,则需要分型分治,选对修复方法是治疗的关键。

其中,非手术治疗主要包括药物治疗、光电治疗、压力治疗、功能训练以及矫形器等。贺友介绍,随着光电治疗疤痕理念的发展进步,目前多主张疤痕患者在创面愈合后尽早开始序贯或联合光电治疗,利用选择性光热解原理,作用于疤痕组织中过度沉积的胶原蛋白,使紊乱的纤维细胞重新排列,使瘢痕缩小、表面平整及改变色沉等。

此外,手术治疗是治疗成熟瘢痕或瘢痕疙瘩的主要手段,对于深度烧烫伤愈合后的挛缩瘢痕,严重影响功能或生长发育的,例如出现爪形手、关节挛缩等,需要及时行手术治疗。



贺友正在查房。/医院供图

贺友表示,烧伤创面愈合后预防疤痕的方式多种多样,需要根据患者的具体情况和专科医生的建议进行选择和实施。同时,烧烫伤疤痕的治疗是一个长期而复杂的过程,需要综合的抗疤痕治

疗,希望每名患者能坚定信念积极治疗,不要半途而废。(文/李晔至)

栏目支持:



莫让开学季成为“生病季”

做好预防措施 防范6类传染病

暑假已过,常听说开学季就是“生病季”。专家提醒,近期是各种传染病的高发季节。因此,做好疾病的预防措施,提高预防意识,对保障儿童身体健康很重要。

流行性感冒

1. 注意保暖,避免着凉。
2. 增加户外活动,增强体质,提高抵抗力。
3. 多喝温开水、多吃新鲜蔬菜水果。
4. 注意房间通风,每天居家开窗通风不少于3次,每次30分钟以上。
5. 减少去人群密集、不通风的公共场所。
6. 注意个人卫生,勤洗手。
7. 接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可在流感流行季节开始前接种流感疫苗,在流行期的任何时机都可进行疫苗接种(特殊儿童需提前咨询疫苗接种工作人员相关事宜)。

诺如病毒/轮状病毒感染

1. 注意卫生,勤洗手,尤其是饭前便后。
2. 不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物,禁止生食贝类等水产品。
3. 孩子出现不舒服,立刻就诊,减少病毒感染给孩子带来的伤害。

手足口病

1. 注意卫生,勤洗手,尤其流行季节,成人虽然不易感染肠道病毒,但可能是病毒携带者,回家洗完手后才能接触孩子。
2. 勤通风,流行期间少去或不去人群密集、空气不流通的公共场所。
3. 对孩子常用的水杯、毛巾、玩具等也要经常清洗、晾晒以及消毒。

急性出血性结膜炎

1. 注意洗手。
2. 避免用手,尤其是脏手揉眼睛。
3. 避免共用、混用毛巾和脸盆。
4. 有条件者可以对毛巾煮沸消毒,但不能使用酒精消毒剂,应使用含氯消毒剂。

登革热

1. 防蚊灭蚊:出门穿着浅色长袖衣裤,在外露皮肤及衣服上喷驱蚊水;避免在蚊虫出没频繁时段(上午7时~9时和下午4时~6时)在树荫、草丛等阴暗处逗留;家里安装纱窗纱门和蚊帐;流行期间,建议室内不种养水生植物。
2. 清理积水:排除所有可能孳生蚊虫的积水。

水痘

1. 培养良好卫生习惯,做到勤洗手,避免交叉感染。
2. 室内经常开窗通风,保持空气流通。
3. 发现水痘患者应及时报告,隔离传染源,患者须居家隔离治疗,待全部皮疹结痂干燥后或发病后14天才解除隔离。
4. 接种水痘疫苗是预防和控制水痘的有效手段,建议接种水痘疫苗,强化免疫,减少患病风险。(文/徐周)

栏目支持:



开学焦虑怎么办? 家校精准施策很重要

暑假结束,新学期开始,可能会有部分学生出现不适应校园的情况,即“开学综合征”,甚至有些学生容易出现厌学情绪,抗拒学习,或者不愿返校。对此,家长、学校要精准施策,帮助孩子战胜开学焦虑。

“开学综合征”即是假期结束后学生(以中小学生为主)所表现出的一种明显的不适应新学期学习生活的非器质性的病态表现。“开学综合征”有多种表现形式,生理上多表现为:无诱因出现头晕、恶心、腹痛、小便失禁、疲倦、食欲不振等,且离开学校上述不适会明显缓解;在心理上则多表现为:记忆力减退、理解力下降、焦虑、上课走神、烦躁易怒等;行为上多表现为:做事拖拉、执行能力差、不遵守纪律、回避社交、上课睡觉、逃课等。

作为家长,要帮助孩子过渡新学期,减少不良情绪及行为出现,可从几方面着手。首先要接纳孩子的问题,鼓励孩

子积极面对困难及表达情绪。第二,要把学习交还给孩子。第三要处理好与孩子的关系。第四点是要培养孩子的责任心。如果经过上述方法孩子情绪和行为无法得到改善,应寻求心理健康专业人士的帮助。

学校方面,要让学生及家长提前了解学校环境及规章制度,提供沟通渠道,开学初及时开展心理健康教育,提高学生的心理健康素养,如开展心理讲座、同伴互助、团体辅导等活动,帮助学生掌握心理调适方法,鼓励学生积极表达情绪。同时,提供专业的心理健康服务。建立心理健康档案,定期与需干预学生会面,了解其心理变化,提供必要的心理支持和干预,注意保护相关隐私,尊重学生的个人意愿,对严重个案进行转介。此外,建议家长、学校、医院等积极联动,形成合力,为青少年健康成长提供全面、闭环的心理健康服务。(文/廖海容)

栏目支持:

