

饱食即卧,乃生百病。  
——《备急千金要方》

# 夏季防真菌 要养成良好卫生习惯

□ 苏洁 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

湿热的夏季来临,真菌开始大量繁殖,脚气、手癣、甲癣、股癣等真菌皮肤病容易复发,如何对症下药治疗这些扰人的皮肤病,在日常生活中应该注意哪些可以预防疾病的发生? 5月20日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市第一人民医院皮肤科唐金主任与读者交流。

## 专家介绍

唐金,皮肤科行政副主任,主治医师,对面部皮炎、荨麻疹等过敏性皮肤病有较为丰富的治疗经验。对性病治疗,皮肤科疑难病例有较为深入的研究。



## 外出前半小时到一小时擦防晒乳液

读者:夏季出行如何防晒?晒伤后应如何诊治?

唐金:夏季,紫外线强度增加,在没有任何防护的情况下,皮肤很容易被晒伤,患者易出现鲜明的红斑、水肿,严重时发生水疱、大疱,同时有瘙痒、灼痛或刺痛感。如果晒伤部位大,晒得太厉害,会形成水泡,并出现全身症状如发烧、心慌、头痛、恶心、呕吐等。

预防晒伤的办法就是尽可能的隔离紫外线的伤害,外出时擦防晒乳液,而且需在外出前半小时到一小时擦,才会被吸收产生作用,并且要随身携带,随时使用。上午10点到下午3点紫外线最强,尽量避免这个时候出行。另外穿着干的针织衣物也可以保护皮肤。

一旦皮肤被晒伤,冷敷和用药可以减少疼痛感。如果已经过敏了,用药前要向医生咨询,合理安全用药。洗澡时要注意用冷水和低过敏香皂,不要刮伤皮肤,如果是淋浴则要避免让水柱直接喷到受伤的皮肤上。一般,皮肤表皮10天时间会换一层,约25天可恢复。轻微晒伤无大碍。

## 湿疹患者应避免外界刺激物和局部刺激

读者:夏季湿疹增多,应如何应对?

唐金:随着夏季雨季的到来,一些皮肤较脆弱的市民易受到各种皮肤病的骚扰,其中,湿疹是一种常见的表皮炎症,对人们的生活及健康都造成严重的影响,如果护理或者治疗不当,还可能导致病情反复发作,给患者带来极大的心理负担。湿疹的病因比较复杂,一般认为与变态反应有较密切的关系。湿疹的主要特点是剧烈的瘙痒,以小丘疹为主的多种形态的皮损,有渗出倾向,反复发作,容易慢性化。湿疹病人可有多种过敏因素,如对鱼、虾、牛羊肉等过敏。患有慢性胆囊炎、扁桃体炎、齿龈炎、肠寄生虫病等,寒冷、湿热以及搔抓刺激等均可成为发病因素。湿疹主要采用药物治疗。

湿疹患者应尽量避免外界刺激物和局部刺激,不抓,不用力揩擦,不用热水肥皂烫洗。不饮酒,不喝浓茶、咖啡。不吃酸、辣菜肴或其他刺激性食物。湿疹发作期,忌食黄鱼、海虾、海鲜等易引起过敏的食物。

## 预防皮肤过敏要尽量避开杨絮、花粉等

读者:杨絮飞扬导致皮肤过敏了,怎么办?

唐金:对于敏感体质的人来说,空气中漂浮着很多浮尘,加上杨絮等容易引起过敏的因子,很容易患上皮炎。对于已经出现过敏症状的患者不可掉以轻心,要去医院进行脱敏治疗,使用抗过敏药一定要在医生的指导下进行,不可随意滥服抗过敏药物。

关于预防皮肤过敏,建议市民出门时首先要尽量避开杨絮、花粉、动物皮毛等过敏源,少去或不去人多群聚的地方,避免蚊虫叮咬,尽量少到不洁的水域或草丛中游玩。

## 养成良好卫生习惯勤换衣、被、袜

读者:如何预防真菌性皮肤病复发?

唐金:由真菌引起的疾病统称为“真菌病”。由于致病真菌的不同,又可分为角质癣菌症,如花斑癣等;皮肤癣菌病,如头癣、体(股)癣、手足癣、甲癣等;皮肤和皮下组织真菌病,如孢子丝菌病等;系统性真菌病,如组织胞浆菌病等;条件致病性真菌病,如念珠菌病、隐球菌病等。其中以皮肤癣菌病的发病率最高,可发生在身体各部位,如会阴、手、足等处。治疗该类疾病,可采用局部或全身药物治疗。

在日常生活中,应建立良好的卫生习惯,勤换衣、被、袜。定期对患足癣患者的鞋进行消毒,以免交叉感染。认真治疗真菌病,不能以不痒即认为治愈了,应经医生认可才能停药。

## 合肥五年确诊 先心病儿童1101人



本期特邀医院:  
合肥市妇幼保健院

童身体健康,对危害儿童健康的先心病做到早发现、早诊断、早干预,2011年,合肥市政府将“合肥市开展0~6岁儿童先心病免费筛查”项目工作纳入到民生工程。对项目范围0~6岁儿童进行心脏彩色超声心动筛查;对筛查出的先心病阳性病例进行确诊;对确诊阳性病例提出干预建议,提供干预措施。

读者:合肥儿童中,先天性心脏病情况如何?怎样筛查?

合肥市妇幼保健院儿童保健科副主任医师殷刚柱:根据合肥市5岁以下儿童死亡监测分析,先心病已为5岁以下儿童第二位死因。先心病已严重影响了合肥市5岁以下儿童的健康,我们必须围绕降低先心病的死亡做工作。首先就要开展对先心病的筛查,将这些患有先心病的儿童早期筛查出来,及时转诊,得到诊治,减少死亡。目前最常用的先天性心脏病的检查方法是心脏超声检查。

读者:孩子小,需要筛查吗?

合肥市妇幼保健院儿童保健科副主任医师殷刚柱:为保护儿

童身体健康,筛查情况有详细数据吗?

合肥市妇幼保健院儿童保健科副主任医师殷刚柱:自2011年选择肥东县和三个开发区开展儿童先心病免费筛查及干预项目试点,到2015年已经在合肥市所有县区开展儿童先心病筛查。免费筛查人数自2011年的6595人,扩大到2015年25327人;2016年继续开展全市儿童先心病免费筛查,计划筛查儿童25000人。

5年来总计筛查儿童81921人,转诊可疑阳性儿童9165人,确诊先心病儿童1101人(房间隔缺损334人、室间隔缺损228人、动脉导管未闭合160人、其他先心病379人,不包括卵圆孔未闭合),先心病检出率达到13.44%。高航 星级记者 俞宝强

## 下期预告

## 牙髓炎如何治疗?

下周五,合肥市三院专家告诉你

牙髓病和根尖周病,除了根管治疗术外,还有其他办法吗?该如何治疗和预防?我有蛀牙,牙髓炎怎样治疗?牙髓炎的治疗方法是什么呢?下周五(5月27日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市第三人民医院副主任医师徐济群与读者交流。

徐济群,副主任医师。安徽省口腔学会牙体牙髓病专业委员会常委、安徽省口腔学会口腔颌面外科专业委员会委员、安徽省医师协会口腔科分会委员、合肥市口腔医学会常务理事。擅长:口腔颌面部各类疾病诊治、牙体牙髓病的根管治疗、前牙美学修复、种植修复等。

张晓玲 星级记者 俞宝强

## 颈腰椎治疗仪--免费申领

喜讯:近日,国内著名医疗器械生产商天水六九一三公司对外界宣布:计划提供旗下10000台颈腰椎治疗仪做市场推广活动。之前一直是三甲医院,高级疗养院的专用治疗仪,普通老百姓甚少了解,现在做市场推广,就是让更多的普通百姓有机会用上我国高科技产品,帮助那些长期受颈腰椎病痛折磨的病友走向健康,同时为今后产品大规模上市树立良好的口碑。

颈腰椎治疗仪基于颈腰椎病的发病机理,集合远红外疗法,热敷疗法,磁场疗法相结合,配合增效药垫对人体多种常见

疾病能起到镇痛,消炎,消肿,解痉,恢复机能的作用,本治疗仪适用于:颈腰椎间盘突出,肩周炎,腰腿疼,手脚麻木,偏瘫,骨质增生等颈腰部病症。

活动方式:此次活动全国限量10000台(每个省500台),只要有颈椎、腰椎病的患者就可拨打报名电话400-630-6208申领价值1980元的颈腰椎病治疗仪,每人限领一台,重复申领无效。(药芯费用自理)

申领热线:400-630-6208

医械广审(文)第2016030001 甘械注准20162260005