

秋季换装 小心螨虫“来袭”

□记者 叶子



最近天气降温明显,家住咸安区的小龚也及时换上了长袖T恤,而没多久,小龚发现胳膊上起了不少红点点,于是赶忙去医院就诊。对此,咸宁市第一人民医院皮肤科主任杨科诊断后表示,这是螨虫感染引起的皮炎。杨科主任提醒,衣柜里的秋装经历了夏季长时间的存放,很有可能滋生了大量的螨虫,因此,市民在秋季换装之前最好做好预防螨虫的工作。

衣物要先晾晒

“衣柜里的秋装经过夏季的长期放置,

潜伏着大量的螨虫,如果不妥善处理,直接换上这些衣物,很有可能受到螨虫感染。”杨科主任建议,秋季衣服应当洗一下或晾晒后再穿,这样可有效降低螨虫滋生的几率。

阳光是天然的消毒剂,紫外线可以杀灭螨虫、细菌和病毒等。在晾晒衣物的时间上,杨科主任建议最好时间是上午10时到下午4时之间,尤其是中午12时到下午3时。这时紫外线功效最强。另外,衣物的晾晒时间不用过长,一般3个小时就能起到作用。

秋季气温日夜温差大,杨科主任提醒,为了减少室内螨虫滋生,应该定时保持室内通风干燥,降低屋内湿度。

严防螨虫感染

“螨虫是节肢动物的一种,专靠刺吸人的皮肤组织细胞、皮脂腺分泌的油脂等为生。另外螨虫的繁殖有一定的规律,通常4-5月和9-10月是其繁殖季节,所以这时也是感染的高发期。”杨科主任指出,由于螨虫的分泌物和蜕皮都是过敏原,一旦进入人体呼吸道或接触皮肤后,就可能引起打喷嚏、流鼻涕等过敏症状。另外,人体一旦被螨虫叮咬或接触其分泌物而引起皮炎类疾病的发作。

此外,如果人体感染螨虫,还有可能引发一系列的疾病,例如哮喘病、支气管炎、过敏性鼻炎、肾炎等。在室内,螨虫喜欢隐藏在床单、枕头、被子、布沙发、地毯、布制衣物等物品上。

注意衣橱清洁

“科学存放衣服也是预防螨虫的有效手段。”杨科主任建议,平常要经常打开衣柜或衣箱盖,使其通风,保持衣服干燥。特别在雨季潮湿天气,应将衣服趁天气晴朗时拿出来晒一下,但不要在阳光下暴晒,以免损伤衣物。

“衣橱是存放衣服的重要场所,因此要认真对待。”杨科主任建议,市民应该根据衣服的着装季节和频率进行归类和整理。另外,还要适当使用收纳箱储放贴身衣服,防虫防潮。最后,衣橱死角要定期擦拭,保持衣橱洁净干燥,尽量减少螨虫滋生的可能。

烫伤后切莫涂牙膏

专家:别让伤口“雪上加霜”

□记者 叶子

2岁的乐乐日前在家玩耍时不慎摔倒,正好打翻了暖水壶,脸和手都被轻微烫伤。家人连忙采用涂抹牙膏、撒盐等方法对孩子进行救治,不料伤处更加红肿,随后乐乐被送往医院。医生表示,这些方法并不能起到作用,有时还会影响治疗。

“入秋后,不少家庭会用电熨斗熨烫换季的衣服,还有不少家庭开始使用保温壶等物品。虽然这个季节皮肤暴露在外的机会比较少,但也是宝宝烫伤的高发季节。”湖北科技学院附属第二医院儿科主任毛开新提醒:小朋友好奇心强、自我保护的意识还较弱,一旦烫伤,受伤程度要比成人严重得多,伤势较轻也可能会留下疤痕,程度重时甚至可危及生命。

“烫伤发生后,现场急救非常重要,关键的是要抢时间,这关系到烫伤的愈后是否良好。”毛开新主任提醒,此时家长首先要迅速让患儿避开热源。其次,采取“冷疗”的措施,在水龙头下用冷水持续冲洗伤部,或将伤部处置于盛冷水的容器中浸泡,持续30分钟以上。“这样可以使伤处迅速、彻底地散热,使皮肤血管收缩,减少渗出与水肿,缓解疼痛,减少水疱形成,防止创面形成疤痕。这是烫伤后最佳的,也是最可行的治疗方案。”毛开新主任称。

“千万不要揉搓、按摩、挤压烫伤的皮肤,也不要急着用毛巾擦拭,伤处的衣裤应剪开取下,以免表皮剥脱使皮肤的烫伤变重。”毛开新主任强调,伤处不要用有色药液涂抹,以免影响医生对烫伤深度的判断,也不要用酱油、牙膏等乱涂,以免造成感染或使创面加深。需要强调的是,对于严重的烫伤,如宝宝有发烧的情况,局部疼痛加剧、流脓,说明创面已感染发炎,应尽快送医院救治。

另外,毛开新主任建议家长们,在平时也要注意加强对宝宝进行安全意识的培养。例如教会宝宝在使用饮水机时先接凉水再接热水;洗澡时一定先用手试一试水温再洗澡等。另一方面,家长在日常生活中也要做有心人,注意家中的开水壶不要放在宝宝可以够得到的地方;过烫的用具和食物也一定不要让宝宝接触到;电熨斗用完后,要放到安全处等。

小儿腹泻要注意 及早送医是关键

□记者 叶子

家住温泉城区夹皮沟的睿睿今年1岁,几天前出现发热、呕吐等症状,家长以为他只是得了感冒。但吃了感冒药后,睿睿仍不退烧,几天后还出现拉肚子的症状。睿睿的妈妈便带他到湖北科技学院附属第二医院就诊,接诊的医生告诉她,睿睿得的不是感冒,而是秋季腹泻。

天气转凉,上吐下泻的病人又开始增多了。昨日,记者从湖北科技学院附属第二医院了解到,从上周开始,该院门诊接诊到的腹泻小“病号”比往常明显增多了,其中以6个月至2岁的婴幼儿为主。

“最近天气转凉,气温波动大,小孩子极易感染这种秋季腹泻。”湖北科技学院附属第二医院儿科主任毛开新说,“秋季腹泻”是秋季儿童常发的疾病,感染后患儿症状最初类似于感冒,一两天后出现腹泻,一天少则数次多则十几次。毛开新主任指出,由于频繁腹泻和呕吐,患儿很容易出现不同程度的脱水现象,严重者可出现电解质紊乱,更甚者还可合并脑炎、肠出血、肠套叠或心肌炎而危及生命,而由于初始症状和普通感冒无异被很多家长忽略。

那么,出现腹泻后,该怎么办呢?

“腹泻本身是一个自我排毒的过程,盲目服用抗生素有害无益。”毛开新主任认为,在孩子出现腹泻后,家长们不用过分紧张,一般7到10天会自愈,而盲目使用抗生素极易造成肠道内菌群失调,使病情迁延,加重病情。但需要注意的是,在腹泻期间,孩子也要继续保持进食。在饮食时,避免油腻或多糖的食物,可少量多次地进食米粉、米汤等易消化的食物。同时,家长要观察孩子的精神状态,防止孩子脱水,孩子一旦出现精神不振、口唇干燥、尿量较少等情况,应及时送医治疗。

无悔的追求

——记咸宁市中心医院 同济咸宁医院内分泌风湿免疫科主任林凤平



是经她诊治过的病人,均有口皆碑,无不赞扬她高尚的医德和精湛的医术,她对病人、对医院,只讲奉献,从不计较个人得失;对事业,全身心投入,孜孜以求。

她给人的感觉就是人如其名,平易近人,做事严谨求实、精益求精。很多人都说,林主任性格真好,温柔、体贴、关心病人,把病人的事当成自己的事。

把病人的生命安全放在第一位,秉承“一视同仁”的原则,对待每一位病人都能做到认真检查,详细了解病情,时时为病人着想,尽量减轻病人的负担。当遇到患者或家属不理解时,林凤平总是不厌其烦地、耐心做好解释工作。当有患者遇到困难时,她会及时伸出援助之手。许多患者慕名而来,有的甚至成为她的忠实粉丝,一方面是患者对她放心,另一方面是她让患者感到温暖。

“有时是治愈,常常是帮助,总是去安慰”。林主任常说:“作为一名内科医生,做得更多的是帮助和安慰,一声热情的问候,一句贴心的话语,一个简单的动作,比如暖一下听诊器,就足以让患者感到温暖,赢得患者信任。”她常常告诫我们要注重细节,要学会换位思考,用心才能让病人放心。今年3月份,有个70多岁的老人找到她,称在1998年他患心梗时林主任曾救了他一命,在她的精心治疗下,他恢复得很好,出院后他按照医嘱坚持服药,病情没有复发,这次是因为他的老伴住院,他是通过其他

医生才找到林主任,特地过来表示感谢。林主任感慨地对我们说:“我真没想到这么多年了,病人还记得我,那时的我只是一名普通的住院医师,我不过是个做了我应该做的,我更应该感谢他,他让我觉得我的工作是有价值的。”

医术是一个医生的基础,一个好的医生,不仅要学习专科知识,还需涉猎相关专业,甚至心理学及人文知识。为了不断提高自身的专业技术水平,林主任阅读各类书籍,及时掌握学科发展新动态,读到好的文章与我们一起分享;为了对新组建的学科有更深入的了解,不仅自己购买相关书籍认真阅读,还亲自赴同济医院风湿免疫科参观学习;为了提高科室全体医生的诊疗水平,每周都组织业务学习、疑难病例讨论,分享经验,心得体会;为了鼓励大家学习的热情,提高沟通能力,林主任还组织了科内糖尿病知识演讲比赛,取长补短,相互学习。全科上下形成了良好的学习氛围,林主任为大家创造各种学习机会,希望大家都能学有所长。

自林主任当科主任以来,工作占据了她生活的大部,常常很晚才下班,科室就成了她的家,她几乎没有固定的节假日和休息时间,不管多苦、多累,她都坚持每天看病人,随时掌握病人的病情变化。她的手机24小时不关机、不欠费,只要病房有危急情况,都会给她打电话求救,林主任总是第一时间赶到,并带领科室成员成功抢救多例糖尿病酮

症酸中毒、甲亢危象等重危病人,把患者从死亡线上抢救回来,科室至今无一例医疗事故发生。

在生活方面,林主任十分关心科室成员的成长与疾苦,在大家遇到困难时,主动提供帮助,像姐姐一样,没有上下级之分,为大家排忧解难。

林主任在百忙之中还心系教学工作,“学风严谨”是实习学生对林主任的中肯评价。她常说“我们将来也会成为病人,不把他们教好,谁为我们看病?”她不仅手把手教实习学生如何问诊、体格检查、诊断思维,还教学生如何与病人沟通、如何培养好的医德。尽管临床工作琐碎、繁重,林主任仍带领大家积极搞科研,在核心期刊发表论文十余篇,获2014年咸宁市优秀论文三等奖,获湖北省重大科学技术成果奖三项,获咸宁市科技进步奖二等奖等项。

作为科主任,林主任在管理方面力求做到公平公正,让全科室的每个人共享劳动成果,团结一致,关系融洽,把科室建设成一支积极向上、和谐友爱的团队。在她的努力下,科室发展势头良好,住院病人逐年增加,也得到了院领导的肯定和鼓励。今年该科被评为咸宁市临床重点专科。

选择了这身白衣,就是选择了你的人生,就是选择了救死扶伤的天职,林主任说:“我自豪,我是一名医务工作者,那是我无悔的追求。” (通讯员 汪姣慧 张帆)

林凤平现任咸宁市中心医院 同济咸宁医院内分泌风湿免疫科主任,副主任医师,1996年从湖北医科大学毕业后,一直在医院内科从事内科临床工作,2003-2006年在武汉大学攻读研究生并获硕士学位,2008年在武汉协和医院内分泌科进修学习。2012年任内分泌科主任,2014年带头组建内分泌风湿免疫科。现任湖北省内分泌学会委员、武汉市内分泌学会委员、咸宁市内科学会委员。

提起林凤平主任,无论是医院上下,还