

秋季这几种皮肤病高发

乐山医生教你防控妙招

■ 记者 戴余乐 文/图

▶▶▶ 皮肤起大片的风团疙瘩、发红脱屑、越抓越痒……近日,记者在市人民医院皮肤科了解到,入秋后,皮肤科门诊量明显增多,虫咬皮炎、特应性皮炎、银屑病等均均为高发,严重影响患者的日常生活。

如何才能远离皮肤病的困扰,安然度过“多事之秋”呢?

虫咬皮炎 小虫子,大麻烦

秋高气爽,正是户外活动的好时机,却也是各类蚊虫活跃的季节。被蚊虫叮咬后,不少人皮肤上会冒出又红又痒的小包,这很可能是“虫咬皮炎”在作怪。

市人民医院皮肤科副主任医师杨定彬介绍,虫咬皮炎又称“丘疹性荨麻疹”,是昆虫叮咬后引发的一种过敏性皮肤病,常见“元凶”包括蚊子、跳蚤、螨虫、臭虫等。典型症状为皮肤上出现红色风团样皮疹,呈“纺锤形”——中间凸起、顶端常有小水疱,抓破后

可能感染化脓。皮疹多出现在四肢、腰背等部位,一般1-2周消退,但会留下暂时性色素沉着,且新疹可能不断“冒头”。

▶▶ 防控妙招

注意个人和家庭卫生,勤晒衣被,换季衣物建议清洗晾晒后再穿;户外活动尽量穿长袖长裤,露营时使用蚊帐、纱网等物理防护;过敏体质者尽量避免饲养宠物;被蚊虫叮咬后可外用风油精、清凉油等止痒,避免搔抓,水疱不要自行挑破,症状严重应及时就医。

特应性皮炎 保湿是关键,护肤要细致

秋季天气干燥,皮肤水分流失加快,很多人出现皮肤干燥、脱屑等问题,特应性皮炎患者更易反复发作。

杨定彬指出,特应性皮炎与遗传、免疫异常、环境因素及皮肤屏障功能受损密切相关,主要表现为皮肤干燥、慢性湿疹样皮损和剧烈瘙痒。若不及时干预,过敏进程可能从皮肤逐

步进展至呼吸道、消化道,增加治疗难度。

▶▶ 防控妙招

加强保湿,选择质地较稠、保湿效果好的润肤剂;洗澡时间不宜过长,水温不超过40℃;避免搔抓,远离尘螨、花粉等过敏原;做好长期管理,保持良好心态,通过规范治疗控制症状、预防复发。



杨定彬(右)为虫咬皮炎患者开药治疗

银屑病 秋冬易加重,防护要周全

银屑病是一种慢性炎症性皮肤病,病程长、易复发,入秋后往往高发,冬季加重。典型症状为全身皮肤脱屑、瘙痒,出现红斑,常见于头皮和四肢伸侧。

临床上最常见的是寻常型银屑病。初期为红色丘疹或斑丘疹,逐渐扩展为棕红色斑块,表面覆盖鳞屑,

边界清晰,可相互融合。

▶▶ 防控妙招

基础治疗是保湿护肤,合理使用护肤品有助修复屏障、缓解症状;秋冬注意保暖,避免干燥寒冷刺激;急性期避免皮肤损伤,如割伤、撞伤、昆虫叮咬;预防感冒,加强锻炼,管理情绪与压力,有助于控制病情。

我市举办世界精神卫生日义诊宣传活动

本报讯(张青 黄梓芮 记者 严俊铭)今年10月10日是第34个“世界精神卫生日”,今年的活动主题为“人人享有心理健康服务”。10月10日,乐山市2025年世界精神卫生日义诊宣传活动在中心城区万达广场举行。此次活动由市残疾人联合会、市卫生健康委指导,市精神卫生中心、市精神残疾人及亲友协会主办,旨在进一步提高全社会对心理健康和精神卫生工作的重视程度,促进群众对常见心理问题和精

神疾病的正确理性认知,提升全民心理健康素养。

活动现场设置了义诊咨询、知识宣讲、政策解读、手工艺品义卖4大功能区,通过义诊、有奖知识问答等多元服务与互动体验,吸引了千余名市民参与。在义诊咨询区,市精神卫生中心牵头组建专家团队,提供“一对一”心理评估、睡眠障碍筛查、情绪问题干预等服务,并免费监测血压、血糖;在知识宣讲区,通过有奖问答(覆盖心理健康常识、精

神疾病防治等主题)、全年龄段健康宣教(聚焦青少年情绪管理、老年痴呆预防)等形式,传递心理调适技巧,同时发放《心理健康服务指南》等资料2000余份;在政策解读区,工作人员详细讲解心理健康服务医保报销、特殊群体救治救助等政策,提升公众对服务可及性的认知。

活动特设了精神障碍患者手工艺品义卖区,展示编织、绘画等康复作品,所得全部用于购置康复辅助工具。



为进一步普及心理健康与精神卫生知识,增强公众心理健康意识,近日,并研县多部门联合开展了以“人人享有心理健康服务”为主题的宣传活动。

活动现场,并研县疾控中心及社区卫生服务中心的医护人员为市民讲解职业人群常见心理问题的识别方法与自我调节技巧,并为有需要的人士提供一对一心理评估与咨询服务。现场还开展了免费测血压等健康项目。

记者 戴余乐 摄

『救在小西湖』有了新力量

本报讯(记者 严俊铭 文/图)近日,五通桥区红十字会为五通桥区新入职的社区专职工作者(以下简称“社工”)开展了一场应急救援培训。本次培训聚焦社工服务中的实际需求,采用“理论讲解+实操演练”相结合的方式,有效提升基层工作人员在应对突发事件时的应急处置能力。

培训中,红十字应急救援师结合真实案例,生动讲解了心肺复苏、气道异物梗阻处置、创伤救护、常见急症应对及避险逃生等关键急救知识与技能。现场互动频繁,学习氛围浓厚。参训社工在授课老师的专业指导下操作演练,确保准确掌握急救技能。

经过系统学习,96名参训社工全部通过考核,成功获得红十字救护员证。大家纷纷表示,此次培训内容实用、贴近实际,今后在服务困境儿童、独居老人等群体时,能够更加沉着进行前期急救处置,为专业医疗救援争取宝贵时间。

下一步,五通桥区红十字会将持续打造“红十字·救在小西湖”品牌活动,推动急救培训走进更多生活场景,共同织密民生服务领域的“安全防护网”。

乐山市中医医院红十字会成立

本报讯(记者 严俊铭)10月10日,乐山市中医医院红十字会成立大会暨第一次会员大会举行。

会议宣读了乐山市红十字会与乐山市中医医院党委关于同意成立乐山市中医医院红十字会的批复文件。全体参会人员听取了市中医医院红十字会筹备工作报告,全面了解组织筹建的详细过程与前期准备情况。会议严格按照程序,审议并表决通过了《大会选举办法》及候选人名单,通过规范选举流程,顺利产生医院红十字会第一届会长、副会长与秘书长。同时,全体会员共同审议并表决通过《乐山市中医医院红十字会三年发展规划纲要》,明确未来三年医院红十字会在应急救援能力建设、健康知识品牌科普、人道救助项目开展、红十字文化传播等领域的重点任务与发展目标。

未来,市中医医院红十字会将充分立足中医药特色优势,以医院专业医疗资源为坚实依托,持续深化志愿服务核心行动,不断提升组织的社会认知度与影响力,奋力开创医院红十字事业高质量发展的崭新局面。



疾病预防与控制



乐山市疾病预防控制中心 协办 广告

快乐献血 自在嘉州

献血咨询电话: 0833-5188116

团体预约电话: 0833-2503103

乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告



健康生活事业部总监:程和平

新闻热线:13981393110

邮箱:2008hepinggy@163.com

精准治疗带状疱疹后神经痛与癌痛

市人民医院白塔院区开设专病门诊

本报讯(记者 戴余乐)近日,记者从市人民医院获悉,为帮助带状疱疹后神经痛与癌痛患者有效缓解疼痛、提高生活质量,该院在白塔院区开设了带状疱疹后神经痛专病门诊和癌痛专病门诊。

据了解,伴随全球老龄化趋势加剧以及生存环境变化,受带状疱疹后神经痛和癌痛困扰的患者日益增多。这类疼痛不同于普通疼痛,尤其是顽固性神经痛和难治性癌痛,常常令患者日夜难安,严重影响身心健康。

“疼痛本身就是一种疾病,而不仅仅是某种疾病的伴随症状。”市人民医院麻醉科相关负责人表示,有效控制疼痛已成为衡量医疗服务质量的重要标准之一。带状疱疹后神经痛专病门诊和癌痛专病门诊的设立,旨在帮助患者摆脱疼痛困扰,提供系统化、专业化的疼痛管理服务。两个门诊将遵循安全、有效、微创的原则,为患者制定个性化治疗方案,在缓解疼痛的同时,提高生活质量,减少药物不良反应,增强患者持续治疗的信心。

为方便患者就诊,带状疱疹后神经痛专病门诊与癌痛专病门诊均设在市人民医院白塔院区门诊二楼10诊室,就诊时间为每周三和周四上午。患者可通过“乐山市人民医院”微信公众号预约挂号,选择麻醉科——带状疱疹神经痛专病门诊(白塔)或癌痛专病门诊(白塔)完成预约。专病门诊的成立,标志着市人民医院在疼痛管理领域迈出了专业化、精准化的重要一步,未来将为更多疼痛患者提供更优质、便捷的医疗服务。

延伸阅读——

带状疱疹后神经痛

带状疱疹后神经痛是指带状疱疹痊愈后持续1个月及以上的疼痛,为带状疱疹最常见的并发症。其临床特征常表现为顽固性持续疼痛,伴阵发性电击样、针刺样或刀割样剧烈疼痛。一旦出现此类神经痛,应尽早进行多学科综合治疗。

预防贴士:可通过预防带状疱疹来降低发病风险。一方面应加强锻炼、保持清淡饮食,提升免疫力;另一方面,接种带状疱疹疫苗也是有效的预防手段。

癌痛

疼痛治疗是肿瘤综合治疗的重要环节。规范、稳定的疼痛治疗不仅能有效缓解癌痛,提高患者生活质量,减轻药物不良反应,还能支持整体肿瘤治疗,增强患者持续接受治疗的信心。多数癌痛患者通过规范的药物治疗即可实现有效控制。

就医指南:部分患者常认为“疼痛可以忍耐”,但实际上拖延可能加重病情。患者主动沟通,积极配合,是有效控制癌痛的关键一步。如出现以下情况,应及时告知医生:疼痛影响正常生活,导致入睡困难、食欲下降;疼痛性质改变,如由“隐痛”转为“刺痛”或“绞痛”;服药后出现恶心、便秘、头晕等不适。



乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

广告

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

乐山市人民医院 医教处:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医

乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技术双馨

乐山市妇幼保健院 院办:6268111
仁心仁术 呵护生命

乐山市精神卫生中心 心理咨询:5868866
仁爱 至善 笃诚 求精

乐山老年病专科医院 急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越

乐山市市中区人民医院 急救:2121999
厚德诚信 精医创新

乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新

乐山友谊医院 健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任