

春季过敏高发期来临 皮肤科专家教你科学防“敏”

■ 记者 戴余乐



近日,记者从乐山市人民医院高新院区皮肤科获悉,随着气温回升,花粉、尘螨等过敏原活跃度增加,加之紫外线增强和昼夜温差影响,春季过敏性皮肤病进入高发期,荨麻疹、特应性皮炎等过敏性皮肤病患者数量明显上升。对此,该院皮肤科主任医师黄淑琼提醒,春季皮肤过敏可防可治,科学认知、精准防护、规范诊疗,是平稳度过换季敏感期的关键。

谁易过敏? 诱因何在? 春季皮肤敏感“高危清单”

“从临床来看,春季皮肤过敏高发,核心诱因主要集中在三方面。”黄淑琼介绍,首先,春季草木复苏,花粉、柳絮、尘螨、霉菌孢子等吸入性过敏原明显增多,易通过呼吸和皮肤接触诱发过敏。其次,春季昼夜温差较大,会导致皮肤毛细血管频繁收缩扩张,屏障功能不稳定,同时户外紫外线逐渐增强,也易引发日光性皮炎等过敏性皮肤病。此外,

换季时频繁更换护肤品、过度清洁等不当护肤习惯,会破坏皮肤屏障,进一步增加过敏风险。当然,春季皮肤过敏并非人人都会中招。黄淑琼表示,有过敏家族史,既往患湿疹、荨麻疹、过敏性鼻炎等疾病,以及皮肤屏障薄弱人群、儿童、老年人,还有长期熬夜、压力大、免疫力偏低的人群,属于春季皮肤过敏重点易感群体。

辨清症状、避开误区 别让错误做法加重过敏

临床上,春季高发的过敏性皮肤病以荨麻疹、特应性皮炎、接触性皮炎最为常见。荨麻疹以突发风团、剧烈瘙痒为典型表现,风团在24小时内消退但易反复;特应性皮炎以皮肤干燥、持续瘙痒为特征,春季易复发;接触性皮炎多表现为局部红斑、丘疹、发痒、刺痛、灼热,其发病常与接触花粉、护肤品、金属、日化用品等相关。

“生活中不少市民处理方式不当,反而导致症状加重。”黄淑琼指出,有人自行乱涂

药膏,但若长期在面部使用强效激素药膏,易引发皮肤萎缩、红血丝、激素依赖性皮炎;部分所谓的偏方药膏还可能违规添加激素和有害成分,造成二次伤害。还有人轻信盐水、白醋、牙膏涂抹等偏方,这些强刺激做法会加剧炎症,让皮肤状况雪上加霜。

黄淑琼提醒,皮肤过敏后切忌凭经验自行处置,若症状持续不缓解或逐渐加重,应及时到正规医院皮肤科就诊,明确诊断后规范用药。

科学预防+正确处理 筑牢春季肌肤“防护墙”

那么,如何有效预防、科学应对春季皮肤过敏呢?

黄淑琼表示,日常预防要以规避过敏原、修复屏障、科学护肤为核心。外出尽量避开花粉高峰时段(10:00-16:00),佩戴口罩、护目镜,穿长袖衣物,回家后及时清洗裸露皮肤、更换外衣。居家勤洗晒床品,定期清洗空调滤网与地毯,保持通风干燥,减少尘螨、霉菌滋生。护肤坚持温和清洁、足量保湿,选用无香精、无酒精产品,紫外线敏感者以宽檐帽、遮阳伞等硬防晒为主。同时,保持规律作息,避免熬

夜劳累,维持免疫系统稳定。

出现过敏症状后,应立即停用化妆品及功效型护肤品,简化流程仅保留基础保湿;轻度瘙痒、红斑可用无菌生理盐水冷敷缓解,严禁抓挠、烫洗、乱涂药。若症状加重,出现大面积红斑、水肿、渗液,或伴随呼吸困难、头晕、心慌等全身症状,需立即就医,避免延误病情。

疾控大讲堂

多学科联动协作破“危局”

多发性创伤少年 恢复健康

■ 记者 戴余乐

近日,16岁少年小可(化名)来到乐山市人民医院高新院区复查。经过系统救治与科学康复,这个曾经因多发创伤、生命垂危的少年,如今面色红润、行动自如,精神状态与肢体功能均得到显著改善。

“我现在感觉一天比一天好,谢谢医护叔叔阿姨们。”小可的话语中满是感激。一家人脸上洋溢的笑容,既是对少年重获健康的欣慰,更是对市人民医院医护人员专业救治与悉心照护的由衷认可。

生死时速 一场与时间赛跑的“精密手术”

时间回到1个月前。小可因意外导致全身多发严重损伤,被紧急送往市人民医院高新院区。经检查,小可被确诊为创伤性十二指肠破裂,伴急性弥漫性腹膜炎、急性胰腺炎,同时合并左侧股骨骨折、全身多发软组织损伤,还存在中度贫血、低蛋白血症。病情凶险,复杂程度远超预期。

学科诊疗)预案即刻启动,一场跨科室的“生命接力”迅速展开。

“时间就是生命,面对这种‘腹内危局’,单一科室无法完成救治,必须立即启动多学科协作。”小儿外科副主任医师杨波回忆道。情况危急,市人民医院创伤中心MDT(多

由于十二指肠周围解剖结构复杂、组织脆弱,手术操作难度极高。手术中,小儿外科联合胃肠外科团队,精细完成十二指肠破裂修补术,最大程度保护脆弱的胰腺及周围组织;麻醉科与手术室团队全程严密监护,为手术安全筑牢防线。术后,小可转入PICU接受24小时持续监护,医护人员精准调控炎症反应,严密监测生命体征,帮助他平稳度过术后危险期。

“时间就是生命,面对这种‘腹内危局’,单一科室无法完成救治,必须立即启动多学科协作。”小儿外科副主任医师杨波回忆道。情况危急,市人民医院创伤中心MDT(多

学科诊疗)预案即刻启动,一场跨科室的“生命接力”迅速展开。

人文关怀 不仅是“治愈”,更是“守护”

身体的重创尚未痊愈,术后的剧烈疼痛与焦虑情绪,让小可产生了强烈的抵触心理,给后续治疗带来新的难题。

为此,小儿外科医护团队在精准实施医疗干预的同时,将人文关怀融入每一个护理细节。他们联合营养科为小可量身定制个体化肠内营养支持方案,为身体康复打下基础。同时,医护人员化身“暖心陪伴者”,在日常护理中用温柔的话语疏解小可的心理压力,用耐心的陪伴化解他的抵触情绪。待病情稳定后,小儿外科团队在

副主任医师何荣的带领下,再次为小可实施左侧股骨骨折切开复位内固定术。术后,康复团队及时介入,通过多学科协作模式制定早期康复训练计划,助力其肢体功能逐步恢复。

“孩子刚来时眼神里满是恐惧,我们不仅要治好他的身体,更要温暖他的心。”在医护人员的精心指导和持续照护下,小可身体状况稳步好转,脸上的笑容也渐渐多了起来。出院当天,小可一家专程向医护人员赠送锦旗,表达谢意,场面温暖而感人。

健康提醒 儿童“隐形创伤”需警惕

杨波告诉记者,儿童创伤性消化道穿孔与多发伤,是极易被忽视的致命急症,且具有儿童专属特点:

其一,病情进展极快。消化道穿孔初期可能仅表现为孩子持续哭闹、拒食、腹胀,短短几小时内便可能引发感染性休克。

其二,伤情表现隐蔽。多发伤常“表里不一”,体表看似无伤,但腹腔、颅脑等重要器官可能已受损,休克发生快且不易察觉,极易被家长当作普通磕碰而延误救治。

杨波提醒,儿童创伤的黄金救治窗口往往仅有数小时。一旦孩子遭遇外伤后,出现持续哭闹、精神萎靡、腹胀、呕吐等异常表现,家长务必第一时间带孩子就医,早一分钟就诊,就多一分康复保障。

市中医医院获评“六星级智慧医院”

本报讯(记者 严俊铭)近日,四川省卫生健康委公布2025年度智慧医院评价结果,乐山市中医医院成功获评“六星级智慧医院”,跻身全省高水平智慧医院行列,这也是乐山区域医疗信息化建设的重要突破。

市中医医院作为国家三级甲等中医医院,凭借深耕多年的信息化积淀

与创新实践,立足中医药特色,构建起涵盖远程医疗、智能药房、中医数字化诊疗等领域的全链条智慧服务体系,脱颖而出,成为全市唯一一家“六星级智慧医院”。

记者了解到,未来,我市卫生健康系统将锚定“智慧医疗赋能民生”目标,构建“卫生健康数智大脑”信息化

体系,推动医疗资源互联互通,引导医疗机构加快AI辅助诊疗、5G远程医疗等新技术的应用。以群众就医需求为导向,持续深化智慧医疗创新,完善智慧服务体系,不断提升医疗服务品质,为人民群众提供更加优质、便捷、高效的医疗服务,为区域医疗卫生事业高质量发展注入更多智慧动能。

2026年度乐山市脑卒中高危人群筛查和干预(免费)项目启动 降低脑卒中发病风险

本报讯(记者 戴余乐 文/图)近日,2026年度乐山市脑卒中高危人群筛查和干预(免费)项目启动暨宣传义诊活动在市中区海棠街道石雁儿社区卫生服务站举行。

本次活动由乐山市人民医院联合市疾控中心、市中区疾控中心等共同开展,旨在提高脑卒中知晓率、治疗率和控制率,推动脑卒中防治工作由疾病治疗向健康管理转变。

活动现场,市民在咨询台、检测区有序排队起队。医护人员为市民登记信息、测量血压血糖、抽血化验,同步开展生活方式、家族史、疾病史等十余个项目的免费评估。专家们耐心答疑,讲解卒中早期识别与急救知识,发放科普资料,引导群众树立早筛查、早干预的健康理念。

“平时忙着照顾家庭,很少主动做检查,今天在家门口就能免费查,还能听专家防病知识,太贴心了。”刚完成检测的市民李女士说。不少中老年居民表示,脑卒中危害



医生耐心解答市民疑问。

大,免费筛查既省心又安心,能够及早发现风险、守护健康。

市人民医院神经内科相关负责人表示,后续将持续推进脑卒中筛

查与干预工作,联动基层医疗机构织密健康防护网,用专业服务守护市民生命健康,让更多居民享受到优质的公共卫生服务。

开展业务培训 提升疾控监督员专业素养

本报讯(记者 戴余乐 文/图)为进一步提升市本级医疗机构疾控监督员的专业素养和实践能力,近日,乐山市疾控中心组织召开市本级医疗机构疾控监督员业务培训会。

会上,乐山市人民医院院感科专家围绕院感重点科室管理、预防接种规范、医疗废物处置及病原微生物实验室安全管理等内容,结合最新技术规范进行系统授课。培训期间,参会人员还前往市人民医院医废暂存间、感染性疾病科、口腔科、神经内科、消毒供应中心、检验科等重点科室开展现场教学,针对疾控监督员日常监督检查的核心要点、操作规范进行逐一拆解讲解,确保参训人员学懂弄通、学以致用。



现场教学。

健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingy@163.com

高质量编制规划 守护群众健康

本报讯(记者 戴余乐)近日,乐山市“十五五”卫生健康发展编制启动会举行。省卫生健康发展研究中心专家组莅临现场指导,为规划编制精准把脉、定向领航,提供专业支撑。

会议紧扣健康乐山建设总体部署,系统解读全市卫生健康事业发展方向与核心任务。省级专家围绕规划编制的流程规范、重点内容、方法路径开展专题培训,进一步统一思想认识、明确工作要求、压实各方责任,为规划编制工作有序推进奠定基础。

其间,专家组同步开展全覆盖现场调研,通过座谈访谈、实地核查、资料梳理等多种方式,全面总结“十四五”时期乐山市卫生健康工作的成效与经验,精准查摆当前工作中的短板弱项,深入摸排“十五五”时期卫生健康事业发展需求及群众期盼,为高质量编制规划提供扎实的数据支撑和实践依据。

此次规划编制工作,是推动乐山卫生健康事业高质量发展、加快健康乐山建设的关键基础性工程。全市卫健系统将以此启动会为契机,坚持高位统筹、科学谋划,开门编规划,着力打造贴合乐山实际、务实可行、引领长远的卫生健康发展蓝图,持续提升医疗卫生服务能力和公共卫生保障水平,切实守护全市人民群众的生命安全和身体健康。

开展宣传义诊 普及肾脏防护知识

本报讯(记者 戴余乐)为进一步提升广大市民对慢性肾脏病的认知水平,普及肾脏健康防护知识,推动肾脏病早发现、早诊断、早治疗,连日来,我市各级医疗机构先后组织开展2026年世界肾脏日宣传义诊系列活动,以实际行动守护市民健康。

活动期间,各级医疗机构结合自身专科特色,采取健康科普讲座、专家现场义诊、医患互动交流等多种形式,面向社区居民、肾病患者及透析人群等重点群体开展精准宣教,全方位普及肾脏疾病防治知识。

“早发现、早干预是阻断肾病进展的最有效手段。”记者在市中区人民医院宣传义诊活动现场看到,该院肾病内科(血液透析中心)、泌尿外科、康复医学科、普外科、重症医学科等多科室专家组成MDT(多学科诊疗)义诊团队,为前来咨询的市民提供一对一、全方位的健康检查与个性化诊疗指导。护理人员还现场发放肾病科手册及健康宣传资料,详细讲解慢性肾脏病的发病特点、高危因素及防护要点。

据了解,肾脏疾病素有“沉默的杀手”之称,全球约10%的成年人受慢性肾脏病困扰,该病早期症状隐匿,多数患者确诊时已进展至中晚期。专家提醒,市民在日常生活中应重视肾脏疾病早期筛查,定期开展尿常规、肾功能等基础检查,同时通过控制血糖血压、减少盐分摄入、戒烟限酒、避免滥用药物等方式降低患病风险。

疾病预防与控制
乐山市疾病预防控制中心 协办

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

乐山日报·健康周刊
技术支持单位

乐山市人民医院 急救处: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 心理健康咨询: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