

洗手液和护手霜并存

频繁洗手也要注意护手

自疫情暴发以来,勤洗手已成最有效的防感染方法之一,很多人每天按照七步洗手法认真洗手多次,结果却发现,手背上逐渐冒出来不少小红疹子,先是微痛,再是痒得不行,就像破了似的,但手指手心却没事。还有人表示,原来就有手指肚脱皮的毛病,但现在的情况愈发严重,甚至可以明显感到裂口疼痛。

为什么勤洗手后反而会出现这种情况呢?北京和睦家医院皮肤科主任袁姗介绍,出现这种情况,多数是频繁洗手后造成的皮脂膜破坏诱发的慢性刺激性皮炎,也有极少部分人是对某洗手液过敏引发的过敏性接触性皮炎。

袁姗说,由于有可能接触病

毒细菌等微生物,造成自身或他人感染风险增加,因此,为了预防传染病传播,疫情期间反复强调手卫生和环境卫生。手卫生要求,外出回家以后或者工作中和他人接触、上厕所前后、吃饭前、触摸自己眼鼻口前以及其他特殊工种等,强烈建议按照七步洗手法认真洗手。

然而频繁洗手时,由于洗涤剂刺激,皮肤的屏障会遭到一定程度的破坏,进而伤害皮肤,产生刺激性皮炎。还有一些人的皮肤直接接触了强碱强酸等消毒剂消毒物品,这些都容易刺激皮肤产生皮炎反应。

袁姗介绍,皮肤损伤的严重程度和接触刺激物的浓度和时间成正比。通常来说,对皮肤的刺

激主要分为慢性刺激和急性刺激两种。慢性刺激因素包括肥皂、香皂、洗手液、热水、摩擦,甚至频繁的单纯水洗手,都有可能过度刺激皮肤。急性刺激因素包括强酸强碱等消毒剂。

刺激性皮炎表现为皮肤干燥、发红、刺痛或灼痛、瘙痒、裂隙、脱屑,甚至水肿或渗出。若本身就是过敏体质,那么脆弱的皮肤在受到各种刺激后,发生皮炎的概率更会增加,长时间持续的话,还会使皮肤肥厚。

那么,该如何保证勤洗手的情况下,把皮肤的伤害降低呢?袁姗强调,要做到洗手液和护手霜并存,洗手之后的润肤步骤非常重要。洗完手及时涂抹护手霜就可以修复皮脂膜,减少对皮肤

伤害。尤其临睡前,更要做好润肤工作,这样皮肤就可以得到一晚上的滋润。那么,该如何选择护手霜呢?袁姗表示,护手霜品牌不限,只要涂抹后没有诱发过敏不适就可以一直用该品牌,“重点是洗手后就涂,饭后洗手后可以先不涂,等饭后洗完手再涂”。

在平时做家务劳动或做消毒处理时,还可以戴上手套(内棉外橡胶)操作,减少刺激物对手部皮肤的各种伤害。

如果皮肤上发生了严重的皮炎表现,可以在频繁润肤基础上,在炎症处涂抹激素类药膏,如地奈德、丁酸氢化可的松或者糠酸莫米松软膏等,每天两次,可以有效控制皮炎。如果情况仍不见好转,建议及时就诊治疗。(中新)

世卫组织给出个人防范新冠病毒十项建议

世界卫生组织总干事谭德塞近日在例行记者会上介绍了当前针对新冠病毒的10项个人预防措施基本建议,包括定期清洁双手和物品表面、在发烧或咳嗽期间避免旅行等。

谭德塞当天在记者会上表示,“遏制疫情从你开始”。世卫组织给出10项针对新冠病毒的个人预防措施基本建议。

首先,定期用含酒精成分的免洗洗手液洗手,或用肥皂和水洗手。手接触受污染的物品表面或患者后再触摸面部,是病毒传播的途径之一,因此,清洁双手可以降低病毒传播风险。

第二,定期用消毒剂清洁物品表面,例如,厨房桌椅和办公桌等。

第三,自学有关新冠肺炎相关知识,但要确保信息来自地方或国家公共卫生机构、世卫组织网站、地方卫生专业人员等可靠来源。对大多数人来说,感染新冠病毒后一开始的症状是发烧和干咳,而不是流鼻涕。大多数感染者为轻症,无须任何特殊照顾即可好转。

第四,在发烧或咳嗽期间避免旅行,如在飞行途中生病,应立即通知机组人员。回家后应立即与医护人员联系,并告知他们自己去过哪里。

第五,咳嗽或打喷嚏时用衣袖遮挡或使用纸巾。纸巾用完应立即扔进封闭垃圾箱,然后洗手。

第六,60岁以上或有心血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病等基础疾病者,感染新冠病毒后出现重症的风险可能更高。这类人群应采取额外的预防措施,比如,避免前往人多的场所或可能与患者有互动的场所。

第七,一旦感觉不舒服,请待在家中,并打电话给医生或当地医疗人员,他们会询问你的症状、去过哪里,和谁有过接触。这将有助于获取正确的建议或根据指引前往正确的医疗卫生机构,并可预防感染他人。

第八,生病时应待在家里,吃饭和睡觉与家人分开,使用不同的餐具。

第九,如出现呼吸急促,应立即就医。

第十,疫情期间感到焦虑是正常的,也是可以理解的,尤其是当生活在一个受疫情影响的国家或社区时。请了解本社区防控疫情的举措,并就如何在 workplace、学校等保障安全展开讨论。

谭德塞还强调,世卫组织提供的是一般性指导,个人还应遵循所在国家的指导,并咨询当地卫生专业人员。

(新华)



设立红外测温仪 把好进院关口

昨天,在市二院入口处,值班人员使用红外线测温仪为进入医院的人员进行体温测量。为了加强进入医院人员的健康管理,该院在入口处安装了大型红外线测温仪,既能快速准确地观测到进入医院人员的体温,又减少了测温的等待时间,为市民就诊提供了方便。

本报记者 李英平 摄

其他疾病患者如何居家康复?

专家:不完全卧床 尽量主动活动

本报讯 在近日举行的国务院联防联控机制发布会上,对于疫情期间个别患者如何在家中自我康复治疗问题,中日友好医院康复科主任谢欲晓表示,疫情期间不方便到医院的患者,首先保证不要完全卧床,在家里尽量主动活动,至少可以采取踏步练习,能站就少坐,能坐就少躺。即使是躺着,也要争取多翻

身。

谢欲晓介绍,针对高血压、冠心病、糖尿病患者,强调药物治疗和合理饮食,运动锻炼方面注意保持日常规定的活动量,可采取合适的居家运动方式,例如,骑固定踏车、室内慢跑或快走,练习太极拳和八段锦等。但不主张突然增加运动量,造成运动过量以及跌倒的危险。

“针对中风瘫痪的患者,主要注意保持坐位,自己训练或者在家人辅助下从卧位到坐起、床边坐稳、从坐到站的练习。能站的话,争取每次站30分钟以上。在家训练走路时,如果没有家人在旁边扶持,一定要保证好手边有稳定的扶手或牢固家具可扶持,避免跌倒。”谢欲晓说。

她说,吞咽障碍患者往往是家庭护理的难题,也是容易造成反复的吸入性肺炎、肺部感染危险因素。患者在进食时,要把床头抬高或垫高至少大约30度,稍稍低头,在身体两侧垫枕头,使身体保持稳定,选择不锈钢稍厚一点、小一点的勺子,少量、慢慢进食。

(董童)

消毒水不慎入眼 赶紧用清水冲

疫情期间,很多家庭都购买了75%的医用酒精、84消毒液等对家中进行消毒。眼科医生提醒,使用消毒用品时一定要做好全身防护,按操作步骤严格执行,以防消毒用品损伤自身,如果不慎入眼,则应立即用大量清水冲洗,仍有不适则须前往医院眼科就诊。

广东省妇幼保健院眼科医师冯

庆阳介绍,75%的医用酒精主要是通过破坏蛋白质内部结构,使蛋白质变性失活来达到消毒杀菌效果的,对眼睛的蛋白质也有相同作用。医用酒精不慎入眼会损伤角膜、结膜,特别是角膜上皮,可发生点状或片状的脱落,出现眼红、流泪、畏光、异物感等,这时需要快速用大量流动清水冲洗,至少半个小

时以上。如果冲洗过后仍有明显不适则需要前往医院眼科就诊,并明确告知医生曾有医用酒精入眼,及时治疗。

需要注意的是,医用酒精是易燃易爆物品,喷洒在房间这种小空间中,遇到高温、明火、静电都可能起火甚至爆炸,因此,建议将医用酒精倒在干净的布料或消毒棉上,对

物体表面进行擦拭消毒。此外,人体表面有酒精附着时,遇到高温、明火、静电也可能发生燃烧,所以大家应避免往身上喷洒酒精。

84消毒液具有腐蚀性和挥发性,不慎入眼会导致眼睛的化学性烧伤,如不及时处理,预后不佳,会影响视力,严重者甚至失明,因此,应立即用大量流动清水冲洗,同样

至少需要半个小时以上。

稀释过、浓度较低的84消毒液在冲洗眼睛后会有明显改善,未稀释的84消毒液腐蚀性较强,冲洗后仍不适请尽快就医。日常使用84消毒液时应戴好口罩、手套、护目镜等,避免直接接触,按说明书加入清水稀释后使用,并且擦拭、喷洒、拖洗消毒后要用清水洗净。(玉婧)