

春季日光性皮炎患者增多

皮肤专家提醒：紫外线是过敏源，春季外出也要防晒！

□记者 王春霞

本报讯 这个清明假期，市民李女士外出踏青游玩，回来后却发现面部发红、面颊及口周围还出现了米粒大小的疹子，瘙痒难忍。4月8日，她来到新华区友谊皮肤综合门诊部就诊，医生告诉她，这是紫外线过敏引起的日光性皮炎。

记者从该门诊部了解到，前来就诊的日光性皮炎患者明显增多。该门诊部负责人、副主任医师贾世钢提醒市民，紫外线也是一种过敏源，春季外出也要注意防晒。

据贾世钢介绍，阳光中的UVA和UVB，这两种穿透性紫外线，会直达皮肤真皮层，促使过敏体质的人皮肤上出现红、灼、热、痒、痛等症状，这就是日光性皮炎，即紫外线过敏。它与日晒伤有一定区别，日晒伤是长时

间暴晒后，皮肤出现红肿、疼痛、出水泡甚至脱皮等症状，一般不会出现瘙痒。

贾世钢说，春季日光性皮炎患者增多，与气温升高、紫外线强度突然增加有关。这时刚刚经过一个冬天的弱光之后，人体肌肤对强光的耐受力较低，加上不少人春季防晒意识不强，容易出现皮肤过敏的症状。同时，春季正是人们挖野菜吃野菜的好时候，而不少野菜如荠菜、灰菜、蕨菜、马齿苋、蒲公英等属于光敏食物，吃了这些食物也容易诱发日光性皮炎。

“紫外线对皮肤的伤害除了过敏反应外，还会让皮肤变黑、出斑、老化，甚至诱发皮肤癌，所以一年四季都要防晒。”贾世钢提醒说，对皮肤易过敏的人来说，首先要减少光敏性食物摄入。除了上述野菜外，像芹菜、

茴香、菠菜、野生木耳、紫茄子、芒果、无花果、柠檬、菠萝、柑橘等食物也属于光敏性食物。其次要尽量避免暴晒，上午11点至下午3点尽量不外出，减少户外活动时间。第三，若外出需做好防晒保护，尽量在阴凉背光处行走，可使用帽子、遮阳伞、蒙脸巾、长袖衣服等物品做好防晒保护，可在暴露部位涂抹防晒霜，每隔2小时至2.5小时涂抹一次。第四，太阳光照弱时，多参加户外活动，以提高皮肤对日光的耐受力。

一旦出现皮肤发红、发痒等轻微的日光性皮炎症状，贾世钢教大家两个小妙招：可以用生理盐水在患处进行冰敷；也可用1:1的纯牛奶+纯净水冰敷患处，一日数次，效果不错。若上述方法仍不能缓解或症状较重，请及时找皮肤科医生诊治，以免延误病情。

4月是第36个爱国卫生月
市爱卫办发出倡议：
健康生活 爱卫同行

□记者 王春霞

本报讯 全国第36个爱国卫生月如期而至。今年的活动主题是“健康城镇健康体重”。4月3日，市爱卫办向广大市民朋友发出爱国卫生月活动倡议：以“健康体重”管理为契机，创新推进健康城镇建设，倡导文明健康绿色环保生活方式，共同提高健康水平。

倡议书说，健康城镇共建共享。健康城镇是卫生城镇的升级版。为更好满足人民群众对美好生活的追求，我们在巩固巩固成果的基础上，积极建设健康城镇，打造健康环境，增进民生福祉。社会各界要积极参与健康城镇、健康单位、健康企业、健康学校、健康家庭建设活动，弘扬健康文化，养成健康习惯，参与健康活动，共建健康家园。

健康体重从我做起。每个人都是自己健康的第一责任人。我们要从自身做起，增强健康意识，率先开展“健康体重”管理，科学饮食、吃动平衡，为体重减负，让健康相随。积极开展“塑身”行动，让自己轻装上阵，磨炼坚强意志，拥抱热辣滚烫的美好生活。

健康行动人人参与。同在一座城，共爱一个家。我们要传承爱国卫生优良传统，以主人翁的姿态，爱护我们的环境，积极参与单位、社区、村庄开展的环境卫生治理活动。要勇于引领健康生活新风尚，将健康理念转化为健康行动，主动参与“健康达人”“光盘行动”“垃圾分类”“绿色出行”等丰富多彩的主题实践活动，以实际行动守护美丽鹰城。

倡议书最后还说，我的健康我负责，公众健康我尽责。居民朋友们，让我们共同携手，不负春光，把“祝您身体健康”的祝福化为每个人每一天的实际行动，争做健康生活的践行者，以百万市民的健康体魄，汇聚起建设现代化健康鹰城的强大力量！



医务人员对学生体态筛查

义诊送健康 温情暖校园

市二院新城区分院开展儿童青少年体态筛查活动

□记者 魏应钦 文/图

本报讯 为及时了解掌握学生健康状况和生长发育情况，为他们的成长提供科学指导，4月7日下午，市二院新城区分院（湖滨社区卫生服务中心）医疗团队在该分院院长郭向军的带领下，走进示范区西澁小学，开展了主题为“义诊送健康 温情暖校园”的儿童青少年体态筛查活动，受到了学校师生和家长的好评。

义诊筛查获赞

当天下午3点，西澁小学近70名学生在老师和医务人员的引导下排队，分别进行测身高、体重、视力，量血压，查口腔，筛查脊柱侧弯、扁平足等项目检查。医务人员仔细地对每一位学生进行检查，耐心询问他们的日常生活和学习习惯，发现异常情况和健康风险因素及时告知。本次体态筛查的情况将详细记录在学生重点常见病检测表和儿童青少年体态评估报告上，以便医务人员反馈检查结果、进行随访等。

记者在现场看到，学生测量身高、体重时，体检机会显示BMI（身体

质量指数）数值。“这是衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。”现场的一位医务人员说，此次体检中发现了几个小胖墩，血压也有点偏高。

活动现场，儿童青少年体态筛查项目尤为引人注目。医务人员通过足底镜、足底扫描仪和脊柱侧弯旋转角度尺等专业设备，就扁平足、脊柱侧弯、骨盆前倾、膝内翻、圆肩驼背、高低肩等常见的身姿体态问题进行筛查。

“早发现、早矫正、早受益。筛查出来体态有问题的，需要进一步检查以明确诊断。”该分院康复科负责人张旭娜表示，不良体态除了会影响形体气质外，严重的有损健康，给孩子未来的就业和发展带来更多不确定风险。

10岁的吴昊（化名）经足底镜初步筛查足底有问题，经三维足底扫描仪进一步检测后，报告显示其右脚重度扁平，左脚中度扁平。

“孩子平时走路的姿势有点问题，他的姐姐也有类似情况，我们一直以来都没当回事。多亏这次筛查活动，让孩子得到及时治疗。”昊昊的母亲说。

专业指导及时

活动结束后，医疗团队在学校会议室将整体的体检和体态筛查结果反馈给在场的学生家长。据统计，本次活动中，大多数学生的身高、体重和视力基本正常，有少数孩子超重、视力偏弱；患龋齿和体态有问题的学生较多。针对此次筛查中发现的问题，医务人员向学生家长科普了相关健康知识及日常注意事项，提醒他们时刻关注孩子的成长发育和健康成长。另外，医务人员还与部分家长深入交流，对孩子下一步的诊疗提出针对性的意见和建议。

“这样的体检活动太好了，以后要按照医生的指导多关注孩子的视力。”学生家长蔡女士说。

郭向军表示，本着“早发现、早矫正、早受益”的原则，该分院将继续在辖区开展儿童青少年健康体检和体态筛查活动，让学校和家长能够及时了解学生的生长发育与健康情况。医务人员将对出现生长发育、体态异常等问题的孩子进行针对性的干预指导，助力他们健康成长。

宝丰县医疗健康集团 举办新闻写作培训

□记者 魏应钦 通讯员 杨铭芸

本报讯 3月30日至4月1日，宝丰县医疗健康集团文宣骨干管理、新闻写作专题培训班在该集团人民医院院区5楼会议室开班。本次培训邀请了中国科学院医学所宣传部副部长、中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）宣传统战部副部长方临明等4位国内知名专家，以线上形式进行直播培训。该集团各成员单位宣传骨干齐聚一堂，认真学习。

开班仪式上，该集团纪委书记王延芳强调培训纪律并对课程安排进行详细解读。

培训会上，4位专家分别以“医院品牌宣传策略与实践”“医院文化建设与舆情处理”“医院短视频运营能力提升”“新闻写作核心技法”“AI在医院宣传科应用技巧”为题，结合自身多年丰富的新闻从业经历，用一个个鲜活的案例、一幅幅精美的图片，为大家介绍了新闻策划、采编、发布知识和技巧，对新闻摄影摄像技术进行详细教学，具有很强的针对性和指导性。

此次培训为期3天，旨在加强该集团新闻宣传工作，提升各成员单位的新闻宣传和舆论引导能力，在全县建设一支高素质、高水平的宣传骨干队伍，进一步助力宝丰县医疗健康集团新闻宣传、社会宣传和文化建设，为推动健康宝丰建设和高质量发展贡献更多力量。