



南通名医团·健康大家谈

遇到宠物咬伤或抓伤
掌握正确应对方法至关重要

春节将至,市民与家中宠物相处的时间大幅增加。在亲密互动中,宠物不经意间的确抓挠时有发生。南通瑞慈医院急诊外科主任周春峰特别提醒,面对宠物咬伤或抓伤,掌握正确应对方法至关重要。

周春峰说,一旦遭遇此类情况,务必第一时间进行自我处理。首先要用肥皂水和流动清水交替冲洗伤口,时间不得少于15分钟,这样能最大程度地将伤口处可能携带的病毒、细菌冲洗掉。冲洗完成后,使用碘伏或酒精消毒。特别要注意的是,千万不要包扎伤口,因为狂犬病毒是厌氧的,包扎会阻碍伤口暴露,为病毒滋生创造条件。

完成这些步骤后,应尽快前往就近的犬伤门诊进行暴露处置或注射狂犬疫苗。医生会根据伤口的具体情况,进行专业评估,安排狂犬疫苗的接种。

周春峰提醒,预防犬伤需从源头入手,定期为宠物接种疫苗是预防狂犬病的有效方式。春节期间,家中访客增多,宠物易因环境变化和陌生人出现而紧张、兴奋,会增加伤人风险,提前防范十分必要。不要贸然逗弄不熟悉的宠物,发现宠物行为异常时,应及时远离,确保自己和家人的健康安全。

·周琦 曹雨萌 朱颖亮·



扫描二维码
了解更多内容

“换心人”20年后重回“娘家”

医患重逢共庆特殊日子

21日上午,在南通大学附属医院东院区,一场特别的“二十载心征程 生命绽放光芒”座谈会举行,20年前成功进行心脏移植的患者陈女士再一次回到“娘家”,与她“换心”的通大附院党委副书记、院长、胸外科主任医师史加海教授,心胸外科主任、主任医师尤庆生教授等医护团队亲切重逢,共同庆祝这个特殊的日子。

2004年,陈女士被诊断为终末期扩张型心脏病合并心力衰竭,严重到几乎无法行走。那时的她,上午还能保持清醒,下午就仿佛被疲惫拖入半昏迷状态的深渊,生活完全被笼罩在阴霾中。医生告诉她改善病情的唯一办法就是进行心脏移植手术。一家人深思熟虑后,决定直面风险进行手术。

在找到匹配的供体后,手术团队严阵以待。手术开展前,医院精心部署,为了避免遭遇电梯故障,医护人员徒步爬楼梯将捐献者的宝贵心脏稳妥、迅速地送往位于9楼的手术室。“人体脏器都有一定的‘保鲜度’,心脏从供体取出后,必须在4小时内迅速移植进入受体,紧接着连通血管。”主刀医生尤庆生教授回忆道。心脏



移植手术正式开展,心胸外科、麻醉手术科、心血管内科、重症医学科等多学科专家及全院领导共同参与。通过移植手术,陈女士最终迎来“重生”,成为通大附院第

四例心脏移植成功的手术患者。20年后,伴随着医护人员的掌声和祝福,陈女士切开了生日蛋糕(上图)。围在她身边的,有太多熟悉的面孔,有当年

参与那台心脏移植手术的医生,当年整日整夜睡在重症监护室照料她的医生、护士。医护人员回想起当时手术的紧张时刻,术后护理的艰辛过程,在看到陈女士康复的笑容时,瞬时发现,一切的努力和付出,都是值得的。

如今,66岁的陈女士心脏功能维持良好,这些年和家人到处旅游,走遍了祖国大好河山。“20年前,我几乎失去了对生活的信心,是通大附院给了我第二次生命。疫情期间,我先后住院四次,又是通大附院的医护人员一次次地将我从死亡线上拉回,我的美好人生是你们给予的。”陈女士言谈之中,满是感恩。

“陈女士的20岁的‘心’生是全院上下和患者一家共同努力的结果,医护人员和患者之间是医患关系,更是家人后盾。”史加海教授表示,目前,医院心胸外科常规开展各类心脏及大血管手术,年手术量600余台,去年成功完成了2例人工心脏植入术。未来,将持续提高心脏外科手术水平和术后管理水平,打造苏中地区的特色心脏中心,让南通及周边地区的病人就医无须过江。

·吴丹丹 李波·

我市今年首例器官捐献 在启东市人民医院完成

17日,一场简朴而庄严的遗体告别仪式在启东市人民医院手术室举行。在南通市红十字会、江苏省人体器官获取服务管理中心器官捐献协调员的见证下,该院完成了一例公民逝世后人体器官捐献手术,留先生(化名)捐献出的1个肝脏、2个肾脏,让3名器官衰竭危重患者重获新生。

留先生今年45岁,在启东务工。1月13日,他不慎跌倒致头部外伤,陷入昏迷,被120送至启东市人民医院,在急诊呼吸心跳骤停,立即予以心肺复苏抢救,成功后收入急诊重症病房救治。1月15日和1月16日经2次脑电图、体感诱发电位、经颅多普勒超声确认;1月16日,由南通市脑死亡判定专家组对留先生进行专业医学判断,确认他已处于脑死亡状态。当天,在南通市红十字会、江苏省人体器官获取服务管理中心器官捐献协调员的共同见证下,留先生的直系亲属签署了《人体器官捐献亲属确认登记表》。

1月17日晨,家属忍着巨大悲痛,与留先生做最后的告别。经过2个小时的努力,此次人体器官捐献手术顺利完成,留先生捐献的器官按照中国人体器官分配与共享计算机系统分配结果,转运至其他医院完成器官移植手术。

留先生是2025年南通第1例,也是全市第86位捐献者。截至目前,南通地区共有超过4万人报名登记成为遗体 and 人体器官捐献志愿者。

·龚健 李波·

海安市人民医院精心组织活动 百余市民参加急救公益培训

20日,海安市人民医院开展急救救护急救专题公益培训系列活动,增强市民急救意识,提升院前医疗急救和公众自救、互救能力。

活动当天,在医院门诊大厅,医务人员向过往群众发放急救宣传资料,门诊服务中心LED电子屏滚动播放“120国家急救日”宣传海报和急救科普视频,营造浓厚的

急救知识宣传氛围。

同时,在海安万达广场,医院组织的“国家急救日倡议活动暨120急救大课堂公益培训”也吸引了众多人员参与。活动精心设置了科普视频学习、现场操作示范和“零距离”实操体验等3个环节,100多名市民参与活动。

培训中,医务人员通过模拟演示和现场

指导,向参与者传授心肺复苏、AED(自动体外除颤器)以及海姆立克急救法等基本急救技能。市民们还纷纷上手实践,医务人员手把手教学,及时纠正操作中的错误。

参加活动的市民表示,以前觉得急救离自己很遥远,通过这次学习,深刻认识到掌握急救技能的重要性,以后遇到紧急情况,自己也能帮忙了。

·吉俊锦 朱颖亮·

市卫监所开发区分所监管与服务并重 公共场所卫生专项检查展开

近日,市卫生监督所开发区分所组织春节前重点公共场所卫生专项检查,并开展合规指导服务。

检查主要针对节日期间人员密集的商场超市、电影院、歌舞厅、宾馆、美容院等重点公共场所开展,检查内容包括:亮证经营情况,卫生许可证、卫生信誉度等级、卫生检测报告等是否按要求公示;直接为顾客服务从业人员是否持有效健康证上岗;生活美容机构是否非法开展医疗美容项目等。

容项目等。

检查发现,大部分公共场所能够按照卫生标准和要求规范经营,卫生管理制度健全,消毒设施设备运行正常,公共用品用具按要求清洗、消毒、保洁,集中空调通风系统的清洗、消毒、检查、维护、卫生检测等工作也按规定开展。但也有少部分场所存在证照未按要求公示、卫生管理档案不全、缺少禁烟标志等问题。针对发现的问题,卫生监督执法人员现场下达卫生

监督意见书,责令其立即整改到位,及时消除各类卫生安全隐患,确保节日期间公共卫生安全。

开发区分所相关负责人表示,将继续加强检查力度,对整改情况进行复查,确保整改到位,切实保障人民群众健康权益。同时,卫生监督人员提醒广大群众在公共场所注意个人防护,自觉遵守公共场所管理规定,共同营造健康、祥和的节日氛围。

·李晓勇 李波·

虽然名字带“湿”,主要诱因却是“干”——

冬季如何科学防治湿疹

湿疹是一种慢性、瘙痒性、炎症性皮肤病,发病时瘙痒剧烈,且难根治、易反复发作。虽然它的名字带“湿”,但事实上它的主要诱因却是“干”。在寒冷干燥的冬季,湿疹成为不少人的健康困扰。

专家提醒,大众常说的“湿疹”,其实大多数情况下都是特应性皮炎,好发人群覆盖全年龄层。冬季更应重视湿疹的科学防治,切勿掉以轻心。

湿疹只是简单的皮肤问题吗?

皮肤干燥瘙痒、红肿、起“红疙瘩”、出现破损……专家称,大众常把上述的皮肤症状称为“湿疹”。“半年痒一次,一次痒半年。”今年35岁的广西南宁市民张倩怡说,她一不注意保湿或是吃了辣椒等刺激性食物就会“长湿疹”,看医生才知道是患上了特应性皮炎。

“目前,我们把病程超过6个月,有明显皮肤干燥、瘙痒和对称性皮疹的湿疹诊断为特应性皮炎。”北京安贞医院皮肤科主任医师王晓阳介绍,特应性皮炎患者常常伴有过敏性鼻炎、结膜炎、哮喘等共病,是皮肤科非致死性疾病中的“一号疾病”。

专家表示,湿疹虽不致命,但对生活的影响却不容小觑。很多患者因瘙痒难忍而彻夜难眠,导致学习和工作效率降低,甚至影响社交。若处理不当,湿疹还可能引发更严重的皮肤问题,如继发感染。

相比其他皮肤病,湿疹的知晓率较高,但大众对它的认识和重视程度仍待进一步提高。

广西医科大学第一附属医院皮肤科病理科副主任医师张馨予认为,长期以来许多人把湿疹理解为一种表面性的皮肤问题,这种认知实质上是低估了疾病的复杂性,而特应性皮炎这个专业提法能更准确反映其本质,即一种由免疫系统异常引起的慢性炎症性疾病,涉及遗传、环境等多种因素的相互作用。

“为湿疹‘正名’可以消除一些误解,比如认为湿疹是‘小毛病’或者觉得‘擦擦药膏就好了’的想法。”张馨予说,正确认识湿疹能让更多人意识到它是一种需要规范化、专业化治疗的慢性病,从而更重视早期干预和长期管理。

婴儿湿疹尤其需要引起家长的高度重视。王晓阳说,患有特应性皮炎的儿童由

于皮肤屏障功能异常、皮脂腺功能未发育完全,皮肤往往干燥、脆弱,且易受外部环境刺激,在空气、湿度变化以及接触或摩擦到外物时,容易引起特应性皮炎发作或加重,这种情况如果发生于婴儿期,病情可能持续到成年。

冬季哪些因素易诱发湿疹?

专家介绍,湿疹的成因有很多,包括遗传因素如“过敏体质”、免疫紊乱、皮肤屏障受损、微生态失调、神经-精神内分泌因素等,湿疹通常是这些因素共同作用所致。进入冬季,有哪些因素容易诱发湿疹?

一方面,干燥是引发湿疹的重要原因。“皮肤一干燥,就像完整结实的一面墙失去了砖块之间的灰浆,变得松松散散、千疮百孔。”上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科主任医师郭一峰说,冬季环境湿度下降,导致皮肤含水量下降,皮肤屏障功能变得薄弱,清洁、保湿等屏障保护措施不足时,就容易出现湿疹。

近期以来,“冬天要不要天天洗澡”的话题在互联网上引发热议,网友们在“一天不洗不舒服”和“天天洗澡容易皮肤干燥瘙痒”之间纠结。对此,郭一峰提醒,在干燥环境中过于频繁洗澡会破坏皮肤屏障,因此冬天洗澡要注意频次和时间,不可过于频繁,时间也不宜过长,一般控制在5—10分钟,水温控制在37摄氏度或以下,使用没有刺激性、弱酸性的沐浴清洁产品。

另一方面,闷热也可能导致湿疹发病。张馨予说,冬季以来,因不当穿着“美肤衣”和“鲨鱼裤”等紧身保暖衣、塑身衣而引发的湿疹病例明显增多。此类衣物若透气欠佳,长时间穿着可能造成局部皮肤潮湿闷热,加上日常行动时的摩擦刺激,很容易诱发湿疹。

“皮肤也需要‘呼吸’。”张馨予说,尤其是对湿疹患者来说,贴身衣物应首选纯棉材质,保证舒适和透气,冬天在做好保暖的基

础上不宜穿着过厚,避免因“捂热”加重湿疹的瘙痒症状。

此外,不健康的生活方式也可能诱发湿疹。“压力过大、作息不规律,免疫功能失调,还有不注重个人卫生或者过度清洁等因素,都在不断挑战我们的皮肤防御系统。”张馨予说。

湿疹根治难,如何“和解”?

应对特应性皮炎等湿疹问题的关键是对症治疗。张馨予说,要先明确诊断,查明病因,然后制定个性化的治疗方案,“我们通常会联合使用药物、护肤品改善皮肤状态,必要时辅以光疗等物理治疗手段”。

“特应性皮炎很难根治,但可以通过治疗达到长期缓解,保持无皮疹的状态。”郭一峰说,约七成的特应性皮炎为轻症,一般采取基础治疗,即日常注重皮肤的清洁、保湿,并回避一些诱发加重的因素,再根据皮疹的严重程度来使用外用药物,可选择外用糖皮质激素或非激素类的抗炎药物,合并鼻炎、哮喘时可口服抗组胺药物。对于中重度患者外用药物不能控制的,采用生物制剂、小分子靶向药物、免疫抑制剂、光疗等系统治疗。

在所有外用药物治疗中,激素是一线药物。王晓阳说,激素治疗特应性皮炎起效快、疗效好,能快速起到控制皮损、缓解瘙痒的效果,但长时间使用也可能引起皮肤色素沉着、萎缩、多毛等副作用。王晓阳提醒,采取激素治疗湿疹应选择正规医疗机构,用药前须先根据问诊、检查等确定适合患者的激素类药物浓度剂型,并根据部位选择合适的药物。

“目前没有任何一种方案能够绝对治疗特应性皮炎,但适时的治疗、合理的用药、恰当的护理都能控制病情。”王晓阳建议,患者应尝试和特应性皮炎“和解”,积极面对,最大限度地减少其对生活的影响。

据新华社电

“洋学生”的中医课

近日,乌兹别克斯坦共和国治疗和医疗康复专业科学与实用医学中心副主任、副教授费迪达·A·伊斯曼洛娃一行5人来到海安市中医院,开启了他们的新年第一课。图为“洋学生”们学习中医疗法。朱颖亮文 崔景摄



求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

问 体检发现HPV感染怎么办?

黄国琴
南通市妇幼保健院宫颈科主任

HPV是人乳头瘤病毒的英文缩写。它广泛存在于自然界,易感染人体表皮和黏膜鳞状上皮,可引起人体皮肤黏膜鳞状上皮增殖,导致多种良恶性病变。目前已知的HPV型别超过200种,其中40个以上的型别与生殖道感染有关。根据其诱发癌症的潜力分为高危型和低危型。

性行为是感染HPV的主要途径,但不是唯一途径。皮肤与皮肤、黏膜与黏膜的直接接触也可能导致感染。此外,母婴传播和间接接触(如共用毛巾)的风险较低,但并非完全不可能。

HPV病毒感染并没有特效药,应尽早接种HPV疫苗。大多数HPV感染会在1—2年内被机体自行清除,只有极少数持续感染可能发展为癌前病变甚至宫颈癌。

对于低危型HPV感染,如果没有出现疣体,定期复查就行。如果发生了湿疣,可以通过激光等方式来治疗。如果感染了高危型HPV,且是持续感染,建议及时就诊。如果已经发生了宫颈低级别鳞状上皮内病变,甚至高级别鳞状上皮内病变,建议及时就诊,必要时可进行激光或利普刀等手术治疗。

超过80%的女性一生中会感染1个或多个型别的高危型HPV。这看似惊人的数据,其实无须过度恐慌。因为大多数HPV感染只是一过性的,约90%的感染能够依靠自身免疫力自然清除。

女性感染HPV后,备孕前可根据医生建议完善相关检查。如果只是单纯“HPV阳性”或“低级别病变”,都是可以选择先备孕的。



CFP供图