

防晒防虫防病 游玩劳逸结合

国庆假期出游 做好健康保障

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

明天就进入国庆、中秋假期了,准备出游的人们已整装待发。我市医学专家提醒市民,开心过节需有健康做保障,节日出行要做好健康功课,防晒、防虫、防病,别让身体不适打乱节日心情和行程安排。

专家们同时建议打算外出旅行的人们,出行前和旅途中要密切关注目的地天气、传染病疫情形势及相关部门发布的健康风险提示,合理安排行程。如出现发热、咳嗽或腹泻等传染病症状,建议暂缓出行。慢性病患者在出行前要评估健康状况,再决定是否出行。旅途中,注意手卫生、饮食卫生,防止病从口入。勤洗手,不方便洗手时可用消毒湿巾或免洗洗手液清洁双手;饮用开水或瓶装水,不采集、不食用不明野生菌及野生植物。行程攻略适度放慢节奏,游玩劳逸结合。驾车出行要遵守交通规则,系好安全带,不疲劳驾驶,杜绝酒后驾驶,儿童要使用安全座椅。



国庆假期即将到来,“天津之心”津塔观光厅吸引了众多游客前来观光“打卡”。
摄影 王倩

预防日晒伤最主要的手段就是科学防晒。尽量避免上午11点至下午3点紫外线最强时段进行长时间户外活动。外出时使用防晒霜,选择SPF30以上的防水防晒霜以及防晒唇膏,并覆盖在面、颈、肩等日晒伤好发部位,防晒霜应在外出前30分钟涂抹,每2小时或出汗及游泳后要补涂。户外活动时使用宽檐帽和长袖衬衫,防晒霜与衣帽等物理防晒结合在一起防晒效果更佳。如果皮肤出现晒伤,可使用含芦荟或维生素E的产品帮助皮肤恢复。严重的日晒伤要及时到医院相关科室诊治,以防病情加重。

李隽还提醒家长,儿童不能使用成人防晒霜。如果孩子出汗较多,要缩短涂抹间隔。从户外回到室内后,用温水洗净防晒霜;晒红的部位可以薄薄涂抹一层护肤乳液。

喷涂驱虫剂防蚊虫叮咬 穿长袖长裤减少皮肤裸露

节日期间,很多家庭会到山林、湖泊度假休闲,一家人享受乐趣的同时还要注意防范蚊虫叮咬。市疾病预防控制中心消毒与病媒生物预防控制所张静医生表示,秋天是蚊虫“最后的疯狂”,被叮咬不仅影响旅行心

情,也增加了蚊媒传染病的风险。为预防蚊虫叮咬,张静建议人们到山林、湖泊或者有蚊虫相关疫情的地区旅行,要穿着长袖衣服和长裤,尽量减少皮肤裸露部分,要随身携带并正确使用蚊虫驱避剂。

张静说,正规的驱蚊产品有效保护时间至少有4小时,但由于出汗、涂抹不均匀、活动幅度等原因,实际保护时间往往会短于标示时间,可以根据需要重复涂抹。国内目前登记的蚊虫驱避剂有效成分包括避蚊胺、驱蚊酯、羟哌酯等,建议根据使用人的情况、去往场所时间的长短和蚊虫叮咬风险的大小选择不同成分、不同浓度的产品,初次使用一种产品,应认真阅读产品说明,不满6月龄的婴儿不建议使用避蚊胺产品。涂抹时通常需避开眼睛和嘴周围。如同时使用防晒霜(乳),应先涂抹防晒霜(乳),再涂抹蚊虫驱避剂。有喷头设计的产品不建议直接喷射于面部,可先喷在手上,然后用手均匀涂抹于面部皮肤。切勿涂抹于有伤口、破损、晒伤或敏感皮肤上。喷射式蚊虫驱避剂应远离食物、明火、点燃的香烟等,并避免在密闭环境中喷涂。

回到室内或没有蚊虫叮咬风险的场所后,应及时清洗涂抹过蚊虫驱避剂的皮肤及衣物,切勿将其置于儿童可接触到的地方。

不要让儿童自行涂抹,不要在婴幼儿的手部使用,以免其吮吸手指时进入体内。目前对于植物源驱避剂的有效性、毒性及其健康风险的研究还较少,不建议婴幼儿使用。在加拿大,香茅油和薰衣草油涂抹剂常用于防蚊,但因对其安全性的证据不足,不建议用于2岁以下儿童。

过敏腹泻感冒秋季高发 关注天气变化携带常用药

秋季是花粉过敏、腹泻的高发期,外出旅行预防疾病要关注当地天气预报,适时增减衣服,以防感冒;注意饮食卫生、保持大便通畅,少吃乳制品,不生吃蔬菜、海鲜、肉类;可随身携带常用药品,如止泻药(黄连素)、止血药(安络血)、解热镇痛药、消化药(乳酸生、干酵母)、外用药(创可贴、风油精)以及眼药水、滴鼻液等;全家老少同行要特别注意劳逸结合,尽量规律作息。有慢性病的老人旅途中要坚持服药。

10月是北方花粉过敏较为严重的季节,过敏体质者出行前可以查一下当地的花粉浓度,同时带好防护用品。随身带上脱敏药物,若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开诱发环境并及时服药,一旦出现哮喘症状,要及时服药并就医。如遇当地花粉浓度较高时,戴好一次性医用口罩、帽子、护目镜,穿长袖的衣服,且尽量避免长时间暴露,尽可能选择清晨、夜晚或雨后等花粉浓度较低的时候外出。外出回家后注意洗手、洗脸,必要时用稀盐水清洗鼻子、眼睛,更换沾到花粉的衣物。

秋季是肠道疾病高发期,旅途中要注意饮食卫生,谨防病从口入。清洁从手开始,尽可能不接触雨水、洪水等污染水体。接触污染水体、饭前便后、接触婴幼儿或处理、烹饪食材后要正确洗手,洗手时使用肥皂和流动水洗至少20秒。家长一定叮嘱儿童不要用脏手揉眼睛,触碰眼睛前要先洗手。一旦发生腹泻呕吐,要喝一些淡的糖盐水以防脱水,同时可以到附近的肠道门诊就医。

如果长时间行走,要提前活动关节、拉伸肌肉,做好热身。按照自己舒适的速度走,科学衡量自己的体能。如果不慎崴脚,就医不便时可以先遵循“RICE原则”处理,即Rest(休息)、Ice(冰敷)、Compression(加压)、Elevation(抬高)。

记者 赵津

门诊动态

国庆假期医院就诊指南

为满足市民节日就医需求,国庆假期期间全市各大医院均24小时开设急诊。此外,部分医院节日门诊时间安排如下,如有变动以当日应诊公示为准:

医大总医院 10月1日至8日开放门诊普通诊,4日、5日、7日、8日专家门诊、夜诊应诊并开展假日择期手术,互联网医院节日期间照常应诊。

中医一附院 10月1日至4日、6日至8日两院区全天下门诊,5日西青院区全天下门诊、南开院区上午半天门诊。

市第一中心医院 10月1日至8日双院区门诊、互联网医院均正常应诊,水西院区发热门诊24小时应诊。

市人民医院 10月1日至3日、6日上午半天门诊,4日、5日、7日、8日全天下门诊。具体出诊医师以当日门诊医师排班表为准。节日期间,暂停专家门诊网上预约挂号,以现场挂号为准,普通门诊可正常预约。

市第四中心医院 10月1日至8日正常应诊,患者可正常预约就诊,发热门诊24小时应诊。

天津医院 和平院区暂停门诊;1日至4日河西院区上午半天门诊,5日至8日普通门诊全天应诊,节日期间暂停专家门诊。

市环湖医院 10月1日至8日,吉兆院区门诊服务中心神经内科、神经外科、医学影像科、超声科全天应诊;天塔院区神经内科、神经外科全天均有专家出诊,患者需预约就诊。普通门诊就诊和取药需到吉兆院区。

市肿瘤医院 10月1日至3日、5日、7日门诊停诊,10月2日、4日、6日上午半天门诊,分别由周四、周六、周一上午出诊医师应诊,8日起恢复正常门诊。滨海医院1日至7日门诊停诊,8日起恢复正常门诊。

市口腔医院 10月1日至8日和平本部全天应诊,应诊科室为儿童口腔科、牙体牙髓病科、牙周病科、口腔外科、口腔综合科、口腔黏膜病科、整形美容科。第一门诊部(河西)、第二门诊部(南开)1日至3日、6日停诊,4日、5日、7日、8日正常应诊。

市胸科医院 双院区10月1日至8日上午半天门诊,部分科室有专家应诊,双院区门诊可通过天津市胸科医院微信公众号、津医保App、支付宝小程序等途径预约,电话预约服务暂停。

市中心妇产科医院 10月1日至3日,和平院区新生儿科、产科;南开院区新生儿科、产科、普妇科、妇瘤科、阴道镜手术室、计划生育科、内分泌科、中医科、宫颈疾患科;滨海院区新生儿科、产科、普妇科、妇瘤科上午半天门诊,4日起全天下门诊。和平院区生殖医学中心节日期间上午半天门诊。

市妇女儿童保健中心 10月1日至8日门诊照常,儿童保健开药门诊、乙肝疫苗接种效果评价门诊、听力诊断门诊、先心病专家门诊、甲低PKU代谢病门诊、儿童体重管理及慢病预防门诊、中医近视防控门诊停诊。部分科室专家号停诊。

另外,泰达国际心血管病医院国庆假期门诊有值班医生应诊;医大二院、儿童医院无假日门诊;市中医附院节日期间门诊全天应诊;市南开医院门诊、碎石门诊、发热门诊均24小时应诊;市眼科医院及其视光中心各连锁分中心正常营业。

记者 赵津

医疗动态

援甘专家完成高难度肿瘤手术 填补甘南州胰腺肿瘤切除技术空白

日前,天津医科大学肿瘤医院胃部肿瘤科对口支援专家帮助甘肃省甘南州完成了该州首例胰腺肿瘤精准手术。

天津援甘专家蔡明志一到甘南州人民医院就参加了一例疑难病例会诊,该病例患者因呕血、黑便来到甘南州人民医院。经消化内科检查后,考虑是胰腺占位伴上消化道出血。蔡明志为患者家属讲解病情和治疗方向,将患者转入外科治疗。进一步检查发现,患者虽有明确的手术指征,但贫血、低蛋白血症,再加上脾亢导致的白细胞低下等问题都增加了手术难度。蔡明志组织甘南州人民医院影像科、内科、麻醉科以及重症监护科团队对患者进行多学科会诊。经过反复研讨,蔡明志与甘南州人民医院外科一科杨永林主任团队决定为患者实施根治性顺行模块化胰体尾脾切除术。这种手术相比传统保留脾脏的胰体尾切除术,出血少,治疗更精准彻底,但对手术技术要求极高。由于患者做过腹部手术,同时脾亢占据了上腹较大空间,进一步增加了手术操作难度。

经过术前严密准备,蔡明志带领杨永林主任团队,平稳精准地完成了手术每一个环节,填补了当地该项技术空白。经过悉心治疗、护理,患者顺利出院。这台手术的成功,不仅是单台手术的突破,更是胰腺肿瘤诊疗思维与核心技术的传递。通过天津专家术中指导、细节讲解,甘南州人民医院已逐步掌握复杂腹部外科手术的操作要点,当地患者在家门口也可以接受腹部高难度手术。

通讯员 杨子佳

健康速递

市胸科医院10月有心血管病系列讲座

为进一步提高居民对心血管病防治的重视,10月,市中心血管疾病防治办公室、市胸科医院将在海河院区门诊二楼示教室开展心血管病防治知识系列讲座。

讲座时间为10月14日、17日、21日、24日、28日、31日上午10:00—11:00,讲座内容和专家分别为“带您了解冠心病的介入治疗——李文字”“关注房颤,消除阴霾重获‘心’声——何乐”“心力衰竭的管理——寇璐”“警惕卒中杀手,共筑健康‘心’防线——李琼”“冠心病的发病机制及预防——周津”“急性心肌梗死的早期症状识别、救治及预后管理——张楠”。

系列讲座采取线上、线下相结合的方式,市民可以现场参加讲座也可以线上参加。现场讲座结束后专家会当场答疑解惑、义诊,有需要的患者可带病历现场聆听讲座。线上参加讲座可根据讲座时间提前进入腾讯会议房间:腾讯会议:891-7609-3595或浏览器链接<https://meeting.tencent.com/dm/hcwGwzr1QgGM>。

通讯员 屈志涛

健康红绿灯

家庭消毒不当伤害身体引发危险 小伤口切勿用酒精直接消毒

“关爱市民健康,共享美好生活”天津市健康巡讲活动2025年健康大讲堂第四讲日前在宝坻区开讲。本期健康大讲堂邀请了天津市疾病预防控制中心消毒科主任费春楠,主题讲座为“科学消毒 护佑健康”。2025年健康大讲堂由天津市卫生健康委、市文明办、市教委主办,市卫生健康委促进中心、海河传媒中心等单位承办、讲座线上线下同步进行,市民可关注“天津健康教育”微信公众号在线观看讲座直播或回放。

在本期讲座中,费春楠特别提醒人们进行家庭消毒时,要注意避免可能伤害身体、引发危险的多重消毒误区。

第一,大面积喷洒酒精消毒空气,可能引起火灾甚至爆炸,吸入过多的酒精也会对人体呼吸系统产生刺激;第二,使用含氯消毒剂消毒金属或皮革制品,会腐蚀金属和皮革制品;直接将消毒剂用于人体消毒,会破坏皮肤保护屏障,引发灼伤或过敏;第三,将不同类型的消毒剂混用,可能产生危险的化学反应;在洗涤剂中加入常用消毒剂,可能产生危害健康的化学反应。另外,家庭消毒时还要注意保持消毒工具的清洁卫生,比如拖把、抹布等清洁用具要专区专用,特别是卫生间、客厅或厨房的消毒工具不可混用。

除了环境消毒,家庭成员发生轻微外伤后使用酒精消毒,也是家庭消毒中的一大误区。费春楠解释说,酒精有强烈的刺激性,会引起伤口疼痛。而且酒精是无差别攻击,会使细胞蛋白凝固,影响伤口愈合。所以,酒精只能用于伤口周围的皮肤消毒。比起酒精,碘伏更加温和和无刺激,可以直接用于伤口消毒,是居家旅行必备“消毒神器”。建议家庭常备0.5%碘伏。但是,对碘过敏者以及甲亢病人慎用。需要提醒市民注意的是,碘伏开封后保质期只有7天。过期后不但会失去杀菌效果,还可能因为碘伏污染造成伤口的二次感染,所以如果碘伏使用频率不高,可以使用碘伏棉签,每根独立包装,可以满足长期储备。

通讯员 范艳君

季节提醒

误食野菇致多器官衰竭

市第一中心医院成功救治 专家提醒切勿采摘食用野生蘑菇

近日,市第一中心医院中西医结合科成功救治一名因食用有毒蘑菇导致暴发性肝衰竭、多器官功能损伤的老年危重患者,经全力抢救与精心护理,老人已经转危为安并康复出院。

63岁的张女士因呕吐伴腹泻5天被紧急送入市第一中心医院。医生问诊了解到,张女士在发病前曾采摘并食用了“可

疑蘑菇”,随后出现严重恶心想吐、腹泻、腹泻每日多达20次,同时有大汗、头晕头痛及咳嗽等症状。张女士自行服药5天未见好转才就医,医院检查发现她的谷草转氨酶(AST)高达463IU/L,约为正常值上限的110倍,肌酐也显著上升,提示她的肝、肾功能已严重受损,病情危急,被迅速转至市第一中心医院急诊医学

科。急诊医学科接诊后,医生结合天津市及静海区疾控中心的紧急流行病学调查反馈,确诊为蘑菇中毒,张女士立即被收住中西医结合科。

该院中西医结合科主任王东强带领陈莉副主任医师、何晓玉医师全面评估患者情况。经细致问诊、查体及实验室检查结果综合分析,最终锁定元凶是毒性极强、致死率



“口腔健康直通车”开进幼儿园

日前,市口腔医院“口腔健康直通车”专家团来到天津市和平保育院,为孩子们带来口腔健康义诊系列服务活动。图为孩子们在户外长卷上,用颜料描绘出健康的“牙齿”和爱牙护齿小妙招。

通讯员 马婷

极高的肉褐磷环柄菇。此时,张女士已经发展为爆发性肝衰竭,生命垂危。治疗团队迅速组织多学科会诊,予以强力保肝、降酶、护肾等多器官功能支持治疗,积极保护胃肠道黏膜,维持内环境稳定,并辅以中药汤剂理气健脾、扶正解毒,实施中西医协同救治。经过数个昼夜的连续奋战和精细管理,张女士的肝功能、肾功能等关键指标逐步改善,症状明显缓解,最终成功脱离危险。

王东强提醒市民,切勿采摘、食用不认识的野生蘑菇。蘑菇中毒病情凶险,死亡率高,一旦误食并出现不适症状要立即就医,并尽量保留蘑菇样本以供鉴定,为抢救争取宝贵时间。

通讯员 孙颖 郝文静