关注

贵阳市疾控中心（贵阳市卫生监督所）提醒：

# 汛期注意防范四类疾病

本报讯 近段时间受持续强降雨影响，贵州多地启动防汛应急响应。强降雨可能导致积水、污水外溢等问题，易滋生细菌、病毒和病媒生物，增加传染病传播风险。贵阳市疾控中心（贵阳市卫生监督所）提醒市民：汛期需要注意防范肠道传染病、病毒性腹泻、虫媒传染病、血吸虫病四类疾病。

肠道传染病方面要小心细菌性痢疾、伤寒、甲肝，这些疾病通过被污染的食物、水源传播，症状包括腹泻、呕吐、发热等。手足口病属于儿童易感，主要的传播方式为密切接触传播，还可通过呼吸道飞沫传播，饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染，主要表现为发热，手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹。

病毒性腹泻方面小心诺如病毒感染，该病主要通过食用被诺如病毒污染的食物感染，或者喝了被污染的水感染。主要攻击人的胃肠道，引起恶心、上吐下泻、腹痛等症状；儿童以呕吐为主，成人以腹泻居多。

虫媒传染病要注意登革热，登革热属于蚊虫叮咬传播，暴雨后积水区域蚊虫易孳生，感染后可能引起发热、头痛、肌肉酸痛、皮疹和出血等症状。此外还要注意流行性乙型脑炎，该病也是经蚊虫叮咬传播，严重时可导致高热、剧烈头痛、意识障碍等。

血吸虫病接触疫水（如洪水漫过的区域）可能感染，表现为发热、腹痛、肝脾肿大等。

专家提醒，汛期特别要注意个人卫生和环境卫生。个人卫生方面要勤洗手，接触雨水、污水后，用肥皂或洗手液彻底清洁双手。坚持喝开水，不喝生水，确保饮用水安全；洪涝期间可饮用瓶装水或煮沸水。食物要煮熟煮透，不吃被污水浸泡过的食物；餐具高温消毒，避免病从口入。

环境卫生方面要及时清理积水，室内外积水及时清除，垃圾密封存放，使用杀虫剂、黏鼠板等防控病媒生物。此外要避免赤脚下水，接触疫水时穿防水靴，结束后用清水冲洗并消毒。

虫媒生物防治方面，户外活动记住穿长袖衣裤，使用驱蚊剂；家中安装纱窗，及时清理积水容器，并保持环境整洁。若出现发热、腹泻、呕吐、皮疹等症状，应立即就医，并告知医生汛期接触史。

（贵阳日报融媒体记者 张梅）

相关阅读

夏季汗疱疹高发，医生支招：

# 做好日常生活护理可减少发作

入夏以来随着气温攀升，不少市民发现手指、手掌边缘冒出成片的小水疱，并伴随瘙痒、脱皮等症状，挠破后会有透明液体流出，还会反复脱皮，这就是汗疱疹。贵阳市第二人民医院（金阳医院）皮肤科医生涂云华解释，汗疱疹属于湿疹的一种，学名掌跖部急性湿疹，又称出汗不良性湿疹，属于湿疹的特殊类型，与夏季高温高湿环境密切相关。

## 夏季汗疱疹频繁“扰民”

“汗疱疹多发生于手掌、手指侧面、指端皮肤，双手呈对称分布，主要表现为米粒大小的水疱、半球形，有的略高出皮面，几个或成群出现。有的水疱位置比较深，藏在皮肤下面，发作时会伴有不同程度的灼热和瘙痒。这是一种慢性炎症性的皮肤湿疹样反应，且有季节性，夏季症状加重，秋冬减轻，若不治疗容易反复发作，影响患者的日常工作和生活。”涂云华说，汗疱疹通常在春末夏初开始发病，在夏天最热的几个月可能病情加重，到冬天自己就好了，第二年又周而复始。汗疱疹这个名字听起来和出汗有关，但它的发病机制与汗腺无关，手足多汗只是加重症状的因素之一，也有可能是因为排汗不畅，还有部分患者对镍、铬等金属过敏，局部接触诱发汗疱疹。

通俗来说，汗疱疹是一种过敏反应，诱发的病因主要和几个方面有关，如个人体质、精神因素、生活习惯等。例如，有一些汗疱疹患者是过敏体质，有特应性疾病个人史或家族史；有部分患者可能是对镍和铬等金属（如不锈钢）过敏，只要限制镍或铬的接触就可预防汗疱疹的发生；还有些人在接触到一些含刺激成分的物质，或遇到细菌、病毒、药物时会导致过敏引起汗疱疹，日常生活中，频繁接触洗衣液、洗洁精、肥皂等刺激性物质，也容易让汗疱疹“有机可乘”。另外，焦虑、紧张、疲劳、情绪抑郁、睡眠不足等因素也会成为汗疱疹发作的诱因。

## 不要自行掐破汗疱疹

“汗疱疹的水疱壁比较厚，一般不会自己破裂，通常在数周之内里面的疱液会干涸，然后脱皮。如果在水疱干涸之前掐破它，不仅会流出液体，还会露出鲜红嫩肉，此时痒上加痛，会增加不适感。”涂医生说，而且掐破水疱会导致皮肤破损，手部又经常接触各种物体，外界的细菌、病毒等病原体容易侵入，增加感染的风险。如果症状严重，水疱较大，需要就医处理。

轻症患者一般可在数周内自行缓解，也可以在医生指导下采取治疗手段，早期水疱可以外用糖皮质激素药膏，如糠酸莫米松乳膏。后期脱皮、干燥可外用凡士林软膏、维生素e尿素乳膏、2%—5%水杨酸软膏进行皮肤保湿；如果实在痒得很厉害，也可以涂一些炉甘石洗剂或者弱效激素软膏。但是激素软膏长期使用会产生皮肤萎缩、皮纹等副作用，建议在医生指导下使用。瘙痒明显者可口服抗组胺药，如扑尔敏、西替利嗪片等；如果非常严重，已经影响到生活和睡眠，可以考虑遵医嘱短期系统性使用糖皮质激素等。

涂医生提醒，无论是否进行药物治疗，生活护理一定要做好，这是缓解症状和预防复发的关键。首先尽量避免直接接触洗衣粉、肥皂、洗洁精等清洁剂，使用时应注意戴手套防护；尽量用温水洗手，每次洗完手需要彻底擦干，然后涂抹润肤乳保湿；如果干燥脱皮特别严重，可以DIY手膜：厚涂一层护手霜后戴上薄膜手套，类似于封包促渗的效果，一次15到30分钟；此外，可以观察发病是否与金属过敏有关，必要时做一个斑贴试验查看是否过敏，如果过敏，应尽量避免接触，不要佩戴含有镍的项链、耳环、手镯等物件，甚至不要戴含有这些成分的假牙。

贵阳日报融媒体记者 张梅

# 从“心”启航 关爱“银龄健康”

我国有超3亿60岁以上人口，关爱他们的心理健康，是健康中国的时代命题。

今年6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周，主题聚焦“银龄健康，从心启航”，号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

## “身心共管”，关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》，一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估，其中心理健康占比三分之一。

调查显示，我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，其中6.2%的老年人有中重度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强，焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说，躯体健康和心理健康密切相关，身体上的疾病会给老年人带来消极情绪，而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标，一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出，老年人一方面要保持健康的生活方式，积极配合治疗，管理好慢性基础疾病，另一方面也要关注心理健康状态，保持心情舒畅。

此外，还有“运动处方”：坚持适量运动锻炼，还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张情绪。这样不仅提高心肺功能，增强免疫力，还能疏解压力，舒畅情绪。

## 老有所为，创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心2024年发布的一项调查显示，我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥介绍，原有社会关系的改变、社会角色的淡化，都会使老年人产生失落感、无价值感，这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台，来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时，她说：“学习是一种生活态度，我希望成为志愿者，影响和带动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授，更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学（国家老年大学）副校长范贤睿说，通过系统化的心理健康课程和数字素养课程，可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层，在人生的金色年华里，重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立，国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级分部、65家分校，30家共建单位、6.8万个基层学习点；线上注册用户1197万人，为1.85亿人次提供学习服务。

依托AI技术，时时、处处的学习场景扩大了老年人的“朋友圈”；钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万；每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新，成为老年教育‘主渠道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

## 沐浴夕阳，从“养老”变“享老”

张庆娥建议子女多关注老年人的精神心理需求，如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号，要及时寻求专业帮助。

中国老龄协会宣传部主任庞涛说，呵护老年人心理健康，需要全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作，对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰，为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于2022年至2025年在全国范围内开展老年心理关爱行动，同时提升基层工作人员的心理健康服务水平。

关爱老年人，还要助力他们跨越“数字鸿沟”。范贤睿说，今年下半年，国家老年大学部分校区计划引入人工智能应用相关课程，持续赋能老年人熟练运用智能技术，畅享数字生活便利。

近日，民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，提出到2035年，老年人社会参与服务体系更加健全，适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富，积极老龄观成为全社会共识等。

新华/传真

资讯

贵州省人民医院——

# 首次使用无人机运送标本

本报讯 6月20日，一架无人机稳稳降落在贵州省人民医院（观山湖院区）7号楼的停机坪上，检验科医护人员迅速从机上取出标本箱，并送往检验科进行交接。这是贵州省人民医院低空无人机紧急医疗物资配送项目的首航，也是省内首次综合多机型低空药品及标本无人机运输的应急演练，预示着贵州医疗物资运输进入低空物流全新阶段。

据悉，无人机送标本“点对点直达”的模式能显著提高运输效率。特别是在紧急情况下，无人机能够迅速突破交通拥堵的限制，将急查生物样本、应急药品、血液和疫苗等医疗物资快速送达目的地，为紧急救治工作赢得宝贵时间。

省医急诊外科主任张磊冰介绍，无人机配置有专用冷链箱，箱内温度可控制，充分保障了物资运送的高效、安全、有效。同时，这一运输方式有效规避了地面交通的阻碍，大幅提升了急救响应速度与效率。

未来，省医将继续秉持创新理念，深入探索多元化的医疗运输模式，为患者提供更加高效、便捷、安全的医疗服务，助力医疗事业高质量发展。

（贵阳日报融媒体记者 张梅）

贵阳市第一人民医院（龙洞堡院区）——

# 常态化开设 周末及节假日门诊

本报讯 记者从贵阳市第一人民医院获悉，为方便市民就诊，贵阳市第一人民医院（龙洞堡院区）开设周末及节假日门诊。

据介绍，为更好地满足群众对医疗服务需求的增长，贵阳市第一人民医院（龙洞堡院区）推出周末及节假日门诊，为市民提供更为便捷、经济的医疗服务选择。同时，该院每周末开诊的临床科室门诊均提供免费挂号。患者可通过微信进入贵阳市第一人民医院“预约挂号”小程序进行挂号。

据悉，为打通患者到医院就诊的“最后一公里”，该院在轨道交通2号线“见龙洞站”A口增设了“爱心摆渡车”，市民出站后可免费乘坐摆渡车直达医院。

下一步，该院将继续坚持以人民健康为中心，不断探索创新医疗服务模式，打造和推出更多就医惠民利民举措，努力为群众的健康保驾护航。

（贵阳日报融媒体记者 张梅）

中山一院贵州医院（贵医附院贵安院区）——

# 成功实施贵州首例 显微精索回流血管重建转流术

本报讯 近日，中山大学附属第一医院贵州医院（贵州医科大学附属医院贵安院区）为一名罹患精索静脉曲张的患者做了贵州省首例显微精索回流血管重建转流术，标志着贵州医院在男科显微外科领域实现重大突破。

据介绍，作为男性常见疾病，精索静脉曲张在人群中的发病率达15%至20%，发病后患者不仅要承受阴囊坠胀疼痛的折磨，其睾丸功能也会遭受持续性损伤，引发包括生精障碍等一系列问题，致使生育能力大幅降低。在过去，针对精索静脉曲张治疗的传统手术如结扎术、栓塞术等，主要以阻断病变静脉血流为目的。然而，这种方式虽能在一定程度上缓解症状，却会打破正常的血流动力学，带来潜在隐患。

显微精索回流血管重建转流术借助显微外科的精细操作，将精索静脉远端与邻近健康回流静脉巧妙吻合，从“堵”到“疏”，在有效解决静脉曲张问题的同时，完整重建并保留了精索静脉系统的生理性血流模式，为精索静脉曲张的治疗开辟了新路径。

“精索静脉转流术的意义不仅在于消除曲张静脉，更关键的是为睾丸营造了正常的血液循环环境，为男性生育潜力的保护提供了更优质的解决方案。”中山一院贵州医院（贵医附院贵安院区）党委书记、执行院长、泌尿外科主任医师孙祥宙说，贵州首例显微精索回流血管重建转流术的成功，意味着本地及周边地区患者无须远赴外地，就能便捷地享受到前沿的男科治疗技术。

（贵阳日报融媒体记者 谢孟航）

“韩红爱心”公益行动——

# 第五次对贵州进行 医疗援助

本报讯 6月26日上午，2025年“韩红爱心·援贵公益再行动”捐赠暨发车仪式在贵阳举行。基金会向贵州省捐赠项目价值730万元，包括20辆救护车，还将为基层医护人员提供为期三个月的专科培训等。

据介绍，2025年，韩红基金会秉持“专注乡村医疗援助，守护生命健康”的使命，继续带着爱与责任奔赴。自5月起，基金会在黑龙江、贵州有序开展“公益再行动”系列捐赠活动，守护边远地区的乡村健康。此次公益行动是韩红基金会继2015年“韩红爱心·百人援贵”大型医疗援助公益行动，2021年、2023年、2024年“韩红爱心·援贵公益再行动”后，第五次对贵州进行医疗援助。

此次援助行动，基金会向贵州省捐赠项目价值730万元，包括20辆救护车（转运型救护车10辆、监护型救护车10辆）、15所乡镇急救室、1000个乡村医生巡诊包，还将为基层急诊科、超声科、产科、新生儿科的医护人员提供为期三个月的专科培训。

（贵阳日报融媒体记者 张梅）