

# “三八”节“和医生交个朋友” 让健康与美丽同行

每个人都期待能够拥有一位医生朋友,指导自己健康生活,为自己解答健康问题。3月6日,在“三八”妇女节来临之际,为切实关爱女性健康,进一步增强女性自我保健意识,提高女性生活质量,无锡日报报业集团联合瑞金医院无锡分院开展“和医生交个朋友”健康沙龙活动。在春日的暖阳里,医生们和女性市民一起畅聊健康话题。

“甲状腺结节的发病率,女性显著高于男性。”瑞金医院无锡分院耳鼻咽喉头颈外科执行主任、主任医师于子卫介绍,甲状腺结节患者大多无症状或轻微不适,建议女性群体关注甲状腺问题,定期体检。“如果甲状腺发硬并且活动度差,那么要及时关注,这类结节为恶性的可能性大”。

此话一出,大家纷纷找到甲状腺的位置一通检查。“您可以看一下我是否有甲状腺肿大问题吗?”“我的化验单指标是正常的吗?”

“睡觉打呼噜真的是网上说的阻塞性睡眠呼吸暂停综合症吗?”大家围坐在于子卫身边热情提问,现场热闹起来。

于子卫表示,颈部超声可以检查出大部分的甲状腺结节问题。根据超声检查中甲状腺结节的形态、大小、血运、有无钙化的情况以及结节与周围边界的情况等,对照甲状腺TI-RADS分级标准,可以精准地对甲状腺结节的良恶性程度进行初步的判断。良性结节患者需要定期随访,注意生活规律,保持乐观心态,无需过度担心。

活动还邀请到瑞金医院无锡分院体检中心妇科医生裴晓燕为大家解答妇科常见问题。“即使接种了HPV疫苗,也应定期做宫颈癌筛查。”针对年轻女性关注的主要问题,裴晓燕这样答复。据了解,70%-80%的女性一生中感染过HPV,大多数HPV感染会在一定时间内消退。从高危型HPV持



续感染到发展成为子宫颈癌,通常需要经历5~10年之久。宫颈癌主要是预防为主,早期发现,早诊断,早治疗,将宫颈癌消灭在萌芽状态之中。“所以早期筛查值得所有女性重视起来。”裴晓燕呼吁。

专家不仅为大家答疑解惑,还

给女性朋友提了不少健康指导意见。“这样的机会很难得!”参与活动的小顾说,自己要把专家的意见付诸实践,养成好的习惯,保持身体健康。也希望此类活动可以经常开展,让医生成为自己健康道路上的良师益友。

(刘子敏)



为改善群众就医体验,3月初,洛社镇卫生院正式启用医保“刷脸”支付新模式,中心及下辖各村卫生室已陆续开通医保刷脸支付服务。患者医保结算时间从原来的数分钟缩短到1分钟以内,有效提高群众就医效率,满足参保人员多样化的医保支付需求。

(陈婷)

## 常见皮肤科 外用药怎么选?

### 糠酸莫米松乳膏

糠酸莫米松乳膏是一种外用激素类药物,主要适用于皮炎、湿疹类的疾病,有止痒、抗炎等作用。

需要注意的是,糠酸莫米松乳膏用在皮肤相对薄嫩的部位比如面部、腋窝、腹股沟等,要谨慎使用。外用激素虽然对皮炎、湿疹类疾病有着较好的效果,但也有可能发生副作用,如皮肤萎缩、继发感染等。如果需要应用较长时间,要在皮肤科医师的指导下进行,建议自行使用的时间尽量不要超过两周。如有皮肤破溃,也不建议自行外用激素类药物,建议咨询专业医师。

### 丁酸氢化可的松乳膏

丁酸氢化可的松乳膏也属于外用激素类药物,其适用范围和糠酸莫米松乳膏类似。相较于糠酸莫米松乳膏,丁酸氢化可的松乳膏作用相对温和,可以用于皮肤相对薄嫩的部位。

不过,较长时间的应用,建议咨询皮肤科医师。

### 炉甘石洗剂

炉甘石洗剂对皮肤有止痒、收敛、保护的作用,适用于急性瘙痒性皮肤病,如急性皮炎、急性湿疹、荨麻疹、药疹等。当皮肤没有破溃,只有弥漫的红疹,且非常痒的时候,比较适合炉甘石洗剂,使用前记得摇一摇。

(人民网)

## 对视能传染“红眼病”? 没那么邪乎!

近期,得“红眼病”的患者逐渐增多,而且往往出现一家人“整建制”被传染的情况。日前,“女子红眼病传染全家,连狗眼都红了”的话题登上了热搜榜,民间更是一直流传着“红眼病”看一眼就会被传染的说法……这是真的吗?

### 病毒性感冒患者易中招

我们俗称的“红眼病”一般是指急性结膜炎,主要包括流行性角结膜炎、咽结膜热和急性出血性结膜炎,这类急性结膜炎可由腺病毒、肠道病毒、单纯疱疹病毒等多种病毒引起。因此,特别是季节交替、呼吸道传染病高发的当下,得过病毒性感冒的患者,更容易“自己传染自己”得“红眼病”,进而传染给家人。

“红眼病”会引起包括眼红、异物感、分泌物增多、灼烧感、流泪等不同眼部症状,如不及时治疗,炎症

严重,可能对视力造成直接影响。

### 看一眼就“红眼”太离谱

“红眼病”是近40年来世界范围内的流行性传染性眼病,传染性强,人群普遍易感。其主要为接触传播,可以通过游泳池水、公共洗浴、使用公共物品等传播,更易在娱乐场所、学校、医院等集体场所引发流行,与患者生活密切接触的家庭成员也容易被传染。

不过,“红眼病”不会通过空气和呼吸道传播,所以因为看一眼“红眼病”患者就被传染,这是一个夸张的谣言。眼科医生在平时工作中会经常接诊大量的“红眼病”患者,但是被传染的几率很低。

### 做好这点同住人能幸免

作为健康人,如果你周围有“红眼病”患者,尽量与其保持隔离,避

免接触,尤其是避免接触与患者眼部接触过的物品。比如,家庭成员和患者使用的毛巾要分开摆放,不要放到一起;不能共用洗脸盆,建议用流水洗脸;不要躺在患者躺过的床铺上,尤其不要触碰患者用过的枕头和床单被褥,因为上面可能会残留患者眼部的分泌物和泪水。如果触碰了上述物品,要尽快用洗手液流水洗手或75%酒精等消毒液手部消毒。

平时尽量不用脏手触碰自己的眼部,如果想触碰自己的眼睛,触碰之前必须手部消毒或使用消毒棉签触碰眼部。如果不小心眼部接触了患者接触过的物品,或者去过公共泳池或浴池,发现其中有“红眼病”患者,可以先观察,或者在医生指导下预防用药。

总之,保持隔离、保持勤洗手、家里适当开窗通风、生活作息规律、放松心情、积极锻炼身体,是可以避免被传染的。

(北京青年报)