



健康头条

## 穿凉鞋也会有脚气?

专家:预防脚气,保持脚部干爽、卫生是关键

### 穿凉鞋竟也能染上脚气

夏季来临,很多人爱穿凉鞋或凉拖出门。记者发现,在某大型购物网站,各式各样的凉鞋和凉拖备受大家喜爱。海边沙滩款、包头懒人款、小香风仙女款、小众休闲款……月销量达两三万的店家比比皆是。

最近一个月,家住经开区的小岚又开始了“凉拖生活”。走在大街上,时尚的沙滩懒人款凉拖经常吸引众多市民关注。不过,就在上周,小岚的脚部出现瘙痒症状,脚丫之间还出现了密集的小水泡。刚开始,她并没在意,认为将水泡挤破就会慢慢好起来,谁知病症越来越严重,水泡还蔓延到脚底,挤破的地方出现一片红肿,导致她无法行走。被家人带去市二院皮肤科检查才知道,小岚因真菌感染患上了脚气。

“穿着凉快、透气的凉拖竟然也能患上脚气?”小岚想不通。夏汝山说,真菌喜湿、喜温,阴暗潮湿的环境是真菌最好的培养基,脚部长时间处在潮湿环境里容易感染真菌。凉拖的材质大多是塑料或者树脂,若赤脚穿凉拖,会使得脚部出汗不容易及时排出,时间一长,照样会导致脚气。况且,在穿凉拖时,人的脚部大部分皮肤裸露在外部环境中,若遇到下雨天,双脚被雨水浸泡,容易让环境中的真菌或细菌侵入,所以并不是说穿了凉拖就可以避免患上脚气。



夏季天气闷热潮湿,不少人的脚气又犯了,出现红斑、小水泡、脱屑等症状,不仅瘙痒难忍,严重时还会引起丹毒等病症。无锡市二院皮肤科主任夏汝山提醒,夏季高温,天气闷热潮湿,脚部环境很适宜真菌生长,大家尽量保持脚部干爽,平时要勤换鞋袜。免疫力较差的老年人要提防因免疫力下降引起脚部真菌感染。

### 潮湿环境是滋生真菌的温床

“脚气的学名为足癣,是由致病性真菌引起,发生在趾间、足跟、足侧缘的一种传染性皮肤病,可以通过直接接触或间接接触传播。”夏汝山表示,如果患者平时不注意脚部卫生,可能会导致脚部受到真菌感染,从而引起脚气。脚气患者会出现皮肤干燥、脱屑、瘙痒、水泡等症状。

“脚气产生的原因有多种。”夏汝山说,最常见的是家庭成员之间互相传染。长期密切接触是脚气传染的主要方式,特别是接触未经治疗的脚气患者。当患者足部瘙痒难忍,用手抓挠足部时,真菌会通过脚部传染到手上,发

生直接传染。还有一种是间接感染,例如与脚气患者使用共同的洗脚盆或者擦脚毛巾,或是穿了脚气患者的鞋子也容易感染上真菌。

值得一提的是,老年群体更应该警惕真菌感染。据夏汝山介绍,因为老年人抵抗力差、免疫力较低,容易引起身体正常的菌群失调,从而感染真菌,比较常见的是出现脚气、灰指甲等症。

夏汝山提醒,如果患者出现上述不适症状,怀疑自己患上了脚气,可以及时到医院就诊,完善真菌镜检、真菌培养等检查,明确诊断后遵医嘱治疗。

### 注意脚部卫生,试试穿纯棉分趾袜

“保持脚部干爽是预防脚气的关键。”夏汝山建议,大家在洗脚或者洗澡后,要擦干趾缝间的水分,保持脚部干燥;平时要穿透气性好的鞋子,若需要长时间步行或者运动,不妨试试穿分趾袜,让趾缝间保持干爽。

夏天穿凉鞋或凉拖的人较多。如果这类人群平时不注意脚部的清洁工作,很有可能感染土壤等环境中的细菌或真菌,从而导致脚气加重。

所以,大家平时要及时清洁脚部,并且要及时清洗鞋袜,不可以长期穿一双鞋子,要记得及时替换。脚气患者在日

常生活中需要注意穿棉质、透气的鞋袜,避免赤脚。

夏汝山提醒,当出现脚气时,要及时去医院就诊,医生会根据脚气分类使用不同的药物进行涂抹。不过,对于水疱型脚气,单单涂抹药物还不够,可能还需要口服伊曲康唑、特比萘芬等药物进行加强治疗。夏汝山还强调,患有脚气后一定不要用手抓,抓破后不仅容易感染细菌,导致丹毒,还容易让脚部真菌传播到腹股沟、双手、躯干、四肢等部位,引起体癣、股癣等。

(葛惠)

### 泌尿外科专家 走进出租汽车服务区开展义诊

大雨挡不住医护人员关爱公共交通司机的热情。日前,由无锡市二院院长冯宁翰带领的泌尿外科专家团队冒着大雨走进无锡市出租汽车服务区,开展“慈善双诊行——致敬城市行者”义诊咨询活动。

冯宁翰与该院泌尿外科主任助理吴岩副主任医师及B超室的医护人员,携带最新的便携式B超机来到无锡市出租汽车服务区,为公共交通司机们开展疾病咨询、健康科普。

泌尿结石是困扰许多司机的疾病之一。出租车司机吴女士得悉有义诊,早早等候在现场。在查了B超后,冯宁翰院长了解到她患有结石,叮嘱她定期体检,平时尽量多喝水,如果发现病症严重了就去医院就诊。40多岁的司机张先生经B超检查后发现左肾囊肿、左肾结石、左肾积水、左侧输尿管下段结石、前列腺肥大,当即在医院公众号上预约了吴岩副主任医师的专家门诊,计划进一步检查后住院治疗。

公共交通司机被喻为“城市行者”,这一人群由于职业原因,喝水少、常憋尿,泌尿系统结石、前列腺相关疾病高发,如不能早发现、早治疗,将会给司机们的健康带来很大隐患,直接关系到人们的生命财产安全。今后,该院除了继续开展各种形式的公益活动,还将通过问卷调查等形式全面了解公共交通司机群体的基本健康状况,组建科普专家库,建立相应的线上健康智库平台,将专家库加入公共交通系统APP,实施“线下诊治,线上追踪”,为司机的健康保驾护航。(卫曦臻)

### 围绕五年制高职学制特点 和学生身心发展规律 无锡卫校参编新教材

6月17日,江苏联合职业技术学院护理与医技专业建设指导委员会“十四五”规划教材编写专项推进会在江苏联合职业技术学院无锡卫生分院(无锡卫生高等职业技术学校)举行。江苏联合职业技术学院及无锡卫生分院相关领导、高等教育出版社相关编辑,以及各分院及办学点的教材主编、副主编到会。

无锡卫生高等职业技术学校护理系相关负责人就《外科护理》教材样章向各位主编、副主编进行解读。此版教材编写前,学校开展了临床工作岗位需求调研,编写过程中,临床专家提供了部分真实案例,编写内容也请专家参与审阅,保证了内容的准确性、先进性和科学性。高等教育出版社相关编辑结合《“十四五”职业教育规划教材建设实施方案》,从职教特色鲜明、形式要素齐全两方面对教材编写进行分析解读,同时结合优秀案例进行了详细的阐述。江苏联合职业技术学院向各位与会老师传达了学院对教材编写工作的最新要求。

教材建设是推进立德树人,实现为党育人、为国育才的重要保障。近年来,无锡卫生高等职业技术学校不断丰富课程教材资源,壮大教材建设队伍,围绕五年制高职学制特点和学生身心发展规律,凸显一体化培养理念,注重知识紧密衔接、技能贯通培养,不断提高教材建设质量,提升服务五年制高职人才培养的水平。学校还将以此推进会为契机,在活跃学术氛围、传递学术信息和促进学术交流的同时,创造与各兄弟院校之间互相学习的机会,提高广大教师业务素质与能力,不断提高人才培养质量,为社会培养更多高层次技术技能人才。(一文)

## 无锡市疾控中心生物样本库取得中国人类遗传资源保藏行政许可

近日,国家科技部公布中国人类遗传资源行政许可事项审批结果,无锡市疾病预防控制中心生物样本库顺利通过保藏行政许可审批(国科遗办审字(2023)BC0023号),成为无锡首家具备人类遗传资源保藏资质的法人单位。

根据《中华人民共和国生物安全法》《中华人民共和国人类遗传资源管理条例》《中华人民共和国国务院令(第717号)》规定,“保藏我国人类遗传资源应当经国务院科学技术主管部门审核批准”。市疾控中心生物样本库工作人员经过前期准备,最终于今年5月24

日组成了答辩组,参加了中国人类遗传资源管理办公室的视频答辩评审会议。科技部专家组对中心生物样本库的组织管理、运行机制、场所设施设备、伦理审查、保藏方案以及生物样本保藏的质量体系进行了一系列的技术评审。经过层层审核,中心生物样本库成功获批中国人类遗传资源保藏资质。

无锡市疾控中心生物样本库于2020年12月完成建设并投入使用,建有血清样本库1间(放置-80℃超低温冰箱)、血块样本库1间(-20℃冰库)和样本库配套用房1间(用于样本临时周转和前处理),并配备

视频监控系统、生物样本库信息管理系统和冷链监控报警系统等,样本库信息系统通过三级等保测评。生物样本库拟收集全血、血清、血浆、血块、胎盘、尿液、粪便、DNA和RNA等9种样本类型。目前,市疾控中心生物样本库依托无锡市为民办实事项目,保藏社区老年人健康体检血清、血块样本104万份。

人类遗传资源保藏资质的成功获批,是市疾控中心生物样本库建设工作的里程碑,标志着中心生物样本库保藏工作得到国家科技部门的充分认可,并朝着更规范、

更科学的方向发展。接下来,中心生物样本库将继续秉持“高标准、严要求”,严格按照国家法律法规及保藏技术规范的要求,一方面收集多元化生物样本,不断提升样本库运行管理能力;另一方面构建综合性生物样本数据库,通过数据库智能接口技术实现样本供体信息、样本本体信息和样本衍生信息的互联互通、综合查询与管理。生物样本库的有效应用,将为提升本地疾病防治能力及生物医药产业发展提供有力支撑。(疾控)

### 我市孕前保健专科 跨入“国字号”行列

近日,从国家卫生健康委妇幼司获悉,无锡市妇幼保健院以优异成绩入选“首批国家孕前保健特色专科建设单位”。

孕前保健专科是国家卫生健康委妇幼司在全国医疗机构中评估产生的高质量、高水平、起示范作用的医疗专科,具有内涵丰富、模式创新等特点。该项目对加强出生缺陷综合防治,进一步提高婚育质量和优生优育服务水平,保障优生优育政策实施具有重要意义。

作为全市妇幼保健领域的龙头单位,无锡市妇幼保健院着眼于优生优育及女性全生命周期的健康需求,将临床与保健相结合,多学科融合,全力打造婚孕一体化的管理模式,助力孕前保健专科高质量发展,为妇女全孕周期健康保驾护航。(妇幼)

## 全市12家互联网医院开展线上义诊

患者足不出户与医护沟通,获取健康生活常识和专病防治知识

近日,孕妇杨小姐在无锡市人民医院产检,次日收到报告后,原本需要再到医院给医生看报告,而这次通过互联网医院义诊,她直接将报告发给了产科副主任医师钱丽。钱医生解读报告后认为目前一切正常,孕妇只需要下次产检再去医院就行了。为方便市民在家门口就能享受优质医疗服务,无锡市人民医院等12家互联网医院积极开展线上义诊,引导一些非必要上医院的就医市民,足不出户享受便捷。

记者了解到,此次12家互联网医院的线上义诊针对市民需求集中、关注度高的疾病和健康问题,派出了呼吸与危重症科、

消化内科、心血管内科、内分泌科、甲乳外科、泌尿外科、胸外科、神经外科等近30个科室的医疗专家。如此大规模的互联网医院专家线上义诊在锡城还是首次。无锡市人民医院互联网医院的产科、伤口造口护理门诊的线上义诊尤其热门。孕妇经常要产检,出行又不太方便,以往只要有一点状况就非常害怕,只得上医院。现在一些孕妇在家监测胎心后,通过线上义诊将胎心监护图发送给医生,就能很方便地获得医生的回复。伤口造口护理门诊患者在院期间已经接受了管道、造口的护理方法培训,患者和家属定期通过互联网医院咨询,补

充用品后在家就能进行管道或造口的护理。

线下一号难求的专家,在线上与患者相遇。无锡市中医医院互联网医院义诊均派出副高及以上职称医师,其中不乏一些线下很难约到的医生。该院妇科主任医师颜碧碧线下号源紧张,有一名离医院较远的妇科病患者平时预约到了号还不一定能及时赶到医院,这次通过线上义诊进行了复诊,获得了一对一的服务,很是满意。一些心理精神类疾病患者线下就医有顾虑。68岁的王阿姨“阳康”后焦虑不安,不愿出门,声称“外面有病毒”。王阿姨通过无锡

市精神卫生中心互联网医院的线上义诊进行了复诊,专家对她进行一对一的心理干预,缓解其焦虑情绪,还指导其进行放松训练,并调节其饮食及睡眠。

据悉,此次线上义诊,除了对常见病的咨询外,还有线上用药指导。同时,一些互联网医院还通过医院公众号、视频号等线上途径开展科普宣传,普及健康生活常识和专病防治知识,提高群众健康意识。据悉,12家互联网医院门诊除了平时正常开放外,还将于7月1日、7月8日8:00—18:00开展线上义诊。(卫曦臻)



锡山区卫生健康委组织区中医医院医务人员走进张泾实验小学,开展“巧手制香囊 岐黄校园行”中医药文化进校园主题活动,带领学生探索中医药的奥秘,感受中医药文化的魅力。图为学生们在医务人员的指导下制作香囊。(张玖玖)