

# 炎夏汗多莫大意 谨防皮肤“闹脾气”

医生提醒:保持干爽是关键,乱涂药膏反添乱

## 汗水成为 “麻烦制造者”

林俊杰解释,汗水本身不是问题,但它改变了皮肤环境,埋下健康隐患——  
**破坏屏障:**汗水长时间浸泡皮肤,会削弱皮肤天然保护层。  
**滋生病菌:**汗湿的皮肤褶皱、衣物覆盖处温暖潮湿,易滋生细菌、真菌。  
**磨出伤口:**汗湿的皮肤相互摩擦或与衣物摩擦,容易造成微小损伤。  
**盐分刺激:**汗液里的盐分等成分也可能刺激敏感皮肤。

## 汗多易招 痱疹痒疮

**痱子(热疹):**这是夏季最常见的皮肤病,因角质层水合度增加,细胞膨胀,导致汗管堵塞,汗液“憋”在皮肤里。常见的有白痱子,像透明小水珠,不痛不痒,一蹭就破;红痱子为小红疙瘩,刺痒难耐。

**间擦疹:**腋窝、大腿根、颈部、腹部褶皱、脚趾缝等“夹缝”地带,汗液积聚,加上摩擦,皮肤易出现发红、发白、破皮、又痒又痛,甚至有异味,易继发细菌或真菌感染。

**汗疱疹:**手掌、手指侧面、脚底突然冒出密密麻麻的“小米粒”样小水泡,刷痒钻心,水泡干了就脱皮,这种情况虽然病因复杂,但汗多往往最重要诱因。

**癣菌感染:**汗湿环境利于脚气、股癣、体癣、花斑癣等真菌滋生,多表现为环形红斑、脱屑、水疱、脚趾缝发白糜烂或皮肤色素异常(身上一块块变白/变褐)等,瘙痒明显。

**细菌感染:**皮肤屏障受损加上潮湿,易引发毛囊炎、疖子、脓疮等,出现红丘疹、脓包,伴有疼痛或瘙痒。



炎炎夏日,汗流浃背是常事。不过,看似平常的汗水如果不及时处理,可能诱发多种皮肤问题。泉州市皮肤病防治院中医皮肤科副主任医师林俊杰提醒,高温潮湿季节,因出汗多引发的皮肤病明显增多,掌握预防与处理知识尤为重要。

□融媒体记者 张沼婢

## 护肤有道 保持干爽

林俊杰提醒,预防这些“汗”出来的皮肤病,核心秘诀就是“保持干爽”。

**勤擦勤洗:**出汗后用干净柔软的毛巾轻拭吸干,尤其注意擦净皮肤褶皱处,勤洗澡并使用温和沐浴露。

**穿衣讲究:**选择宽松、透气、吸汗的衣物(如纯棉、真丝、优质速干面

料),避免紧身、化纤衣物,勤换洗。

**环境通风:**合理使用空调、风扇,保持居室凉爽通风。

**褶皱护理:**腋下、大腿根、肥胖者腹部褶皱等易出汗、易摩擦的部位,可适当使用婴儿爽身粉(玉米淀粉型)帮助吸湿,严重多汗者可考虑医用止汗剂(皮肤破损或敏感时勿用)。

**减少摩擦:**衣物合身,避免紧绷,大腿内侧等易摩擦处可薄涂凡士林或爽身粉,以减少摩擦。

**手脚管理:**穿透气鞋袜,保持脚部干燥,鞋袜勤换勤晒;洗手后擦干指缝。

## 中招别慌 对症处理

**轻度痱子、间擦疹:**应保持患处干燥、清洁,可外用炉甘石洗剂(用前摇匀)帮助收敛止痒,避免抓挠。

**严重症状:**如果皮疹面积大、红肿疼痛、起脓疱、流水流脓、发烧,或自己无法判断、反复发作的症状,务必及时到正规医院皮肤科就诊,由医生明确诊断并对症治疗。

**特殊人群:**慢性病患者(如糖尿病患者)、肥胖人群、婴幼儿皮肤更娇嫩,更需注意保持干爽,出现问题应及时就医。

宝宝不喜欢吃蔬菜水果,儿科医生建议“聪明吃法”——

## 科学喂养 警惕果汁“误区”

随着生活水平提升,家长们越来越重视科学喂养,但许多宝宝却对喝水、吃蔬菜水果提不起兴趣。榨汁机、破壁机的普及,让家长们误以为找到了“完美解决方案”——将水果榨成汁,既补充营养又解决挑食问题。然而,这种看似“一举两得”的做法,可能会悄悄损害孩子的健康。泉州市第一医院的儿科副主任王琦凡揭开果汁背后的营养真相。

### 营养丢失 血糖波动

王琦凡介绍,鲜榨果汁在制作过程中,维生素C、多酚类物质等抗氧化成分会因接触空气而快速氧化。例如,鲜榨橙汁放置1小时后,维生素C含量可损失约30%,而加热榨汁(如热饮果汁)会进一步加剧营养流失。

另外,完整水果中的膳食纤维分为可溶性和不溶性两种。不溶性纤维(如苹果皮、果肉中的纤维)能延缓糖分吸收,稳定血糖水平,增强饱腹感,并促进肠道蠕动。榨汁过程中,大部分不溶性纤维随果

渣被丢弃,导致果汁中的糖分几乎以“游离糖”形式存在,缺乏膳食纤维的缓冲作用,喝果汁就像直接摄入“浓缩糖水”,将号称“健康卫士”的膳食纤维直接丢弃掉。

水果中的糖分原本被细胞壁包裹,榨汁后细胞结构被破坏,释放出大量游离糖(如葡萄糖、果糖)。一杯300毫升的苹果汁,糖分含量相当于直接吃掉4个苹果,但饱腹感却远低于吃整个水果,也就是说,吃一个苹果需要咀嚼,糖分释放缓慢,血糖波动小;而喝一杯苹果汁,糖分瞬间进入血液,会导致血糖快速上升,胰岛素大量分泌,长期可能引发胰岛素抵抗,堪称血糖的“过山车推手”。

### 易致牙齿和颌骨受损

不只是营养流失,咀嚼水果(如苹果、梨)过程中可刺激唾液分泌,帮助清洁口腔,促进颌骨发育。而长期用吸管



喝果汁,孩子错过这种“天然锻炼”,可能导致咀嚼功能退化,影响颌骨发育,严重时还可能出现双排牙(乳牙未脱落,恒牙已萌出)、龋齿或地包天等问题。

### “聪明吃法”替代果汁

王琦凡建议用“聪明吃法”替代果汁:将水果切成各种形状(借

助模具)的小块;将蔬菜藏进辅食中,如菠菜泥、胡萝卜泥,或做成蔬菜饼、蔬菜汤。家长应以身作则,多吃水果蔬菜,减少含糖饮料的摄入,树立健康的饮食榜样;通过“水果拼图比赛”“蔬菜盲盒”等游戏引导,激发孩子兴趣;从孩子喜欢的水果入手,循序渐进,逐步引入其他种类。

□融媒体记者 张沼婢

## 小伤或有大患 两步远离破伤风

“伤口被锈铁扎了,需打破伤风针”,这个常识大家都不陌生,但很多人并未真正重视。日常生活中,磕碰、扎伤刺伤等在所难免,这些“小伤”看似轻微,却可能因破伤风引发致命伤害。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 王亨 李珍珍

### 多学科合作 抢救脱险

上个月初,颜大爷因左小腿外伤导致伤口化脓,前往泉州医高专附属人民医院就诊。几日后,他突然出现全身肌肉僵硬、颈项强直、“苦笑面容”及刺激抽搐等症状,经详细检查,确诊为重症破伤风感染。考虑潜伏期长、病情危重,颜大爷被转入重症医学科。

该院重症医师团队为他实施气管插管,连接呼吸机辅助呼吸,并给予破伤风抗毒素、破伤风免疫球蛋白、青霉素抗感染、联合多种药物控制肌痉挛及抽搐。护理人员每日双氧水换药、持续稀碘伏冲洗,并提供面罩吸氧。

经过医护人员一个多月的救治和精心护理,颜大爷的感染得到有效控制,破伤风症状显著缓解。目前,他已脱离危险,转入普通病房。

**感染潜伏期 多为3—21天**

专家介绍,破伤风由破伤风梭菌引起,它以芽孢的形式存在于自然界(如泥土、人或动物粪便及铁锈中),属厌氧性革兰氏阳性杆菌,在干燥的土壤和尘埃中可存活数年。破伤风梭菌经伤口侵入人体,在人体中产生痉挛毒素,即破伤风毒素,这是破伤风梭菌致病的主要因素。

破伤风感染潜伏期多为3—21天,最短为1天,极少数病例可长至半年以上,若不及时进行医疗干预,病死率接近100%。其典型表现为全身肌肉疼痛性痉挛、张口困难、“苦笑面容”,以致牙关紧闭,进一步加重可表现为颈部僵硬、吞咽困难及上呼吸道梗阻。痉挛发作时患者神志清楚,轻微刺激(如声音、光线、触碰)即可诱发症状。

破伤风菌在无氧条件下或伤口较深并伴有氧菌感染的情况下容易生长。因

此,细且深的刺伤、污染的(尤其是泥土、铁锈、木屑等)伤口、受伤后伤口未及时清创、严重的开放性损伤(颅脑损伤、骨折)、大面积烧烫伤、体内异物摘除手术等情况均应预防破伤风感染。

对于普通人来说,外伤后破伤风药物的使用,应结合伤口的特点和既往免疫史进行判断。如果只是划伤表皮,或者伤口不深、较干净,通常只需适当清创,无需预防药物。

### 预防破伤风 两步到位

专家提醒,预防破伤风只需两步——

第一步,伤口规范处理。受伤后早期进行彻底清创是关键措施。伤者应尽快清除伤口内的刺激性异物或污物,避免细菌进入体内,诱发感染。但操作应确保安全,如果无法自行判断或处理,应立即就医。

对于轻微伤口,可自行冲洗,严重伤口需到医院处理。如果在野外,饮用水可作为首选的伤口冲洗液。另外,除了存在狂犬病暴露风险的伤口,一般冲洗伤口后不推荐使用其他药物。野外受伤,简单处理后应尽快就医。

第二步,接种疫苗,预防感染。破伤风疫苗是预防破伤风的最有效方法。通常与白喉、百日咳疫苗联合使用,儿童需在2、4、6、18月龄和6岁时分别接种1剂百白破疫苗。

有潜在外伤高危人群可以在暴露前接受免疫预防。既往无破伤风类毒素疫苗(TTCV)全程免疫史(<3剂)或免疫史不详的高危人群,如军人、警察、消防员、野外工程工作人员、建筑工人、农林牧渔等野外作业人员、运动员、野外运动爱好者、旅行者及厨师等,建议按《非新生儿破伤风诊疗规范(2024版)》的推荐程序尽早完成暴露前免疫。对存在持续暴露风险的人群,建议每隔10年加强接种1剂TTCV。



## 夏季畅泳 健康护航

高温天气接踵不断,游泳是夏季最适宜的运动之一。然而,游泳场所存在多种健康风险因素。为此,泉州疾控发布“健康游泳”提示,提醒市民注意以下事项。

### 泳池选择“四看”法则

一看证件,确保游泳场所持有《公共场所卫生许可证》,从业人员具备健康证明。

二看设施配备,淋浴装置、浸脚池、水质循环消毒设施、更衣室、淋浴室、卫生间等,一样不能少。

三看检测报告,游泳场所空气质量检测报告、泳池水卫生检测报告应齐全且合格。

四看泳池水质:池水清澈透亮,池底清晰可见,可闻到淡淡含氯消毒水的味道。

### 入池前做三种检查

**清洁消毒:**入池前需先淋浴,清除体表污垢,并经浸脚消毒池后再进入泳池,可有效降低水质污染风险。

**热身与防护:**入水前进行5—10分钟热身运动,促进血液循环以预防腿抽筋;同时佩戴泳镜,自带拖鞋、浴巾等个人用品,减少免交叉感染。

**健康准入:**患有高血压、心脏病、精神类疾病、传染性疾病(肝炎、肠道传染病等)或皮肤、五官感染性疾病(如皮肤癣疹、急性结膜炎、中耳炎等)患者禁止进入泳池。

### 警惕几种“隐形刺客”

随着游泳池人流量的增加,水质问题和疾病传播的风险也随之上升。以下是泳池里几种常见的“隐形刺客”,需格外警惕,确保在享受清凉的同时守护健康。

**1. 急性出血性结膜炎:**俗称“红眼病”,病原体通过泳池水、毛巾、脸盆等接触眼部传播。典型症状包括眼部异物感、眼痛、流泪、畏光等,需及时就医以防交叉传染。

**2. 耳部感染性疾病:**游泳时耳朵很容易进水,被病菌污染的泳池水停留在耳内可能软化耳垢引发堵塞,严重时可发展为急性化脓性中耳炎,临床表现为流脓、发热等。

**3. 肌肉痉挛:**俗称“抽筋”,因游泳前未充分进行准备活动、泳池水温低或过度劳累等引起,常表现为局部肌肉酸痛、僵硬、无法活动等;严重时可能导致溺水风险。

**4. 传染性皮肤病:**泳池中若有脓包、淋病、股癣、脚气、灰指甲等传染性皮肤病的患者,病原体可能通过泳池水、公用毛巾等途径传播,临床表现为皮疹、皮肤流脓等。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 赵跃



## 省药膳技能大赛 正骨医院摘桂冠

本报讯 (融媒体记者张沼婢)近日,由福建省卫生健康委员会、福建省总工会联合主办的2025年全省药膳制作技能大赛在福州隆重举行。通过综合笔试、药膳视频展播、药膳制作技能演示、知识竞答等环节的激烈比拼,泉州市正骨医院参赛队在全省34支参赛队中脱颖而出,荣获团体一等奖。

作为全国中医药宣传教育基地,泉州市正骨医院多年来高度重视中医药的传承与发展,多措并举弘扬中药国粹。医院连续多年举办药膳、膏方文化节,向市民普及、推广中医药养生知识,并结合医院中医骨伤专科特色,依照骨折早、中、后三期,为患者制定多种药膳,使药膳文化焕发时代活力。

为宣传药膳养生,普惠更多百姓,医院中药师走进社区和校园,开展药膳义诊交流,免费发放饮食营养手册,为民众和学生解读中医药知识,深受欢迎。同时,医院注重培养青少年儿童对中医药非遗文化的认同,近5年举办数十场海外华裔青少年寻根和中药“小达人”研学班,将非遗中药、药膳、膏方融入活动,让孩子们近距离感受中医药文化的魅力,广受社会好评。

截至目前,医院累计开发推广50余款药膳食疗产品。