

世界手卫生日旨在提升公众对手部卫生的重视 正确洗手 合理使用手套

本报讯 记者赵燕报道 每年的5月5日是世界手卫生日,由世界卫生组织发起,旨在提升全球公众对手部卫生的重视。2025年世界手卫生日的主题是“合理使用手套,关键永远是手卫生”。沈阳市疾病预防控制中心(沈阳市卫生监督所)消毒与院感质控部副主任医师刘天龙表示,这个主题强调了合理使用手套的同时,坚持手卫生的核心地位。因此,无论是在医疗环境中还是在日常生活中,保持良好的手卫生习惯都是预防疾病传播的重要措施。

刘天龙强调,手套不等于万能盾牌。在医疗和日常生活中,手套常被视为“安全屏障”,但其使用存在显著误区。**虚假安全感**:戴手套后频繁触摸污染表面(如手机、口罩),却忽略脱手套后的手卫生,反而增

加交叉感染风险。**长时间佩戴**:超过20分钟的手套可能因摩擦产生微孔,导致病原体渗透(研究显示,30%的乳胶手套在使用后存在破损)。**滥用场景**:在非高风险环境中(如普通家务、办公室)过度使用手套,可能削弱手部皮肤屏障功能,诱发湿疹或过敏。刘天龙建议,手套仅适用于明确接触体液、血液或高污染环境(如医疗操作、清洁消毒),且需“一用一换”,脱卸后必须立即洗手或消毒。

如何正确洗手?刘天龙表示,希望通过这个节日可以让全民一起关注手卫生,预防感染,从正确洗手开始。想要正确清洁双手,首先要使用流动水,同时要用肥皂或洗手液才能有效去除病原菌。

搓揉时间至少要15秒以上,一般按照

六步洗手法即可有效清洁:

- 1.洗手掌,流水湿润双手,涂抹洗手液(或肥皂),掌心相对、手指并拢、相互揉搓。
- 2.洗背侧指缝,手心对手背沿指缝相互揉搓,双手交换进行。
- 3.洗掌侧指缝,掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓。
- 4.洗指背,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。
- 5.洗拇指,一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行。
- 6.洗指尖,弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。

世界手卫生日的设立旨在提高公众对手卫生重要性的认识,推动全球公共卫生安全与健康促进。让我们共同关注手卫生问题,从正确洗手开始,为构建健康、安全的社会环境贡献力量。

皇姑区卫健局严把安全关 筑牢民生健康防线

本报讯 记者姜晓菲报道 近日,沈阳市皇姑区卫健局组织区属疾病预防控制中心(卫生健康监督所)在全区范围内开展卫生用品类消毒产品专项检查工作。

本次专项检查重点围绕辖区内的超市、母婴店等卫生用品经营单位,对女性经期用品、婴儿尿布等卫生用品进行监督检查。检查过程中,卫生监督员严格核查各经营单位的进货查验制度落实情况,认真检查产品标签、说明书是否符合规范要求,并对产品生产企业卫生许可证、产品检验报告等相关索证材料进行了重点监督。卫生监督员还对部分卫生用品进行了抽检,并将抽检样品送往皇姑区疾病预防控制中心进行微生物指标检测。

最后,卫生监督员还向经营者科普了《消毒管理办法》《一次性使用卫生用品卫生要求》《消毒产品标签说明书通用要求》等法律法规,指导经营者建立健全卫生管理制度,通过“现场检查+普法指导”的方式,引导经营者建立定期自查的长效规范化经营机制。

此次专项检查是皇姑区卫健局贯彻落实上级工作部署,切实履行监管职责的重要举措。下一步,皇姑区将继续加强对消毒产品经营单位的监督力度,持续开展对消毒产品及卫生用品的监管,全力筑牢消费者卫生安全防线,为保障人民群众健康权益作出新的贡献。

铁西区基层医疗团队 为职工游园活动保驾护航

本报讯 记者单强报道 近日,沈阳市铁西区劳动公园五一广场鼓乐喧天、歌舞飞扬。由沈阳市总工会、沈阳市文化和旅游和广播电视局联合主办的2025年沈阳市职工庆祝“五一”国际劳动节游园活动在这里举行。活动通过精彩纷呈的文艺演出和非遗展示,为全市劳动者献上了一场文化盛宴。

铁西区工人村社区卫生服务中心的医疗保障团队以专业守护为这场盛会筑牢健康防线。

为保障活动安全有序进行,铁西区工人村社区卫生服务中心提前部署医疗保障方案,选派2名资深医护人员组成应急小组,配备1辆救护车及全套急救设备,在现场设立固定医疗救护点。急救箱、氧气袋、血糖仪、血压计等物资一应俱全,针对春季户外常见的中暑、扭伤、过敏、蚊虫叮咬等突发状况,医疗团队制定了详细的应急预案和处置流程。

活动期间,医疗保障人员全程在岗值守,对现场环境进行动态巡查,同步为有需要的市民提供血压测量、健康咨询等服务。截至活动结束,医疗救护点累计处理轻微擦伤、头晕等突发情况10余起,所有处置均快速有效,未出现严重医疗突发事件。

气温升高蚊虫活跃 警惕虫咬皮炎来袭

本报讯 记者郑爽报道 随着气温攀升,蚊虫活动逐渐频繁,皮肤科门诊中因虫咬引发皮肤问题的患者开始增多。沈阳市第七人民医院皮肤科五病房主任刘悦提醒,随着夏季临近,人体暴露部位增多,加之蚊虫繁殖旺盛,相关病例将显著增加。

虫咬皮炎本质上是人体对蚊虫叮咬产生的过敏反应。刘医生解释,常见的蚊虫叮咬如蚊子、蠓虫等,多数人被叮咬后会出现局部红肿、瘙痒的小包,但过敏体质者即使未明显察觉叮咬,或在非叮咬部位也可能出现成片类似蚊虫包的皮疹,医学上称为“丘疹型荨麻疹”。这类皮疹通常表现为蚕豆大小的鲜红色扁平红斑,表面隆起,散在孤立分布,伴有明显瘙痒。

儿童和皮肤娇嫩的人群是虫咬皮炎的高危群体。刘医生指出,儿童免疫系统发育尚未完善,皮肤屏障功能较弱,且夏季户外活动时肢体暴露较多,被蚊虫叮咬后更容易出现强烈过敏反应,部分患儿皮疹范围广、瘙痒剧烈,甚至可能因搔抓引发继发感染。

值得注意的是,少数严重病例可能出现全身症状。刘医生强调,若被蜜蜂、蜚虫等含有毒素的昆虫叮咬,毒素通过口器



出外游玩要注意防范蚊虫叮咬。

本报记者 姜晓菲 摄

进入人体后,除局部红肿热痛外,患者可能出现低热、乏力等全身反应。尤其在北方森林、草丛区域,蜚虫叮咬需格外警惕——蜚虫的吸盘会牢牢吸附皮肤,若强行拔除可能导致吸盘残留,引发持续过敏或感染,正确处理方式立即就医,由专业医生完整取出虫体及吸盘。

针对即将到来的高发季,刘医生建议从预防入手降低患病风险。前往树林、草地、水边等蚊虫滋生地时,应穿着浅色长衣长裤,袖口、裤脚扎紧,减少皮肤暴露;

婴幼儿可佩戴驱虫袋,或在衣物表面喷洒含避蚊胺(儿童需选用专用低浓度产品)的驱虫剂。室内需保持清洁,定期晾晒被褥,减少螨虫、跳蚤等滋生。

若不慎被叮咬,处理方式需根据症状轻重区分:轻度皮疹可局部冷敷缓解瘙痒,外用炉甘石洗剂或弱效激素药膏,瘙痒明显者可口服西替利嗪、氯雷他定等抗组胺药物;若皮疹范围迅速扩大、出现水疱、发热或呼吸困难等全身过敏症状,需立即就医,避免延误治疗。

雨季来袭“雷暴哮喘”需警惕 超六成患者合并过敏性鼻炎

本报讯 记者单强报道 近日,沈阳连续出现降温降雨天气,随之而来的是沈阳急救中心出诊呼吸困难和哮喘的患者明显增多。对此,沈阳急救中心铁西二分中心的急救医生崔高翔提醒市民,要特别注意“雷暴哮喘”这一特殊类型的哮喘发作。

什么是“雷暴哮喘”?崔医生介绍,“雷暴哮喘”是一种在雷暴天气中或紧随其后出现的支气管哮喘急性发作或原有症状加重的现象。它主要发生在花粉季节,特别是伴有雷雨天气的时期更易发作。雷暴带来的大气变化,如冷空气和大风,会将地表的花粉和霉菌颗粒带入云层。云层中的水分和闪电会使这些颗粒爆裂成更小的微粒,这些微粒更容易进入人体呼吸道,从而

引发“雷暴哮喘”。患者起病非常急,会在短时间内出现咳嗽、胸闷、气喘、呼吸困难等症状,严重者甚至可能危及生命。据统计,“雷暴哮喘”患者中季节性过敏性鼻炎的患病率高达60%-99%,这显示了其与花粉过敏的密切关系。

那么,哪些人群是“雷暴哮喘”的高危易感人群呢?崔医生指出,主要有以下几类:一是有“雷暴哮喘”病史的患者;二是有哮喘史且对花粉或霉菌过敏的患者;三是季节性过敏性鼻炎患者,以及既往未诊断哮喘但过敏原检测阳性(尤其是花粉过敏原阳性)且有过敏性疾病家族史的患者。

如何预防“雷暴哮喘”呢?崔医生给出了以下几点建议:

- 1.在雷暴发生时,尽量关好门窗,待在室内,减少接触花粉的几率,避免暴露于过敏原中。
- 2.“雷暴哮喘”易感人群可以系统性、科学性地使用抗过敏药物,以预防意外发生。
- 3.要积极治疗花粉过敏症,形成对花粉过敏原的“脱敏”,从而预防过敏性哮喘的发生。
- 4.在雷雨前或雷雨时,如果出现咳嗽、胸闷、气喘等症状,请立即到正规医院就诊。
- 5.避免淋雨着凉,提升自身抵抗力,谨防感冒发热而诱发哮喘。
- 6.对诊断明确的哮喘患者,切不可轻易自作主张停止使用任何关于治疗哮喘的药物,甚至自行减量也是不可取的。务必遵从医嘱,科学、系统、规范、全程使用治疗哮喘的药物,这样才能在哮喘高发期度过一个健康、舒适的春天。