

皮肤科晚间急诊八成是荨麻疹

医生五条建议助你远离荨麻疹侵袭

荨麻疹是一种皮肤科的常见疾病,好发于春秋季节,最近一段时间医院皮肤科的晚间急诊80%的患者即是本病。其病因复杂,如各种吸入物、食物、药物、感染、物理因素、精神因素等均可致发病,化学物质、酶类及组织损伤等亦能直接作用于肥大细胞,其释放组织胺也引起荨麻疹。

荨麻疹主要表现为:皮肤瘙痒、形态颜色各异的风团,既可局限于某个部位,也可全身泛发。少数病人可伴恶心、呕吐、心跳加快、头痛、腹泻及腹痛,有时伴有发热;少部分患者可伴有过敏性休克。虽然荨麻疹只是一种皮肤病,却是皮肤科的急症,不仅影响病人睡眠,给患者带来很大的痛苦,严重时危及患者的生命。因此,秋季好发荨麻疹的季节到来,提醒大家应该从此病的预防入手,加强

自我防范能力,积极防止疾病的发生。建议注意以下几点:

- 1、衣着方面:内衣和内裤要保持清洁,内衣应柔软宽松,以棉织品为好,避免穿贴身化纤服装。
- 2、饮食方面:注意调整胃肠功能,以清淡、富含维生素的新鲜蔬菜和豆制品为佳;少食烟、酒、辣椒、浓茶、咖啡、海鲜等刺激性食物易导致过敏的食品;保持大便通畅,以便将体内积聚的致敏物质及时排出体外。
- 3、保持生活规律,加强体育锻炼,增强体质。避免受凉、日晒,如果因冷热刺激而复发者,不应过分回避,相反应该逐渐接触,延长刺激的时间,以适应寒热变化。
- 4、尽量避免接触易致敏的粉尘类,如花粉、动物皮屑、羽毛、灰尘,室内不摆放花卉,不喷洒杀虫剂,空气

清新剂等化学物品。

- 5、保持心情愉快,学会自我调节,使自己快乐生活。

(吕增霞 包桂红 李娟)

特别提示

患荨麻疹后,应尽快找皮肤科专科医生就诊,及时明确病因,有针对性地进行治疗。千万不可自行处理或延误治疗,否则病程超过6周转变为慢性荨麻疹,不仅治疗十分困难,也给患者带来长期的困扰。突发荨麻疹时,如果家中备有扑尔敏、开瑞坦等抗过敏药,即刻口服暂时缓解症状,如出现胸闷、憋气、呼吸困难应迅速到就近医院就诊以免失去救治最佳时机。

全省卫生系统应急大比武 东营市荣获优秀组织奖

近日,全省卫生系统卫生应急大练兵大比武活动在济南落下帷幕,东营市代表队荣获优秀组织奖,东营区疾控中心刘明涛、市疾病预防控制中心王莉莉分别获得个人比赛全省第四名、第八名的优异成绩。

全省卫生应急大练兵大比武活动是为全面提升我省卫生系统突发事件卫生应急处置能力开展的一次大型活动。东营市根据省卫生厅统一部署,前期在全市卫生系统开展卫生应急大练兵大比武活动。活动历时4个多月,分理论知识技能培训和应急演练两方面内容。9月21日,市卫生局、市总工会、市人力资源社会保障局联合举办全市卫生应急技能竞赛,将卫生系统卫生应急大练兵大比武活

动推向高潮。由各县区卫生行政部门卫生应急管理干部、各级疾病预防控制中心、卫生监督机构专业技术人员、各级各类医疗卫生单位医疗救治人员组成的11支代表队43名队员参加了竞赛,市卫生局从获奖选手中选拔了部分人员组成代表队参加了此次全省卫生应急大比武。

通过深入开展大练兵大比武活动,进一步营造了全市卫生系统卫生应急人员学知识、练本领、强技术、夯基础的浓厚氛围,提升了东营卫生系统卫生应急工作管理水平,突发事件卫生应急处置能力和卫生应急综合素养,为今后更加有效地保障公众生命健康安全奠定了坚实基础。(吕增霞 张玉峰 张莹)

关爱自闭儿童 注重孩子情商的培养

天真活泼本来是每个小孩子的天性,可有这么一群孩子,在他们脸上看到的只有迷茫、无助、惶恐……这个世界对他们来说显得那么陌生和格格不入。

他们是一群自闭症患者,一群本该给父母带来欢乐的小天使,却不小心把自己迷失在了无尽的黑暗中,走也走不出来。

据统计,中国自闭症患儿人数达100多万,且发病率在逐年上升。但国内对儿童自闭症的知识普及率还很低,病因尚不清楚,全国性的专项普查机制尚未建立。自闭症的表现初期一般都不是很明显,尤其是幼儿时期,家长都很难发现孩子是否患了自闭症,等到问题严重了才去治疗往往就很困难。

自闭症(或称孤独症)是发生于儿童早期的一种涉及感知觉、情感、语言、思维和动作与行为等多方面的发育障碍,也是广泛性发育障碍中最为常见和典型的一种,它不是由一般的单一的原因造成的,而是来自多方面原因的障碍症候群。

儿童自闭症

四大突出表现:

一、孤独离群,沉迷自我,交际困难
即是缺乏与人交往、交流的倾向。有的患儿从婴儿时期就表现这一特征,如从小就和父母不亲,也不喜欢要人抱,当人要抱起他时不伸手表现期待要抱起的姿势,不主动找小孩玩,别人找他玩时表现躲避,对呼唤没有反应,总喜欢自己单独活动,自己玩。有的患儿虽然表现不拒绝别人,但不会与小朋友进行交往,即缺乏社会交往技巧。他们的孤独还表现在对周围的事不关心,似乎是听而不闻,视而不见,自己愿意怎样做就怎样做,周围发生什么事似乎都与他无关,很难引起他的兴趣和注意,他们似乎生活在自己的小天地里。另外他们的目光不注视对方甚至回避对方的目光,平时活动时目光也游移不定,看人时常眯着眼,斜视或余光等,很少正视也很少表现微笑,也从不会和人打招呼。

二、言语障碍突出,难以正常语言交流

大多数患儿言语很少,严重的病例几乎终生不语,会说会用的词汇有限,并且即使有的患儿会说,也常常不愿说话而宁可用手势代替。有的会说话,但声音很小,很低或自言自语重复一些单调的话。有的患



儿只会模仿别人说过的话,而不会用自己的语言来进行交谈。不少患儿不会提问或回答问题,只是重复别人的问话。语言的交流上常常表现在代词运用的混淆颠倒,如常用“你”和“他”来代替他自己。还有不少孤独症儿童时常出现尖叫,这种情况有时能持续至5~6岁或更久。

三、兴趣狭窄,行为刻板重复,反对环境变化

孤独症儿童常常在较长时间内专注于某种或几种游戏或活动,如着迷于旋转锅盖,单调地摆放积木块,热衷于观看电视广告和天气预报,面对通常儿童们喜欢的动画片、儿童电视、电影则毫无兴趣,一些患儿天天要吃同样的饭菜,出门要走相同的路线,排便要求一样的便器,如有变动则大哭大闹表现明显的焦虑反应,不肯改变其原来形成的习惯和行为方式,难以适应新环境,多数患儿同时还表现无目的活动,活动过度,单调重复地蹦跳、拍手、挥手、奔跑旋转,也有的甚至出现自伤自残,如反复挖鼻孔、抠嘴、咬唇、吸吮等动作。

四、大多智力发育落后及不均衡

多数智力发育比同龄儿迟钝,少数患儿智力正常或接近正常。但其在智力活动的某一方面有的又出奇地好,令人不可思议,有不少患儿的机械记忆能力很强,尤其对文字符号的记忆能力。如有位三四岁患儿特别喜欢认字,见字就主动问念什么,并且只问一次就记住,为此他能毫不费力地流利地阅读儿童故事书,说明他掌握不少词汇,但当他要用词来表达自己的意思时则存在明

显的困难,说明他们存在理解语言和运用语言能力方面的损害。

预防儿童自闭症的发生,不妨从以下5个方面入手:

- 1、别把孩子过分封闭于一味学习的小圈内
城市的现代化使许多人搬进了高楼,而一户一门的高楼容易给孩子造成封闭的环境。因此,应允许或鼓励孩子从高楼走下来到庭院之中,与邻居或附近小朋友玩耍、交往,建立友谊。
- 2、注重情商培育
情商即社会适应的综合能力。孩子仅仅学习成绩优良是不够的,还须懂得接受别人并让人接受自己,这也是爱的基本涵义。在培育孩子良好品德的同时,要教导孩子形成良好的性情和情感。
- 3、尽量让孩子参加集体活动
集体活动包括邻居小朋友相邀的游戏、做作业;包括学校、班级统一组织的文体活动;包括祝贺同学生日、欢送老师等等。从集体活动中体验友谊、智慧与温暖。
- 4、为孩子的交友创造条件
不应允许孩子走下高楼,走出家门,也应允许孩子把小朋友请进家门。为孩子提供交朋友的机会,教给他(她)交朋友的艺术、方法与技巧。
- 5、培养孩子的自立能力,切忌父母事事包办
让孩子学会自己的事情自己做,而且有意让孩子碰碰钉子,尝尝苦头,以磨炼孩子的意志力。(吕增霞 周丹)

46家单位被授予 公共卫生管理示范店

记者从东营市卫生局了解到,自今年5月份以来,东营市卫生局在全市范围内开展了公共场所“四小”(小宾馆、小公共浴室、小理发、小美容店)单位示范店、示范街创建活动。经过宣传发动、指导创建、综合考评、总结验收等阶段,全市共有46家单位被授予公共卫生管理示范店,7条街道评选为市级公共卫生管理示范街。

全市各级卫生监督机构以此次创建活动为契机,严格按照行业卫生规范和国家卫生城市标准的要求,

加强卫生监督检查力度,积极探索“四小”单位的长效卫生管理机制,统一标准,规范创建。按照“四规范、五统一”的要求,加强对“四小”行业公共场所单位及人员的培训、指导,引导经营业主自觉守法,规范经营。示范创建活动将实行动态管理,各级卫生监督机构进一步加强对各示范店、示范街的监督指导,发挥典型示范作用,促进全市“四小”行业公共场所单位的整体卫生水平再上新台阶。(吕增霞 张玉峰 朱春燕)

重阳送健康给老人



近日,东营市食品药品监督管理局工作人员组织了东营市人民医院医生来到黄河口镇护林村,免费给老人们义诊。义诊涉及到内科、外科、骨科等7个大项目,并为老人们免费发送了价值4万多元的药品。在义诊之后,还为村民们举行健康知识大讲堂,受到了广大村民的欢迎。

吕增霞 摄

健康路上,期待你的关注

齐鲁晚报·今日黄三角《东营健康》创刊以来,得到了广大读者的喜爱,今后的路上更希望您一如既往地支持与鞭策。希望让这个栏目真正地成为广大读者的贴心朋友。为此我们设置了《东营健康》联系方式,您对我们的专刊有哪些意见和建议,您有哪些“绝妙”的养生知识,您有哪些疾病困惑,您对医患关系有哪些看法,您对医改有哪些自己的意见,都可以来电、来信与我们交流。健康路上,我们同行。

联系人:吕女士 电话:18654665627 邮箱: xiatian00122@163.com