

长期戴口罩导致过敏 皮肤科专家来支招

本报讯 当前仍处于疫情防控的关键时期，为了避免交叉感染，外出戴口罩是必要的防护措施，然而时间久了，问题随之而来，市一医院皮肤科近期接诊了不少因戴口罩出现皮肤问题的患者。

家住桥南的黎女士，戴了网上购买的口罩后，唇部和口周起了密集的疹子，瘙痒难忍。在医院工作的黄女士属于过敏体质，近期因长期佩戴口罩，两侧耳尖出现红肿和渗液，耳垂出现颗粒状疹子，并瘙痒不适，两人均来到医院皮肤科就诊。

经诊断，市一医院皮肤科副主任医师胡建锋认为，黎女士是戴劣质口罩引起了接触性皮炎，黄女士则是对口罩材质过敏。

胡医师表示，导致过敏的原因主要有这几个方面：口罩的材料，如无纺布、金属夹、橡胶带等，对于少部分人来说是过敏的，会引起接触性皮炎；使用了不合格口罩，伪劣材质在佩戴时可能刺激皮肤发生过敏；已佩戴较长时间，或清洁过度使皮肤屏障受损，口罩内潮湿容易孳生病菌，进而引起皮肤红肿瘙痒等。

胡医师建议，过敏体质的市

民，佩戴前应了解口罩材质，避开过敏成分，不佩戴劣质或者过期口罩。对口罩的材质不太适应的市民可在口罩中垫两层纱布，口罩两边细带用回形针扣在后脑勺，隔开皮肤。戴口罩前可薄涂一层保湿霜和润唇膏。口罩潮湿时应及时更换。出现过敏反应时，立即停止使用该类型口罩，如果症状较轻，无需处理，可自行缓解；若症状较为严重，出现红斑、丘疹，且瘙痒明显，建议及时到医院治疗。

(通讯员 胡建锋)

健康小知识 (三十)

不滥用镇静催眠药和镇痛剂等成瘾性药物。

许多镇静催眠和镇痛药物具有一定的成瘾性，长期或者不当使用将导致躯体和精神上对药物的依赖，从而损害健康。这些药物大多作用于大脑的中枢神经系统，长期不当使用可能改变人的心境、情绪、意识和行为，引起人格改变和各种精神障碍，出现急性中毒甚至死亡。所以这些药物应在医生的指导下使用，不能滥用，药物成瘾者必须在医生指导下戒除。

典型误区

一、一有疼痛就用止痛药。

疼痛是一种病理症状，往往昭示着病患所在，自行服用止痛药则会掩盖症状、延误治疗或者干扰医生诊治。另外，大多数镇静催眠和镇痛药物都具有一定的成瘾性，长期服用会产生依赖性，损害健康，甚至导致各种精神障碍乃至中毒。确实需要服用者，应仔细阅读药品说明书，最好在医生指导下服用，服药期间禁止饮酒。不要同时服用两种以上的本类药物，服用非处方止痛药不能超过5天，若症状仍不缓解，请咨询医生。

二、使用安眠药才能入睡。

睡眠障碍已经成为都市人的一大苦恼，很多人已经习惯使用安眠药才能入睡。殊不知，这带来了新的问题，即药物的依赖性。睡眠障碍有多种因素，应尽量采用“绿色”的方法来改善睡眠，如心情放松、不多虑、适量运动、规律作息、睡前喝杯牛奶等。若不得已需要服用镇静催眠药物，应采取最小剂量，一旦症状改善应当立即停止服用。一般情况下，连续服用不宜超过4个月。

三、某种安眠药效果好，于是经常服用。

如果感觉某种药物效果好，非它不能入睡，则很可能是因为已经成瘾。此时应当及时请教医生，逐步减少或者更换其他药物。



徜徉绿道 尽享春光

3月14日，在新安江畔的紫薯绿道上，市民们在做好自身防护的同时，趁着明媚的春光，饱览绿水青山生态美景，感受万物复苏的浓浓春意。

(记者 宁文武)

市一医院引进我市首台视频脑电图仪

本报讯 近日，市一医院引进了日本光电32导视频脑电图仪，这也是建德地区唯一一台，主要用于癫痫、癔症、晕厥、抽搐及其他发作性疾病的诊断和鉴别诊断，目前已经为20余位患者进行了检查诊断。

视频脑电图监测是鉴别癫痫发作性质及类型的最有效的检查方法，其优势在于可以同步观察到病人发作症状和脑电图变化，实现了视频图像、声音和脑电三

者的统一，对癫痫发作的鉴别诊断及分型均有难以取代的临床价值。

视频脑电图可鉴别癫痫发作和非癫痫发作；发现患者发作时颅内放电起源部位、明确病灶部位；定期检测，进行治疗效果评估，指导减药、停药；评估患者是否适合外科手术治疗。

做脑电图时患者需做好以下准备：

1. 宜饭后检测，检测应在进

餐后1—2小时进行，最晚3小时内进行。

2. 在检查前48小时内，不要服用含有咖啡因、苯丙胺、麻黄素等的药物。

3. 头发洗净，不要擦护发素、发胶等护发定型产品，面部不要擦涂化妆品，以免影响检查。

4. 对无法配合的患者及精神异常者，可使用镇静剂、安眠药后做睡眠图检查。

(通讯员 鄢子腾)

春季灭鼠公告

尊敬的市民住户：

春季是鼠类活动和繁殖的高峰季节，为了降低城区鼠密度，预防鼠害及鼠类传染病的发生，营造一个健康卫生的生活环境，根据市爱卫办的统一部署，在城区范围内开

展统一的春季灭鼠活动。广大住户在此期间务必看管好自己家的小孩，不要触摸、破坏、挪用相关物品；养宠物的住户不要带宠物在投药点附近活动，谨防误食！

一、作业时间：3月20日—4月10日

(雨天顺延)。

二、作业范围：建成区范围内的公共外环境。

三、灭鼠方法

1.灭鼠药物：使用全国爱卫会推荐的慢

性抗凝血剂鼠药0.005%溴敌隆和蜡块。

2.室外鼠药投放由浙江洁洁环保科技有限公司建德分公司专业人员负责，主要场所为：道路、绿地、沟壑、下水道等公共环境。下图为灭鼠药物，灭鼠宣传、药物投放示意图。



鼠药有毒



溴鼠灵蜡块



溴敌隆鼠药



作业示意图



作业示意图

3.注意事项：本次灭鼠药物饵剂警示颜色为红色，鼠药特效解药为维生素K1，如有误食请立即到正规医院就诊并说明情况。灭鼠

后如发现死鼠及时通知浙江洁洁环保科技有限公司建德分公司，由此公司统一收集处理。

消杀公司联系人：刘星

咨询电话：13588774244

“清洁城乡，除害防病，健康你我”，我们大家齐参与，美好家园我们来守护！

春季灭鼠 人人有责

建德市爱国卫生运动委员会办公室
浙江洁洁环保科技有限公司建德分公司