

健康话题

本期:银屑病

流行病学调查结果显示,中国银屑病发病率约为0.47%,现有超过700万银屑病患者。银屑病有哪些临床表现?它对身体有哪些危害?我们应该如何预防?患者又该如何治疗呢?日前,记者采访了区人民医院皮肤科主任唐政,请他就相关问题进行了解答。

科学认识银屑病 倾心关爱散“银”霾

○记者 王灿

银屑病,俗称“牛皮癣”,多年来,许多患者深受其困扰。患上银屑病,不仅有碍身体的美观,还会给患者的心理带来负面影响,不少患者表示,他们患病后不敢露出自己的皮肤,害怕旁人会投来异样的目光。所以,正确认识银屑病,更好地预防和治疗这种疾病,消除歧视、驱散“银”霾非常重要。

银屑病的临床表现以鳞屑性斑块为主,不具有传染性

“银屑病是一种慢性炎症性皮肤病,病程长,易复发,任何年龄都可能发生,但患者主要集中在青年和中年人群,儿童、老年人发病率低,有家族史阳性的患者发病率增加。”唐政说。银屑病发病的原因涉及多方面,如遗传、感染、免疫异常、内分泌因素、饮酒、吸烟、药物和精神紧张等。患者临床表现以鳞屑性斑块为

主,全身均可发病,以头皮、四肢伸侧较为常见,多在冬季加重。除皮肤症状外,还可能累及关节、头皮、指甲、掌跖等部位。

此外,银屑病对患者的身体也会带来一些危害,可能会导致眼部受累,引发巩膜炎、葡萄膜炎;引发高血压、肥胖、糖尿病等代谢综合征,增加心血管疾病风险;引发克罗恩病、溃疡性结肠炎等肠道疾病;引发抑郁症、焦虑、睡眠障碍等精神疾病;银屑病还可能伴有有关节受累,导致少关节炎、多关节炎、远端指间关节炎、脊柱关节炎、多发性关节炎等。

部分人群看到身边有银屑病患者,担心自己会被传染。唐政表示,银屑病是常见的皮肤病,是遗传与环境共同作用诱发的慢性、复发性、炎症性、系统性疾病,不具有传染性,即使身边有银屑病患者,也不用担心被传染。

银屑病患者既要接受系统性、规范化治疗,也要做好日常管理

银屑病病程长、易复发,那么,这种疾病可以根治吗?患者又该如何治疗呢?唐政说,目前,银屑病还没有根治的方法,根据患者病情严重程度的不同,可以选择不同的治疗方式。

“银屑病患者比较常用的外用药物有维生素D3衍生物、糖皮质激素以及维A酸类等其他外用药物,口服药物有甲氨蝶呤(MTX)、维A酸类、环孢素等。根据患者的病情,还可以选择紫外线、光化学疗法、水疗等物理疗法,中医中药治疗,生物制剂及小分子药物。”唐政说。患者需要注意的是,治疗应在专科医生的指导下进行,不要盲目用药。

银屑病患者除了接受系统性、规范化治疗外,自身也要做好日常管理。有

效的自我管理有利于巩固治疗效果,减少疾病复发几率。在皮肤护理方面,要做到重清洁、保湿润、防晒、防外伤;勤洗澡,可使用较温和的肥皂或沐浴露,保持皮肤清洁;勤换内衣,并保持床单被褥清洁;在医生建议下,使用温和不刺激的乳液等护肤品,同时要保持积极健康向上的心态。

饮食方面,银屑病患者可以多食用蔬菜和水果,不必忌食辛辣食物、海鲜、牛羊肉等,但建议患者戒烟酒和减少摄入油腻食物。肥胖可能降低部分药物治疗的敏感性,影响患者的治疗效果,所以肥胖或超重的银屑病患者应减重,采用低热量饮食,进而控制病情。

在日常生活中,我们还应该给予银屑病患者多一点关爱,鼓励他们保持积极乐观的心态,在医生的指导下治疗疾病、驱散“银”霾。

我区开展联合国糖尿病日主题宣传活动

本报讯(记者 王灿 通讯员 赵泽旭)近日,以“了解风险,了解应对”为主题的第17个联合国糖尿病日宣传活动在龙市镇开展。

活动中,区疾控中心相关工作人员为群众发放了糖尿病防治等相关资料,介绍了糖尿病的风险因素,讲解了糖尿病的相关并发症会带来的疾病负担和对生活的影响,并从合理膳食、科学运动以及开展监测等方面介绍了如何降低患2型糖尿病的风险,同时向现场群众宣传了国家基本公共卫生服务项目中的老年人和糖尿病患者健康管理政策,倡导大家合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持良好的心态,践行健康文明的生活方式。龙市中心卫生院医务人员为参加活动的群众进行了测量血糖等义诊。

活动当天共发放相关宣传资料和宣传物品1300余份。

据介绍,近段时间,我区其他镇街医疗机构也陆续开展以“了解风险,了解应对”为主题的宣传活动。

又讯(记者 谢永恒 摄影报道)近日,南津街街道白鹿山社区携手区人民医院开展联合国糖尿病日义诊及科普宣传活动。

活动现场,社区干部、志愿者通过发放宣传手册、现场宣讲等方式向辖区群众普及糖尿病防治的相关知识。医护人员现场提供义诊服务,为群众测量血糖等,并结合检测结果为群众提建议开“良方”。

据白鹿山社区相关负责人介绍,此次活动旨在唤起全社会对糖尿病患者的关注,接下来,社区将持续开展相关主题活动,做好糖尿病的三级预防“早发现、早诊断、早治疗”,提高糖尿病患者自我管理能力和自我保健意识,切实降低糖尿病危害,保护人民群众身体健康。



医务工作者为社区群众提供义诊服务

重庆市社会医疗机构协会护理分会质量管理工具学组成立大会在合举行

本报讯(记者 刘亚春)11月27日,重庆市社会医疗机构协会护理分会质量管理工具学组成立大会暨2023年《质控工具在护理管理中的应用》学术年会在重庆合川宏仁医院(以下简称宏仁医院)召开。

本次活动由重庆市社会医疗机构协会主办,重庆市社会医疗机构协会护理分会、重庆市社会医疗机构协会护理分会质量管理工具学组承办,宏仁医院协办。

会上,重庆市社会医疗机构协会秘书长苏畅宣读了重庆市社会医疗机构协会护理分会质量管理工具学组成立批复文件,区卫生健康委、重庆市社会医疗机构协会、重庆市护理学会、宏仁医院负责人作了致辞并颁发了组长、副组长、组员证书。围绕“质量、标准、创新”主题,215位专家学者齐聚,共同探讨护理质量管理工具、提升护理管理应用能力,促进医院多维质量管理工具的创新应用,推动运用品质管理方法助力

医院精细化管理,持续提升医院质量管理工具应用水平。

据介绍,重庆市社会医疗机构协会护理分会质量管理工具学组是重庆市社会医疗机构协会成立的第6个学组,旨在通过搭建学术、研究、交流平台,着力推动质量管理工具的应用、提升护理专业技能、助力医院精细化管理,促进院与院、专业与专业之间的沟通合作,有效提升精准医疗服务水平。

宏仁医院相关负责人介绍,宏仁医

院作为二甲甲等综合医院,从建院之初就严格管理,规范运行,始终致力于医疗护理质量的提升。医院护理团队每年持续开展PDCA质量持续改进项目和品管圈竞赛,先后获得一系列合川区及重庆市相关竞赛奖项。此次会议的召开,不仅为医学同仁提供了一个学习交流的平台,也将助力医院提升护理质量,实现精细化发展,促进医院发挥更大的社会影响力。

健康时评

让患者就医获得感成色更足

鄂尔多斯市的这一改革,看似“小”,实则“大”。

今年5月,国家卫生健康委、国家中医药管理局印发《改善就医感受提升患者体验主题活动方案(2023—2025年)》,要求将“以病人为中心”贯穿于医疗服务各环节,整体提升医疗服务的舒适化、智慧化、数字化水平。

现实中,各家医疗机构彼此之间就医数据“跑不动”的现象仍普遍存在,患者换家医疗机构就医、异地就医仍面临

重复操作、重复问诊、重复检查检验的烦恼,亟待地方政府和相关部门强化顶层设计,让患者就医获得感成色更足。

今年全国两会上,有全国政协委员提出,医疗机构间病历系统普遍存在“信息孤岛”,给患者跨院诊疗带来诸多不便,也使大量宝贵的健康数据资源所蕴含的巨大科研价值未能被有效挖掘,不仅严重制约了多中心的临床研究等科研协作,也制约了分级诊疗模式的实现。

今年3月,中办、国办印发《关于进一步完善医疗卫生服务体系的意见》,提出建设优质高效的医疗卫生服务体系,不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。为深化这项工作,地方政府和有关部门要担好建设、管理、优化体系的责任,科学合理配置医疗卫生资源,推进各级各类医疗卫生机构有效协作。其中,发挥信息技术支撑作用、推进区域医疗健康大数据共享交换是一个重要方面。

推进区域医疗健康大数据的标准化应用,统一平台、统一接口、统一业务流程、统一数据定义与编码、统一数据交换与共享标准,会实现以体系之力呵护人民健康。鄂尔多斯市为方便患者就医,在小程序上有大作为,往前迈出了一步。其背后的改革决心、顶层设计、整体思维值得点赞,其今后集成全市医疗机构信息资源、实现更大效能发挥的前景也值得更多期待。

(据《健康报》)

我区开展世界慢阻肺日主题宣传活动

本报讯(记者 王灿 通讯员 赵泽旭)近日,区疾控中心、区健康教育与信息中心、龙市中心卫生院在龙市镇开展了以“肺系生命,刻不容缓”为主题的第22个世界慢阻肺日宣传活动。

当天,区疾控中心慢病科负责人向现场群众讲解了

慢阻肺的风险因素、常见症状及危害。龙市中心卫生院安排医务人员为市民进行了健康咨询和义诊。工作人员还为群众发放了“戒烟限酒”“心理平衡”“成人身体活动指南”等宣传资料和宣传物品近1000份,为200余名群众义诊,并回复群众的健康咨询。



富强民主文明和谐 自由平等公正法治 爱国敬业诚信友善

光盘行动

拒绝舌尖上的浪费 从我做起



讲文明树新风公益广告

重庆市合川区文明城区建设指导中心(宣) 重庆市合川区融媒体中心