

我市建成市县乡一体化胸痛中心

本报讯(记者 刘涛)6月30日,市卫建委发布消息,我市依托北大医院太原医院(太原市中心医院)建成市县乡一体化胸痛中心,打造覆盖太原市及周边区域的快速响应心脏急救体系。急性心肌梗死是最常见的致死性心脏病之一,急性发病时的黄金治疗时间至关重要。传统的医疗体系存在医院间资源分配不均、基层医疗机构急救能力有限等问题,导致很多患者

未能在最佳时机获得救治,严重影响了治疗效果和生存率。北大医院太原医院(太原市中心医院)作为我市医疗领域的“龙头”,率先扛起建设一体化胸痛中心的重任,组织专家团队,对国内外先进的胸痛救治经验进行深入研究,结合太原实际,制定一套全面、科学的胸痛中心建设方案。在相关部门的大力支持下,以北大医院太原医院(太原市中心医

院)为核心,市县乡各级医疗机构积极响应,迅速构建起覆盖50家基层医疗机构的胸痛救治网络。各级医院明确分工,紧密协作,从基层首诊到上级会诊,再到康复治疗,形成一条高效、有序的救治链。为实现信息的快速传递,胸痛中心搭建起先进的信息化平台。通过该平台,基层医疗机构能够在第一时间将患者的心电图等关键信息上传至北

大医院太原医院(太原市中心医院),专家团队实时远程诊断,指导救治。同时,通过平台的智能转诊功能,医生可以根据患者的具体病情,及时上传相关的检查结果和诊疗信息,系统会自动分析并合理安排后续的转诊流程,这不仅帮助基层医院在患者初期进行快速、准确的诊断和治疗,为患者争取到更多的黄金救治时间,还最大限度地提高了治疗效果和生存率。



夏日如何科学防晒?

夏日炎炎,防晒必不可少。然而,晒太阳对于健康而言也至关重要。如何在防止紫外线对皮肤造成伤害的同时,又保证身体能够获得足够的阳光照射?

防晒不到位,后果不仅是晒黑

“我不怕晒黑,懒得防晒,没想到居然被晒伤了!”广西南宁市市民陈立清就医时说,周末他带孩子露营时,在阳光下骑行了不到一小时,回家便发现皮肤出现了红肿、脱皮的现象,一晚过后仍不见好转。接诊医生广西医科大学第一附属医院皮肤科副主任医师张馨予说,每到夏天,像陈立清一样因忽视防晒被晒伤的患者时有发生,“很多人没意识到,防晒最主要的目的并不是避免晒黑,而是为了保护皮肤健康。”

日光中的紫外线辐射对皮肤的伤害是多方面的。张馨予说,紫外线中的UVB(中波紫外线)主要作用于皮肤表皮层,是引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”;而UVA(长波紫外线)穿透力强,可深入皮肤真皮层,若长时间照射会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维,让皮肤变得松弛,出现皱纹甚至色斑。

反复日晒且缺乏防护还可能导致严重疾病。广西壮族自治区妇幼保健院皮肤科副主任医师何洛芸说,国际癌症研究机构将紫外辐射划为人的2类(2B-2A)致癌物,皮肤长期暴露在紫外线下可能导致DNA损伤、免疫抑制和基因突变,进而提升皮肤癌发病风险。

防晒不仅事关皮肤,还关系着眼睛的健康。航空总医院眼科主任辛志坤说,若眼部长期暴露在紫外线下且缺乏有效防护,可能导致睑裂斑形成、诱发翼状胬肉、增加白内障早发风险、损伤眼底组织,同时会引发一些眼底疾病,威胁眼部健康。此外,儿童的角膜和晶状体比成人更容易受到紫外线的侵害,强烈的阳光可能会灼伤视网膜。

过度防晒,也会造成伤害

防晒必不可少,但近年来在一些爱美人士中出现的过度防晒问题也日益引发关注。

什么是过度防晒?专家称,这是一种类似“养蜂人”式的防晒,如外穿“脸基尼”、遮阳帽、“全包围”式防晒衣,内涂高倍防晒霜、隔离乳,遮阳伞不离手,尽可能远离阳光等。

专家提醒,如此过度防晒同样可能引发健康问题。

广西壮族自治区江滨医院保健科主任医师刘晓明说,晒太阳是人体合成维生素D的主要途径,维生素D代谢过程分为皮肤合成、肝脏转化、肾脏活化和靶器官作用,因此维生素D对于维持骨骼健康、增强免疫力、调节情绪等都具有重要作用。阳光照射不足时,皮肤合成维生素D的能力会随之下降,从而可能引发维生素D缺乏症。

科学防晒怎么做?

那么什么才是科学的防晒?专家指出,科学的防晒就是要将防晒与晒太阳有机结合,在防晒的同时,每天要保证适量的晒太阳时间,但要注意避开太阳紫外辐射最强的时段。

对于大多数人而言,使用防晒霜是有效的防晒手段。日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜,出门前15分钟涂抹,每隔2小时补涂一次,同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒,减少紫外线直射;进行户外活动时,需选用SPF值50+、PA++++且防水防汗的专业防晒产品,暴露在外的皮肤要全面覆盖。此外,对于皮肤敏感人群应优先选择物理防晒。

太阳紫外辐射强度因时间、季节、纬度、云量及反射情况不同存在较大的变异,晒太阳时要综合考虑这些因素,以气象部门发布的预告作为判断太阳紫外辐射强度的依据。张馨予介绍,可根据“影子原则”判定紫外辐射强度,即当身影比身高短时紫外辐射会较强,此时应当采取防护措施。

对于儿童和孕妇等特殊人群,晒太阳的时间应更加谨慎。“儿童的皮肤娇嫩,对紫外线的抵抗力较弱,更容易受到伤害。”张馨予建议,6个月以下的婴儿应尽量避免直接暴露在阳光下,可选择在早晨或傍晚时分外出,并且采取一定的物理防



“维生素D缺乏会影响钙的吸收和利用,增加骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折等发生的风险。”刘晓明提醒,维生素D缺乏还与心血管疾病、糖尿病、自身免疫性疾病等多种慢性疾病的发生发展有关。

过度防晒对情绪的影响也不容忽视。广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说,长期处于阴暗环境,减少与自然阳光的接触,会抑制人体血清素的分泌。血清素作为一种神经递质,对情绪调节起着关键作用,其分泌不足易使人出现情绪低落、焦虑、抑郁等不良情绪,降低生活质量。

晒。6个月以上的儿童可以使用儿童专用的防晒霜,但要注意选择成分简单、温和、无刺激的产品。

饮食与防晒也有关联。日光性皮炎是皮肤受到紫外线照射后引发的炎症性反应,通俗来说就是“皮肤被阳光晒伤或对阳光过敏”。何洛芸提醒,部分蔬菜、水果中的光敏物可引起或加重日光性皮炎,因此日光性皮炎患者要避免食用含光敏物的蔬菜及水果。常见的含光敏性物质的蔬菜有香菜、芹菜、胡萝卜、菠菜、小白菜、油菜、芥菜、芥末等,水果有无花果、酸橙等。

眼睛无法涂抹防晒霜,为了避免太阳的直射伤害,墨镜则不失为一个好的选择。首都医科大学附属北京积水潭医院眼科主治医师邓凯鑫说,在选购墨镜时,建议购买商品标签上标有100%UV(阻挡所有紫外线)或者UV400(阻挡400nm波长以下的紫外线)的墨镜,这两种可以阻挡到危害较大的UVA(长波紫外线)。

在镜片颜色的选择方面,灰色、茶色镜片能均匀过滤光线,减少色偏,是日常防晒的优选;绿色镜片可缓解眼疲劳,适合长时间户外活动。镜框的包裹性也很关键,大框设计能减少紫外线从侧面射入。

据新华社南宁7月3日电

