

5月5日是第17个世界手卫生日。今年的主题是“合理使用手套，关键永远是手卫生”，强调手卫生是“永远的关键”，手套的“合理使用”需以手卫生为前提。那么——

戴了手套就不用洗手了？

东南大学附属中大医院 程科萍 主任技师 王静

手套本应是对抗病菌的得力助手,却在实际使用中逐渐偏离了初衷。部分人因觉得手卫生操作繁琐,或是担心频繁清洁导致皮肤干燥过敏,便将手套视为“万能防护罩”。他们错误地认



为,只要戴上手套就可以隔绝细菌,即便接触有害病菌也无妨。实际上,手套无法完全替代手卫生,原因主要有三个方面。

手套本身可能被污染 长时间佩戴手套会导致内部出汗,形成温暖潮湿的环境,反而加速细菌繁殖。

操作不当引发交叉感染 若摘掉手套后未及时洗手,手上的残留细菌仍可能传播。

手套破损风险 相关调查显示,乙烯手套(薄膜手套)存在4%~63%的不可见渗透,橡胶手套也有3%~52%的渗透风险,且使用者在摘手套时,极易因操作不当污染手部,手套在使用中可能被划破,失去保护作用。

手套是手卫生的辅助工具,并不能完全阻挡病原微生物,摘下手套后仍需彻底洗手。同时,必须牢记一

次性手套“一用一弃”原则,需及时更换,且一旦发现破损应立即更换。

相关链接

如何科学洗手

在日常生活中,科学洗手是筑牢健康防线的关键一环。那么,如何正确洗手呢?世界卫生组织(WHO)推荐的“七步洗手法”是清除手部细菌最有效的方式,全程需持续40~60秒。

“内”:掌心相对,揉搓掌心。

“外”:手心对手背,交叉揉搓。

“夹”:十指交叉,揉搓指缝。

“弓”:弯曲手指关节,在掌心旋转揉搓。

“大”:握住拇指旋转揉搓。

“立”:指尖在掌心揉搓。

“腕”:旋转揉搓手腕。

使用流动水和肥皂(或含酒精的免洗洗手液);洗手后擦干双手,避免潮湿环境滋生细菌;饭前便后、接触公共物品、处理生食后、咳嗽打喷嚏后必须洗手。

甲状腺癌:可能藏在基因里的健康隐患

南京市中西医结合医院 副主任中医师 高金辉 □杨璞

最新数据显示,我国每100位癌症患者中,约有10人患甲状腺癌,其发病率已跃居中国恶性肿瘤第三位。甲状腺癌主要分为两种:约占5%的髓样癌和占比达90%的非髓样癌。其中,甲状腺乳头状癌是非髓样癌中最常见的类型,家族聚集性发病比例高达5%~10%。

当家族中有2位以上的亲属患病,且无辐射接触史时,需警惕遗传因素。这类患者往往呈现“三

个更”特点:①发病年龄更早,常比普通入早5~8年;②病情更重,易转移复发;③基因突变更复杂,可能合并其他肿瘤风险。

早检查、早诊断发现是远离甲状腺癌的重中之重。其中,西医筛查有三件套:一是基因检测。建议有家族史者检测APC、BRCA等易感基因;二是定期体检,20岁以上亲属每年做状腺超声+甲状腺功能检查;三是多学科会诊,合并甲状

腺结节者需内分泌科与甲乳外科联合评估。

特别提醒:即便没有家族史,如果发现甲状腺结节短期内增大、声音嘶哑、吞咽困难等症状,应及时就医。对于有家族史者,建议从青春期开始建立健康档案,结合定期监测。特别是家族中有2例及以上的甲状腺癌患者,建议所有20岁以上亲属每年做B超检查,尤其是女性,其发病率比男性更高。

突然长出“痣” 当心基底细胞癌

南昌市立医院(江西省皮肤病专科医院) 主治医师 雷伟琦

基底细胞癌(BCC)是最常见的皮肤恶性肿瘤,虽然它生长缓慢且很少转移,但如果不及时治疗,也会对皮肤造成严重损害,影响容貌,甚至危及生命。

常见表现

“偏爱”阳光 长期暴露在阳光下是导致基底细胞癌的主要原因,因此它好发于面部、耳朵、颈部、头皮等暴露部位。

“伪装大师” 基底细胞癌的早期症状并不明显,容易与色素痣、老年斑等混淆。常见表现包括:珍珠样或蜡样光泽的丘疹或结节;中央凹陷、边缘隆起的溃疡(如“鼠咬状”溃疡);红色

斑块,表面可能有鳞屑;旧疤痕出现变化,如瘙痒、出血等。

治疗方式

常见的治疗方法包括以下五种。

手术切除 这是最常用的治疗方法,可以彻底切除肿瘤,降低复发风险。

Mohs显微描记手术 这是一种精细的手术技术,可以最大限度地保留正常组织,特别适用于面部等特殊部位。

放射治疗 适用于无法手术或手术后复发的患者。

局部药物治疗 适用于浅表型基底细胞癌,常用药物包括咪喹莫特乳膏、5-氟尿嘧啶软膏等。

靶向治疗 适用于局部晚期或者浸润侵犯重要器官如鼻部、眼球等。

如何预防

防晒是关键 避免在阳光强烈时外出,外出时涂抹防晒霜、戴帽子、穿长袖衣物等。

定期皮肤自查 关注新发皮损或原有痣的形态、颜色、大小变化,及时就医。

高危人群定期筛查 有基底细胞癌家族史、长期日晒史等人群应定期进行皮肤检查。

基底细胞癌虽然是一种恶性肿瘤,但只要早发现、早治疗,预后通常良好。

肝硬化不是 一朝一夕形成的

华中科技大学

同济医学院附属协和医院

副主任医师 刘婷 □彭锦弦

肝硬化不是一朝一夕形成的,它背后有一群“小坏蛋”在捣乱。以下这些是肝脏最害怕的。

肝脏最怕哪些

酒精性肝病 长期过量饮酒是导致肝硬化的主要原因之一。酒精在肝脏中代谢产生乙醛等有害物质,长期累积可导致肝细胞损伤和死亡。

病毒性肝炎 乙型和丙型肝炎病毒是导致肝硬化的主要病毒性原因。这些病毒可以引起慢性肝炎,进而发展为肝硬化。

脂肪肝病和非酒精性脂肪肝炎 肥胖和代谢综合征与脂肪肝病有关,长期的脂肪积累可导致肝脏炎症和纤维化。

自身免疫性肝病 自身免疫系统错误地攻击肝脏细胞,如原发性胆汁性胆管炎,会导致慢性炎症和肝损伤。

遗传代谢性疾病 例如遗传性血色素沉着症和威尔逊病,会影响肝脏处理铁或铜的能力,长期积累可导致肝硬化。

长期药物或毒物暴露 某些药物(如对乙酰氨基酚)和环境毒素(如黄曲霉素),也可能导致肝损伤。

肝不好的警示信号

食欲不振易疲劳 肝脏受损往往导致消化不好,早晨或者半夜醒来出现口干、口苦、口臭症状,严重的还可能出现厌食油腻、恶心、呕吐等。长期如此会导致人体出现容易疲劳、注意力不集中、头昏耳鸣等现象。

肤色暗沉 如果觉得最近面部晦暗或发黄发黑,那么需及时去医院检查。

蜘蛛痣和肝掌 肝掌和蜘蛛痣是肝脏疾病常见的皮肤表现。蜘蛛痣多出现在脸部、颈部及手臂,其形态像蜘蛛网,痣中心呈一个小红点,周围放射出许多细小的红丝,张开手掌,看看手掌(大拇指和小指的根部)的皮肤是否呈现了充血以及红色斑点和斑块,如用手指按压会变得苍白,过后即恢复,这就是“肝掌”。

黄疸和水肿 肝脏无法正常代谢胆红素,大量胆红素便在血液中不断堆积,从而引发黄疸症状,最早表现为眼白发黄。当血清白蛋白低于30克/升时,容易引发水肿和腹水。

皮肤瘙痒怎么办?

您是否正在为皮肤瘙痒难忍,甚至抓破皮、挠出血,仍难止痒而痛苦?

郑州赵氏生物科技从皮肤瘙痒的成因入手,精选乌梢蛇、苦参、土茯苓、地肤子、连翘、防风、赤芍、薄荷脑等13味清热燥湿、祛风解毒止痒的中成药,经加工而成的【**肤痒停膏**】尤其适宜于体癣、股癣、手足癣、湿疹、皮炎、蚊虫叮咬等引起的皮肤瘙痒、皲裂、蜕皮人群。

【用法用量及特点】外用,取本品适量涂于皮肤瘙痒处,轻度按摩,每日2~3次,按周期使用就好。

好消息!【**肤痒停膏**】一周期3盒体验量仅需85元限量申购中,新用户再得2盒。让皮肤不再瘙痒,舒适更健康。

申购热线:13805551358市场部王总

批准文号(评价编号):豫健团标用字(2019)第0030号 本品不能代替药物 广告