



“签”出健康守护 “约”来邻里温情

市卫健局组织开展家庭医生签约服务进社区活动

本报讯（记者朱丹君 通讯员陈晓/文 通讯员肖怡婷/图）立秋时节，暑气仍盛，但太平街道方城社区里却涌动着一股别样的温情。8月7日上午，由市卫健局主办的“家医有约护邻里·立秋名医送安康”家庭医生签约服务活动在这里开展，将市级医院的优质医疗资源送到居民“家门口”。来自市中医院、太平街道社区卫生服务中心的呼吸内科、神经内科、内分泌科、中医科、针推科等多学科专家团队走进社区，为居民提供“一站式”健康服务。

当天早上8时30分，方城社区办公大厅里已人头攒动。义诊区、中医护理体验区、颈动脉B超筛查区、家庭医生签约服务区有序排开，居民们拿着健康手册排队问诊。“最近老是头晕，正愁没空去医院，今天神经内科专家来了，可算问明白了。”65岁的王阿婆咨询专家后，又做了颈动脉彩超检查，“医生说血管还好，就是血压有点高，叮嘱我要按时吃药、清淡饮食。”

中医护理体验区人气高涨。耳穴压豆、穴位按压、针灸推拿、拔



义诊现场。

罐……一项项中医特色服务吸引不少居民驻足体验。“耳朵上贴几个小豆子，说是能助眠、调理肠胃，我试了试，还真舒服。”刚做完耳穴压豆的李大爷笑着说。

正值立秋，中医专家还结合“燥邪渐生、阴阳交替”的节气特点，为居民把脉辨识体质，提出个性化养

生建议。“您属于阴虚体质，秋天要少吃辛辣食物，多吃百合、银耳……”一句句贴心叮嘱，让居民们感受到“一人一方”的细致关怀。

家庭医生签约服务区同样火热。太平街道社区卫生服务中心的医护团队向居民们耐心讲解签约后的惠民服务：建立健康档案、随访

服务、城乡医保门诊报销额度增加300元、免费领取“两慢病”指定药物……“原来只要付24元，就能有自己的家庭医生。我马上给全家都签上。”王大爷一边扫码加入家庭医生微信群，一边连连称赞。值得一提的是，太平街道社区卫生服务中心已在方城社区设立固定服务点，每两周上门一次，提供健康咨询服务、慢性病管理和用药指导，真正把“家门口的健康守门人”这项工作做实做细。

本次义诊活动是市卫健局推进家庭医生签约服务高质量发展、深化“签约有实感，服务有温度”惠民实践的重要举措。据悉，本次活动共服务居民120余人次，完成家庭医生现场签约20余人，发放各类健康资料和小礼品250余份，并通过问卷精准收集居民健康需求。

市卫健局相关负责人表示，今后将持续推动优质医疗资源下沉，常态化开展“家医进社区、义诊进村居、科普进家庭”活动，让家庭医生真正成为居民健康的“守门人”、就医的“引路人”、服务的“贴心人”。

拥军义诊 暖兵心

8月5日，市一院组织康复科、中医科专家团队走进驻地武警中队，开展“送清凉 送健康”拥军义诊活动。活动现场，医护人员为官兵送上解暑饮品及跌打损伤、消炎镇痛等常备药品，并提供训练伤评估、个性化康复指导以及针灸、推拿等“一站式”中医康复服务。

该项义诊活动已连续开展多年，成为医院双拥共建的特色举措。下一步，医院将持续畅通军人就医绿色通道，推动优质医疗资源向部队延伸，让暖心服务更加常态化、长效化。

通讯员 王凌云 徐巧 摄



当天入院当天手术

医院优化流程 患者送锦旗致谢

本报讯（通讯员蒋小云）“我恢复得特别好，活动比之前利索，疼痛也缓解了，这段时间多亏了你们的悉心照护。”近日，刚出院的患者林女士专程回到台州市中西医结合医院关节外科，将一面写有“医德高尚 仁心仁术”的锦旗送到郑伟挺、黎沛裕等医护人员手中，用朴实的话语表达自己真挚的谢意。

5月23日中午，林女士在家不慎摔倒，左膝剧痛肿胀、无法活动，家人立即将她送往该院急诊处。经X线

检查，她被确诊为左髌骨骨折，随即被收入关节外科。若在以往，此类手术需等待2至3天甚至更久才能安排。如今，得益于医院优化后的骨折救治流程，只要符合急诊手术指征，患者可实现“当天入院、当天手术”。

当天下午，林女士迅速完成术前评估与准备，排除禁忌证后被送入手术室。在麻醉团队的密切配合下，郑伟挺、黎沛裕医生仅用2小时，便顺利完成“髌骨骨折切开复位张力带钢丝内固定术”，手术结束

时已近晚上9时。

术后，关节外科结合中医特色疗法，给予活血化瘀中药口服，并指导林女士科学开展功能锻炼。在医护团队的精心照护下，林女士恢复迅速，住院一周左右即康复出院。

这面锦旗的背后，是医院关节外科诊疗模式的暖心升级。“在医院统筹和骨科中心协调下，我们科室进一步优化诊疗流程，对符合手术指征的骨科患者优先安排、高效推

进，集中优质医疗资源保障手术快速且高质量开展，让患者当天入院、当天手术成为常态。”该院关节外科主任陈榆介绍，这一模式不仅显著减轻了患者痛苦，降低了并发症风险，也有效缩短了住院时间，减轻了经济负担。

一面锦旗，承载信任；一句感谢，温暖人心。这不仅是对医护人员专业能力的认可，更是对医院医疗服务优化、就医体验提升的生动印证。

炎炎夏日“冷感喷雾”走红 敏感肌慎用，不当使用或致冻伤

本报讯（记者朱丹君）“降温快，携带方便。”“很好用，体感温度降了好多，准备再买两瓶给孩子军训用。”……盛夏高温持续，一喷即凉的“冷感喷雾”在社交平台 and 电商平台上迅速走红，成为不少市民随身携带的“降温神器”。

然而，这股清凉风潮的背后，却潜藏着皮肤刺激甚至低温冻伤的风险。对此，市一院皮肤科副主任医师叶挺提醒：这类产品并非人人适用，尤其是儿童、敏感肌人群要慎用。

据了解，市面上多数“冷感喷雾”最初用于运动领域，作为急性扭伤后的快速冷敷替代品。其主要成分包括乙醇（酒精）、薄荷脑，以及作为推进剂的液化石油气（如丙烷、丁烷等）。这些成分在高压下喷出后迅速气化，大量吸热，可使局部温度骤降至零下。如果喷时靠得特别近，就容易冻伤皮肤。

近日，记者走访市区两家化妆品店，均未发现“冷感喷雾”在售，但在主流电商平台搜索可见，相关产品种类繁多，价格普遍在十几元一瓶。根据产品说明书，使用时应与皮肤保持10厘米以上距离，每处可喷3至5次。注意事项中明确标注：“酒精过敏者、皮肤敏感人群及婴幼儿请勿使用。”

“一些敏感肌病人，或者有面部皮炎的，皮肤屏障受损，很容易被刺激到，会出现红痒的症状，甚至由于使用不当被冻伤。”叶挺挺说，儿童面部皮肤薄嫩，屏障功能尚未发育完善，对低温和化学刺激极为敏感；患有面部皮炎或皮肤屏障受损的敏感肌人群，也极易因使用此类产品出现不良反应。

医生强调，一旦使用“冷感喷雾”后感到刺痛，或发现皮肤明显发红，应立即停止使用，并用37~40℃的温水轻柔湿敷，帮助皮肤缓慢复温，切勿搓揉或使用冰块冷敷，以免加重组织损伤。若红肿持续不退、出现水疱、感觉麻木甚至皮肤变色，应及时就医。

此外，医生建议市民在首次使用新型外用产品前，务必先做“皮试”：可在耳后或手腕内侧小面积试用，观察24小时无红肿、无瘙痒，再考虑用于面部或大面积皮肤，以降低过敏或刺激风险。

医养融合送健康 义诊服务暖银龄

本报讯（通讯员朱耀标）为深化医养结合服务，切实解决养老机构高龄、失能老人“看病难”问题，近日，城北街道社区卫生服务中心组织家庭医生骨干团队走进城北康养中心（温岭市第五康养中心）开展义诊活动，将多学科诊疗、健康筛查和中医药服务送到长者“床边”。

活动现场，内科、外科、骨科、中医科等科室的专家联合坐诊，提供血压血糖检测、骨密度测定、颈动脉彩超筛查服务以及针灸、推拿等中医适宜技术体验，覆盖慢性病管理、骨关节康复、血管风险预警、体质调理等多项老年健康刚需，打造“一站式”养老健康服务。

“年纪大了腿脚不利索，去医院一趟很麻烦。现在医生直接上门，测血压、查血管、看骨头都不用往外跑，还能当场体验中医理疗，实在太方便、太暖心了！”刚做完颈动脉筛查的陈奶奶连连点赞。81岁的莫大爷常年受关节疼痛困扰，在骨科医生指导下学习了科学锻炼方法。“以前总想着忍一忍，今天医生讲得清楚，以后照护心里有底了。”他说。

此次义诊不仅关注到场老人，更将服务延伸至卧床长者。医护人员主动到床边问诊、查体，确保健康服务“一个不落”。护理人员同步更新每位老人的电子健康档案，为后续慢性病随访和个性化管理打下良好基础。

近年来，城北街道社区卫生服务中心持续加强与康养机构的协作，打破医疗与养老的壁垒，推动优质资源下沉。该中心负责人表示，将常态化开展健康体检、慢性病随访、健康宣教及双向转诊服务，持续完善“疾病诊疗—慢性病管理—康复护理—中医药康养”一体化医养服务链条，真正实现“小病不出康养中心，健康常有医护护航”，让辖区老年人老有所养、病有所医，安享幸福晚年。

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

手上反复长小水疱怎么办

夏季，不少地区出现高温高湿天气，一些人的手指侧面和手掌冒出了成簇的透明小水疱，瘙痒灼热，挠也不敢挠，干涸后皮肤一层层剥落。这类病症在医学上叫作汗疱疹，又称出汗不良性湿疹。它是什么病因？又该如何防治？

海南省人民医院皮肤科副主任医师符文好介绍，汗疱疹是一种慢性复发性掌跖湿疹，有明显的季节性，往往在春末夏初起病、夏季加重，入冬后自行消退。典型的汗疱疹水疱呈针尖至米粒大小，藏于表皮之下，略微隆起，质地坚实，不易破裂。水疱内含清激浆液，成群出现在手掌、手指侧面及指端，左右手常常同步发病。经过两到三周，水疱干涸脱皮，露出的新生皮肤薄而嫩，触碰即痛。多数患者同时伴有瘙痒和烧灼感，且易反复发作。

或许有人会望文生义：既然叫汗疱疹，是不是汗液惹的祸？其实并非如此，在水疱形成过程中，汗腺导管并不受影响。目前医学界认

为，汗疱疹属于一种发生在皮肤上的湿疹样过敏反应。符文好解释，它的确切病因尚未完全明确，但临床上已发现多条诱发路径。

金属过敏是一条诱发路径。有研究显示，对镍、铬等金属的系统性过敏与汗疱疹关系密切。日常佩戴的含合金成分的戒指、手链、手表，在频繁接触水分时容易释放金属离子，可能刺激皮肤。

此外，长期精神紧张、焦虑、睡眠不足、过度疲劳等因素，也是触发病情的重要诱因。

手部多汗虽非直接病因，但夏季汗液滞留于表皮之上可能导致症状加重。皮肤敏感的人对温度、湿度变化的耐受力偏弱，轻微刺激就可能中招。符文好特别提醒，此时，过度洗手反而会帮倒忙。洗手液、肥皂等对皮肤屏障反复冲刷，以致症状加重的案例在临床上并不少见。

需要提醒的是，不要误将手上长的小水疱都当作汗疱疹。符文好介绍，几种外观相似的疾病需要仔细甄别：水疱型手癣通常先有足癣

再有手癣，多为单侧发病，真菌检查可见阳性；疱疹性瘰疽、疥疮、多形红斑也可能出现在手足部位，容易和汗疱疹混淆。拿不准时，应到正规医院进行明确诊断。

确诊之后，该如何治疗？符文好介绍，汗疱疹的治疗策略需根据病程分阶段调整：早期水疱阶段以干燥止痒为主，可外搽炉甘石洗剂；脱皮阶段可改用曲安奈德尿素软膏、卤米松乳膏等糖皮质激素药膏，但需控制药膏使用时间，连续使用需控制在两周内，以免出现药物副作用；后续，局部可以使用钙调磷酸酶抑制剂进行巩固治疗。此类药物需在医生指导下使用，如出现皮疹，应及时就医咨询。

局部出现反复脱皮、干燥疼痛的患者，需注意加强润肤，但要使用恰当的护肤品，避免接触过多香精或防腐剂等潜在致敏原。瘙痒剧烈时，外用薄荷脑软膏可以缓解，必要时可以口服抗组胺药物，如西替利嗪等。

急性发作较重的患者，短期口服泼尼松能

快速控制病情，但需注意药物副作用。此类患者需至医院就诊，并在医师指导下服用药物。

汗疱疹属于自限性疾病，多数人半个月左右可以自愈，但最麻烦的地方在于反复。符文好提醒，避免挤压水疱，避免搔抓，皮肤在破损情况下，感染风险会显著上升。如果出现化脓、肿痛或长期不愈的状况，必须及时就医调整方案。

平日里要做好预防，符文好给出以下建议：避免用过烫的水洗手和频繁使用消毒产品；注意首饰材质，避免合金成分，接触水前先将戒指、手表取下，待擦干手再戴回；洗手宜用温水，避免接触洗涤剂，包括洗手液；注重保湿，皮肤干燥脱屑时，洗手后需及时涂抹成分简单的护手霜，少用含香精的产品；做家务或接触化学制剂时戴上手套；保持睡眠充足和情绪稳定；饮食宜清淡，少吃辛辣刺激性食物，多摄入新鲜蔬菜，适量补充维生素和微量元素。

来源：科普中国