

一天洗手十多次，程序员长出大花手

疫情期洗手，别过度搓揉

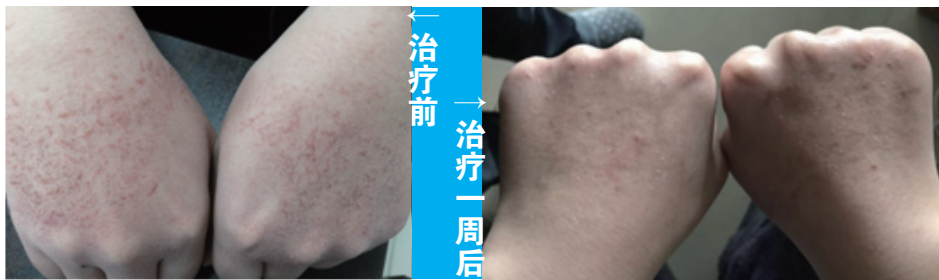
今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 王璐

频繁洗手爱干净，本该是一件好事，然而近日，长沙23岁程序员李贤（化名）却因为洗手频繁而导致的问题困扰不已——疫情期间，他担心电脑显示器和键盘太脏有病毒，于是，每天洗手十余次，结果双手“长”出大花手。

3月28日，今日女报全媒体报道了李贤的故事，受到近5万名网友关注。不少网友提问：“疫情期间究竟该如何科学洗手？”今天，咱们就请专家来回答这个问题。



扫一扫，分享科普知识



“医生，我平时挺注意手卫生，一天至少洗十几次手，为什么手上还是会长红疹呢？”3月24日，在长沙市第三医院皮肤科门诊，李贤伸出双手咨询医生——他的双手手背出现了红斑、脱屑，还伴有瘙痒等症状，失去了年轻人皮肤应有的柔软细滑。

“你每次都用洗手液吗？洗完之后会抹护手霜吗？”接诊的是该院皮肤科医生张英博。

“洗手液基本每次都带，护手霜一天涂不上两回……”

给李贤详细地做完体检及询问病史后，张英博认定，“你这要考虑洗手太多次、洗手液使用太频繁所导致的乏脂性湿疹。”

张英博介绍，乏脂性湿疹又称“裂纹性湿疹”，多发于寒冷、干燥的秋冬季节，一般是干皮症基础上出现瘙痒或刺痛，皮肤出现发红、干燥、脱皮，呈碎瓷样裂纹，有针刺、蚁爬痒之感，病情严重者甚至出现明显的皲

裂、渗液，若护理不当可合并感染。因老年人皮脂分泌减少，伴有皮肤中脂肪酸含量降低，且皮肤水合能力也会降低，因此，乏脂性湿疹常见于老年人。

那为什么年轻人也会患乏脂性湿疹呢？张英博分析，主要是因为频繁地洗澡、洗手，过度清洁破坏了皮肤的屏障功能，导致角质层含水量下降，参与天然保湿因子合成的酶活性降低，使皮肤角化过度，进一步刺激细胞因子分泌，导致炎症反应和表皮增生引起。

张英博提醒，大家在洗澡或洗手时要注意适度，用水和滋润性高的沐浴乳轻轻洗掉皮肤上的脏污即可，不要过度搓揉，以免破坏皮肤的屏障功能，洗浴、洗手后，应及时擦保湿霜/乳。另外，生活要有规律，注意劳逸结合。因为情绪不稳定时会诱发或加重瘙痒，抓挠产生刺激易进一步引起皮肤过敏反应。对于皮肤瘙痒明显、持续时间长或反复发作，应及时前往医院就诊。

疫情期间，如何科学洗手

张英博推荐了七步洗手法：



①内

内 流水湿润双手，涂抹洗手液（或肥皂），掌心相对，手指并拢相互揉搓；



②外

外 洗背侧指缝。手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行；



③夹

夹 洗掌侧指缝。掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓；



④弓

弓 洗指背。弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；



⑤大

大 洗拇指。一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行；



⑥立

立 洗指尖。弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行；



⑦腕

腕 洗手腕、手臂，双手交换进行。

该如何改善过敏性鼻炎

文 / 赵东吉慧

(湖南省儿童医院耳鼻喉科头颈外科)

每年4月的第二个星期六，是“全国爱鼻日”，而春季是鼻炎、过敏性鼻炎等鼻部疾病的发病高峰期。近年来，患鼻病的人数逐年递增，患者年龄趋向低龄化，有时因患者治疗不积极，以致于引发耳鼻咽喉间的交叉感染及一系列并发症。

鼻子是人体唯一一个24小时永不闭

合的器官，最易受到细菌的感染。过敏性鼻炎是最常见的上呼吸道慢性炎症性疾病，也是常见的儿科疾病。所以，应提高对儿童鼻部健康的关注，做到鼻部疾病早预防、早发现、早治疗。我们要做到：1. 预防胜于治疗，阻断过敏原是关键，避免接触过敏原和刺激物是预防过敏性鼻炎的最好方法；2. 冷水洗鼻子；3. 清洗鼻腔；4. 做做鼻操。

尿路感染会引发高烧吗

文 / 刘萍 (湖南省儿童医院泌尿外科)

尿路感染，是指病原体侵犯尿路粘膜或组织引起的尿路炎症。根据感染部位，尿路感染可分为上尿路感染和下尿路感染，前者为肾盂肾炎，后者主要为膀胱炎。尿路感染可分为复杂性尿感和非复杂性尿感。单纯性尿路感染指的是膀胱炎，一般不会发烧；复杂性尿路感染肾盂肾炎除了尿

路刺激征外，还可发烧、腰痛、恶心等。急性尿路感染可引起发热。孩子对细菌和外部病毒的抵抗力相对较弱，如果感染细菌病毒，应及时检查和治疗，以消除内部并发症和炎症，通常可通过服用其他药物来减轻疾病。另外，应多注意休息、多喝水，尽量不要熬夜，吃清淡的食物，不要吃辛辣、刺激和油腻的食物。

尿道炎会导致小肚子疼吗

文 / 聂有能 (湖南省儿童医院泌尿外科)

尿道炎经常会肚子疼，因为得了尿道炎，感染的细菌就会逆行到膀胱，引起膀胱三角区以及后尿道的炎症，刺激膀胱三角区的黏膜、肌肉以及后尿道，导致肌肉痉挛，从而产生肚子疼。这时一定要尽快使用有效的抗生素。不过，单纯的尿道炎一般不会引起小腹疼痛。它最常见的症状是尿频、

尿急、尿痛、小便烧灼感，部分患者会出现血尿、高烧、寒战。患者要注意局部的卫生，因为尿道炎导致肚子疼就是逆行感染，说明患者的护理不得当，尤其是夏季出汗比较多，细菌滋生在这种环境下非常容易，一定要穿透气性好、吸湿性强的棉质内裤，这样对于尿道炎产生的肚子疼有预防作用。

新冠病毒重症、危重症病例的护理

文 / 邓琼琼

(湖南省儿童医院重症医学二科)

1. 医院感染防控。及时制定与更新ICU区域内的工作制度与流程，区域标识设置合理，划分清楚，简单明了；2. 细化感染防控制度。包括病区的消毒隔离（明确划分清洁区、半污染区，污染区，区域醒目位置挂防护流程图，规范大家的行为；做好对地面、物品表面、空气的严格消毒等）、医护个人防护要求（为三级防护，下班后经过半污染区，脱去防护服等

装备，进行手的严格消毒、洗澡，更换帽子、口罩方可回到休息区）及特殊防控措施等（执行严格的消毒隔离制度，接触患者前后、操作前后必须认真洗手，呼吸机、床单位、地面擦拭都要做到一布一桶等）。3. 制定病区防护物资使用方案，规范合理使用防护设备；4. 治疗仪器与设备维护，提高护理人员的工作效率，保证设备的完好率；5. 合理排班；6. 护理与治疗流程同步化。最后，还应做好病区护士的动态心理状态评估。

危重患者该如何护理

文 / 曾谦 (湖南省儿童医院重症医学二科)

1. 严格床头交接班；2. 持续24小时心电监测，密切观察病人的病情变化；3. 保持呼吸道通畅，正确给予氧疗；4. 严格遵医嘱给予各项治疗，正确进行标本采集并及时送检；5. 及时准确对病人进行压疮，严格执行压疮上报制度；6. 重症护理记录要及时准确，有连续性；7. 置有各种引流管的病人，要妥善固定引流管，标识正确并保持引流通畅，观察并记录引

流液的颜色、量及性状，发现异常及时通知医生；8. 躁动不安、小儿等不合作患者应使用保护性约束，松紧适宜，并向家属告知；9. 熟练使用监护仪、呼吸机、微量注射泵等抢救仪器，出现报警及时查找报警原因；10. 做好各项基础护理，保持床单位清洁、整齐，病人达“三短六洁”标准；11. 不能正常进行交流者，使用手势语、沟通卡片、写字板等方法与患者沟通，做好病人的心理护理。

小孩为啥喜欢说梦话

文 / 李江南 (湖南省儿童医院神经内科)

大脑是由很多神经细胞组成的，这些神经细胞有着不同的分工，有的负责运动，有的负责言语。人在睡觉时，大脑休息了但是脑神经细胞还在活动，所人就会做梦。说梦话也称梦呓，梦话过多，会影响到睡眠质量。小孩爱说梦话，可能是睡眠障碍，或许因为学习压力大，或许因为疫情期间宅家看平板、恐怖动画片；也

可能是吃太多上火的食物，导致内热。

中医学认为梦呓的发生是由于脾胃不和、心经有热、暴受惊恐等因素导致心神紊乱而出现的现象。所以，要减少孩子说梦话，睡前家长就要引导幼儿放松心情，养成规律运动的习惯，不要在进行了大量的体力活动和精神活动后立即睡觉，以免大脑神经过度兴奋，导致晚上说梦话。