

昆明将新增一家医疗中心 拟年底开业

都市时报讯 (全媒体记者 杜晓霞) 7月4日,云南省第一人民医院人事处发布了2025年中日友好医院云南医院/云南省一院东院(国家呼吸区域医疗中心)招聘事宜公告,公告显示该院拟年底开业。

公告显示,中日友好医院云南医院/云南省第一人民医院东院是中日友好医院、云南省人民政府合作共建的国家呼吸区域医疗中心建设单位,以中日友好医院为输出医院、云南省第一人民医院为依托医院。总体目标是将医院打造成为国内领先,面向南亚、东南亚的国际化国家呼吸系统医疗中心,为云南及周边地区、南亚、东南亚患者提供高质量、全方位的呼吸系统疾病诊疗服务,推动区域呼吸系统疾病诊疗服务、科研教学水平的整体提升。

公开资料显示,该项目位于昆明市官渡区凉亭片区,总占地面积约238.23亩,分为三期,依托省一院实行一体化、差异化发展,一期规划建设病床900床,拟于2025年底开业。



项目效果图 网络截图

国家卫生健康委邀请专家进行针对性科普

“频繁洗头致脱发”

“伤口须用酒精消毒”是真是假？

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一：

喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度,单位是毫克每升(mg/L),当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二：频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍,对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的

自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

误区三：

伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示,医用酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用酒精也是“敌我不分”的消毒液,不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

误区四：

抗过敏药容易产生依赖,尽量不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示,使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍,过敏时出现的鼻子痒、打

喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示,合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

误区五：

动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示,某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面,动物油如猪油、牛油等,因其独特的化学和物理特性,如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等,在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。

新华社记者 李恒 董瑞丰

夏日防晒 如何有效又有度

夏日炎炎,防晒必不可少。

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。

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。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”。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。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)。

新华社记者 黄凯莹 朱丽莉 侠克