



每天晒太阳补钙 晒出鸽子蛋大水疱

泉州一老伯得了日晒伤;每年6月至10月是高发季,医生提醒,避开日光照射最强烈时段,做好防晒措施

■海都记者 刘薇

最近,泉州60来岁的王大伯(化名)有点缺钙,医生建议他多晒太阳。王大伯便每天抽出一个多小时,认真晒太阳,没想到这一晒晒过头,进了医院。

又到日晒伤高发季,泉州皮肤科医生紧急提醒,预防日晒伤,应避免日光照射最强烈的时段,并做好防晒措施。



唐昊漫画

赤膊每天晒个把小时 全身又痒又痛

“医生,我爸晒得有点痒,您看看!”7月10日,王大伯在女儿的陪同下,走进泉州市皮肤病防治院门诊。

接诊的黄小兵副主任医师发现,王大伯的脸部、双手、双前臂、双小腿皮肤发红、稍肿胀,尤其是脸部。撩开衣服检查,老人的前胸、后背以及腹部皮肤同

样发红,手臂、背上还冒出大水疱!

老人患的是日晒伤。不过,黄医生觉得奇怪,一般来说,穿着衣服,裸露在外的脸、脖、上臂、小腿受阳光直射,容易晒伤,这老人怎么全身都晒伤呢?仔细一问,原来老人前不久看医,医生说他有缺钙,建议多晒太阳,

促进钙吸收。于是,老人每天上午10点,躺在自家阳台上,仅着短裤,赤着膊,尽可能多地晒太阳,每次会晒上一个多小时。这样晒了几天,全身便出现弥漫性红斑,局部水肿,手臂、背上还晒出大大小小的水疱,大的水疱跟鸽子蛋一般,全身又痒又痛!

“老人患上日晒伤,晒伤面积较大,病情较严重,建议住院治疗。”当天,黄医生将王大伯收住院,给予对症治疗。

海都记者从泉州市皮肤病防治院了解到,随着夏季的到来,近期日晒伤患者有所增多,其中,不少人在爬山、海边游玩后被晒伤。

做好防晒最关键 医生给出三点建议

进入夏季,如何预防日晒伤呢?“最关键的是做好防晒。”黄医生提出了三点建议:

第一,避免在日光照射最强烈的时段(上午10时至下午3时)到户外活动。

第二,如到户外活动或外出工作,要注意防晒。有效的方法是使用防晒霜,提前半个小时左右涂抹,如果日晒强流汗多,隔2小时再涂抹一遍。在泉州地区,日常防晒可以使用SPF15~20的防晒霜,爬山或去海边以及去日光较强的旅游景点,可选择SPF25~30的防晒霜。除了防晒霜,还可以物理防晒,外出时撑伞、戴宽边

帽,着长袖衣衫。

需要注意的是,6个月以下的婴幼儿皮肤娇嫩,不宜使用防晒霜,需要外出的话,尽量以戴帽子、打伞、穿浅色纯棉衣物等物理遮盖的方式防晒。6个月以上至2岁的婴幼儿,仍然以衣物遮盖防晒为主,也可以使用SPF10/PA+以内的物理性防晒产品,以霜剂产品为宜。大童可根据情况使用防晒霜,应选择正规品牌生产的儿童专用防晒霜。

第三,经常参加户外活动,可使皮肤产生黑色素,增加皮肤对日晒耐受力,同时也增强抵抗力,就不那么容易患上日晒伤了。

妇女、儿童皮肤薄嫩 更易中招

据了解,日晒伤即日光性皮炎,是指皮肤接受强烈光线照射后引起的一种急性损伤性皮肤反应。患处皮肤表现为红斑、红肿、灼热、疼痛,甚至出现水疱、灼痛、皮肤脱屑等症,严重的可引起全身症状,如发热、畏寒、头痛、乏力、恶心和全身不适等。

“进入夏季,阳光暴晒,容易引发日晒伤,其中,妇女、儿童皮肤薄嫩,更易中招。每年6月至10月,都是日晒伤高发期。”泉州市皮肤病防治院黄小兵副主任医师介绍,在接受强烈的日光照射后,皮肤会在6~24小时内起红斑,有的还会起水疱,根据反应轻重,分为1度日晒伤与2度日晒伤。1度日晒

伤可出现边界清楚的弥漫性红斑,24~36小时达到最高峰,若不处理,在72~100个小时后慢慢消退,随后出现脱屑,可留有色素沉着或减退。需要警惕的是2度日晒伤,局部皮肤除红斑、肿胀外,还会出现水疱,伴疼痛、刺痒,严重者出现发热、心慌、呕吐等全身症状。2度日

晒伤的恢复期较长,一般需一周,红斑、肿胀、水疱消退后会留下明显的色素沉着。

“如果被晒伤,若症状轻微,用保鲜的生理盐水或牛奶湿敷,每3小时一次,每次15至20分钟;如果症状明显,出现水疱,甚至出现全身症状,应及时送医。”黄医生提醒。

九龄童沉迷“烟卡” 玩出“腱鞘囊肿”

医生表示,“烟卡”游戏存在很多健康隐患,家长们尤其在暑期要加以引导

■海都记者 林宝珍

暑假里,小朋友都在玩什么游戏呢?福州9岁的男孩平平(化名),因为天天和小伙伴拍“烟卡”,玩到手背上长“肿包”,到医院检查后,确诊为腱鞘囊肿。“烟卡”是小学生游戏新宠,但医生提醒说,“烟卡”游戏中存在很多健康隐患,家长们要引起重视,尤其在暑期要加以监管。

本周二,平平随妈妈到福州市第二总医院小儿骨科就诊,接诊医生陈高托起平平的右手查看,孩子手背上蚕豆大小的肿块很是引人注目。轻轻一按,平平就“哎呀哎呀”地喊痛。

“摸上去有囊性感,很像是

手背上长蚕豆大小肿块 轻轻一按就喊痛

频繁用手引起的手背侧腱鞘囊肿。”陈高医生分析道,并询问平平最近都在玩什么游戏。

平平的妈妈一听,就忍不住吐槽。她说,孩子从放暑假开始,每天都和小区里的小男孩们一起玩,除了吃饭睡觉几乎都在外面。询问之下,平平

吐露,自己每天都跟小朋友拍“烟卡”,“可能是拍得太用力了”。说着,他还掏出一张用烟盒折叠成的小卡片比画给医生看,只见他手背频繁拱起,用空掌心反复拍击桌面,直到把卡片掀翻。

经过相关辅助检查后,平平

手背的“包块”确诊为腱鞘囊肿。“原因很大程度上与玩烟卡有关”,陈高医生解释说,好比刀鞘包着刀,“腱鞘”是“肌腱(俗称筋)”的保护管道,对肌腱有润滑保护功能,一旦该部位高频率重复同一个动作,容易导致受损,发生急性炎症或囊肿。

囊肿若继续增大 或需手术摘除

损,引发急性炎症或囊肿。幸好,平平的情况发现及时,只需要日常注意手部休息,就能逐渐好转。如果孩子刻意隐瞒,父母也疏于观察,囊肿就可能继续增大而导致需要手术摘除。

陈高医生提醒,“烟卡”游戏不仅可能导致腱鞘炎症,孩子娇嫩的皮肤在粗糙的地面反复重击和摩擦,也容易造成破损和感染。甚至有的孩子为了获取烟卡会去翻找小区的垃圾箱。从长期来看,这种

游戏还对学生潜在的吸烟行为有诱导作用。家长们需要对此加以关注和引导,特别是现在正值暑假,孩子们在家有大量闲暇时间,家长要引导孩子寻找更好的游戏,以满足暑期的休闲需求。

环境影响评价公示

福建省安溪德泰矿业有限公司湖上矿区水泥用灰岩矿项目环境影响评价报告书(征求意见稿)公示
一、环境影响评价报告书(征求意见稿)、建设项目环境影响评价公众意见表下载链接: <https://www.fjhb.org/member/publicity/edit/catid/13/id/30897.html> 二、公众可至福建省安溪德泰矿业有限公司查阅纸质报告书。三、征求意见的公众范围:项目周边评价范围内居民及相关组织。四、单位和个人可以通过以下联系方式向我公司反馈对项目环评的意见。
通信地址:泉州市安溪溪头镇大埔村
联系人:蔡开法 电话:13959913585
五、征求意见期限为2024年7月9日起十个工作日。
公示单位:福建省安溪德泰矿业有限公司

体彩开奖公告

中国体育彩票福建36选7第24078期开奖公告
开奖日期:2024年7月11日
本期开奖号码:09+11+13+23+25+35+36 33
本期出球顺序:11+09+35+23+25+36+13 33

奖项	本地中注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	7注	3,580元
三等奖	33注	500元
四等奖	249注	50元
五等奖	569注	20元
六等奖	8,788注	6元
幸运奖	0注	0元

本期销售金额:687320元。
59988662.80元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年9月9日,逾期作弃奖处理。
第24079期开奖时间:2024年7月11日20:10:00。止售时间:2024年7月13日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7附加第24183期开奖公告
开奖日期:2024年7月11日
本期开奖号码:06+11+16+23+29+30+31 05
本期出球顺序:06+31+29+11+30+23+16 05
本期销售金额:1812540元。
1532556.50元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年9月9日,逾期作弃奖处理。
第24184期开奖时间:2024年7月11日20:10:00。止售时间:2024年7月12日20:00:00。

奖项	本地中注数	单注奖金
一等奖	1注	1013909元
二等奖	1注	36224元
三等奖	44注	1200元
四等奖	83注	200元
五等奖	2915注	20元
六等奖	25296注	6元

中国体育彩票福建31选7第24183期开奖公告
开奖日期:2024年7月11日
本期开奖号码:06+11+16+23+29+30+31 05
本期出球顺序:06+31+29+11+30+23+16 05
本期销售金额:1063210元。
本期一等奖出自:南平3507050608门店(1注)。0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年9月9日,逾期作弃奖处理。
第24184期开奖时间:2024年7月11日20:10:00。止售时间:2024年7月12日20:00:00。

奖项	本地中注数	单注奖金
特等奖	1注	26482元
一等奖	98注	50元
二等奖	1982注	6元

中国体育彩票福建22选5第24183期开奖公告
开奖日期:2024年7月11日
本期开奖号码:03 04 08 14 19
本期出球顺序:19 03 14 08 04
本期销售金额:88316元。
本期特等奖出自:泉州3505010623门店(1注)。0元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2024年9月9日,逾期作弃奖处理。
第24184期开奖时间:2024年7月11日20:10:00。止售时间:2024年7月12日20:00:00。

奖项	本地中注数	单注奖金
特等奖	1注	26482元
一等奖	98注	50元
二等奖	1982注	6元

中国体育彩票排列3(福建省)第24183期开奖公告
开奖日期:2024年7月11日 本期开奖号码:5 0 0
按注方式 全国中注数 本地中注数 单注奖金
直选 9763注 156注 1,040元
组选3 9332注 155注 346元
组选6 932注 0注 173元
本期全国销售金额:43104930元,本期(区、市)销售金额:817022元。
本期开奖截止日为2024年9月9日,逾期作弃奖处理。
第24184期开奖时间:2024年7月11日21:00:00。止售时间:2024年7月12日21:00:00。

中国体育彩票排列5第24183期开奖公告
开奖日期:2024年7月11日 本期开奖号码:5 0 0 9 5
本期全国销售金额:21149862元,本期(区、市)销售金额:817022元。
本期开奖截止日为2024年9月9日,逾期作弃奖处理。
第24184期开奖时间:2024年7月11日21:00:00。止售时间:2024年7月12日21:00:00。

奖项	中注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	49注	100,000元	4,900,000元
二等奖	49注	4,900元	2,401,000元
合计	49注	---	4,900,000元

福建省体育彩票管理中心