

# 普及灭菌知识 守护市民健康

## 市二医院举办“世界灭菌科学日”主题活动

本报讯（记者 刘继霞 摄影报道）4月15日，为响应“世界灭菌科学日”号召，达州市中西医结合医院（达州市第二人民医院）举行了一场“科学灭菌·守护安全——共筑医疗健康防线”主题活动。有奖问答、视频宣讲、操作演示、应急演练……活动将医疗安全“隐形防线”消毒灭菌、院感防控工作搬到公众面前，让市民沉浸式感受卫生规范对健康的守护力量。

上午9时，在医院门诊大厅的科普宣传区，宣传展板、宣传手册整齐摆放，灭菌器、清洗器械等实物器材一一陈列，生动解读灭菌科学常识的科普视频循环播放，来自消毒供应中心的骨干护士，用通俗易懂的语言向现场群众讲解各类家庭常用灭菌方式。

“每天开窗通风1次，每次10分钟，这样做对不对？”“马桶圈不是家庭卫生的重点区域，这种说法正确吗？”一个个贴近生活的问题抛出，市民们踊跃参与，在有奖问答中纠正日常消毒误区、掌握科学方法。此外，手卫生规范操作演示同步开展，护士们现场示范标准七步洗手法，并邀请市民跟练实操，一对一指导纠错。

科普活动结束后，一场展示医院应对突发安全事件“硬



核实力”的应急预案演练在该院消毒供应中心开展。

“3号灭菌器超压泄漏，请求启动应急预案！”演练现场，模拟了一台压力蒸汽灭菌器运行中突发超压报警，伴随蒸汽泄漏，一名操作人员手臂被烫伤，情况紧急。接到报警后，指挥组、技术处置组、疏散警戒组、医疗救护组、后勤保障组迅速集结、各司其职。技术处置组规范开展停机、泄压、更换密封圈等操作；疏散警戒组快速拉起警戒带，有序疏散周边人员；医疗救护组立即对伤员进行标准化冷敷、包扎等应急处置；后勤保障组同步启用备用灭菌器，确保临床器械灭菌供应不中断；指挥组

复盘演练流程，点评各小组表现。短短20分钟，所有应急处置流程全部完成，各小组协同作战、规范操作的表现，赢得了现场观摩人员的一致认可。

“消毒供应中心虽然是‘幕后’科室，但承担着保障临床诊疗安全的重要职责，工作质量直接关系到每一位患者的健康安全。”该院消毒供应中心护士长曾莉表示，本次主题活动旨在普及灭菌科学知识，展示消毒供应中心的专业价值，让更多人重视消毒灭菌卫生规范，践行健康理念。下一步，他们将继续加强灭菌知识科普与应急能力建设，提升灭菌工作专业化、标准化水平，筑牢医疗安全防线。

## 胸外科领域专家齐聚达州 探讨加速康复新路径

### 我市召开2026年胸心外科质控会

本报讯（特约记者 李欢）4月18日，2026年达州市胸心外科质控会暨ERAS—胸外科加速康复实践与标准化路径培训班在四川省人民医院川东医院·达州市第一人民医院举行。来自省内外胸外科领域的专家学者齐聚一堂，围绕加速康复外科理念在胸外科的临床应用展开深入交流。

加速康复外科即ERAS，是当前胸外科领域的重要发展方向。本次大会聚焦ERAS的规范化路径与临床实践，为青年医师搭建高水平的学习

交流平台。在学术讲座环节，多位专家围绕ERAS理念下的多学科协作、围手术期管理、康复路径标准化等核心议题进行了精彩分享。会议还设置了超声技术在胸科疾病中的应用专题。来自省内外的超声及胸外科专家，围绕超声在胸科疾病的术前评估、术中引导及术后监测中的价值进行了系统讲解。

“作为一名扎根达州基层的临床从业者，本次学习让我更清晰地看到了努力方向。我希望把本次学到的ERAS实践经验、规范化诊疗路径、多

学科协作理念，切实运用到日常工作中，推动科室诊疗质量不断提升。”宣汉县第三人民医院副主任医师蒋翔说。

市第一人民医院相关负责人表示，作为四川省人民医院全面托管的分院，该院将继续依托省人民医院强大的技术优势和人才资源，深耕胸外科诊疗领域，致力于推动川东区域胸外科医疗质量标准化、诊疗技术精细化、康复服务规范化、医疗服务同质化，为达州地区胸心外科事业高质量发展和为患者提供更优质高效的医疗服务贡献力量。

## 健康教育

### 春季脸部过敏 元凶可能是光敏性皮炎

进入春季，天气开始干燥，花粉、柳絮变多，紫外线逐渐增强，不少人出现过敏性疾病。每年4—5月，都会迎来春季皮肤过敏的高峰期，尤其是面部过敏最为常见，除由花粉等常见过敏原引起，还可能因为光敏性皮炎导致。

为何春季过敏性疾病高发？据介绍，春季过敏原增多是导致春季过敏高发和皮炎反复的一个主要因素。其次，初春冷暖空气频繁交替，气温不稳定，昼夜温差较大也是一个重要原因；另外，春季紫外线的强度高于冬季，敏感人群的皮肤损伤会更重。并且，进入春季后，人们的皮肤非常敏感，外加饮食、作息不规律，极易造成免疫功能紊乱，进而引起过敏性疾病。

除了接触花粉、柳絮、尘螨等过敏原引发过敏性皮炎外，有些人在皮肤暴露于紫外线后，也会出现脸部过敏的症状，这可能是光敏性皮炎。光敏性皮炎是指日晒数小时后，在曝光部位发生成片红斑、丘疹等症状，剧烈瘙痒，并偶有烧灼感。出现光敏性皮炎最主要的原因是紫外线的照射。

医生提醒，一些药物如四环素类、喹诺酮类等药物使用也会使皮肤对紫外线的敏感度升高，应在医生指导下服用。一旦服用了光敏感性药物，使用药物期间，患者要严格避免阳光直射或紫外线照射。

光敏性皮炎该如何预防？首先要做好防晒，避免太阳光直接照射。建议过敏性皮炎等皮肤敏感的市民，外出要避免上午10时到下午3时。外出时要打伞、戴宽边帽、着长袖衣衫等，阴天也需做好防晒。其次，要做好化学防晒，选择适合的防晒霜。

饮食上多吃带颜色的食物，比如紫甘蓝、蓝莓、胡萝卜、南瓜等紫色和金黄色的食物。应少吃辛辣等刺激性食物，多吃含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果。

此外，有光过敏反应的人，服用药物时尤其要慎用光敏感性药物，看病时要主动告诉医生，尽量不使用该类药物。出现皮疹后立即停药，必要时尽快寻求专业医生的帮助。一旦出现过敏反应，忌挠抓。