

边做血透边踩“单车” 坚持数月感觉良好

在宁波大学附属第一医院方桥院区血液净化中心，一幕独特而充满活力的场景每天都在上演：血液透析机有条不紊地运转，躺在床上的患者则努力地踩着“单车”，脸上虽带着久病的疲惫，却又透着一股积极劲儿。



宁大一院方桥院区血透室副护士长张燕波在指导尹女士踩“单车”。

一边做血透一边“踩单车”，这到底是怎么回事？原来，患者踩的“单车”并非真的单车，而是宁大一院血液净化中心于去年底刚引进的康复“神器”——上下肢主被动康复机。

40多岁的尹女士（化姓）就是积极使用康复机的患者之一。患多囊肾多年的她，已经进行了4年的血液透析治疗，每周都要进行三次透析。说起上下肢主被动康复机，她立马打开了话匣子。

“我今年元旦前就开始用这机器了，算是这里最早‘吃螃蟹’的。”尹女士笑着回忆道，“生病前工作忙，没怎么运动。后来又做了心脏手术，在ICU待了好久，出来后整个人状态特别差，肌肉都萎缩了。现在用了这个康复机，坚持踩了四个多月，感觉很好，肌肉比以前有劲，别人也说我气色好了。”

除了在医院做血液透析时使用

上下肢主被动康复机，尹女士在家也会骑动感单车锻炼身体。她心里一直惦记着女儿，希望能陪女儿上大学，所以正在积极锻炼。

据宁大一院方桥院区肾内科病区副主任兼血透室负责人黄坚成介绍，尿毒症、多囊肾等慢性肾脏病患者的治疗之路漫长且艰辛，很多患者都存在虚弱、肌肉萎缩、肌少症、焦虑抑郁等身心问题，为了更好地改善患者的状况，该院血液净化中心一直在探索更有效的治疗和康复手段。

“我们中心一直在开展透析患者运动康复训练指导，比如双上肢、双下肢绑沙袋的负重训练、针对内瘘侧手的新式内瘘操训练、使用智能握力球的握握训练，另外还有爱笑瑜伽和八段锦等训练项目，不断助力慢性肾脏病患者的康复之路。2024年底引入的上下肢主被动康复机，更是开启

了个性化运动处方时代。”

黄坚成介绍，上下肢主被动康复机有主动、被动、助力、主被动4种模式，患者可以根据自身情况选择锻炼强度，还能设置速度、阻力和训练时间。它还有娱乐功能，能进行情景互动和协调性训练，让患者在运动时不那么枯燥。而且，机器能自动感知患者痉挛情况，及时调整，保障患者安全。目前，该院共引进了10台上下肢主被动康复机。

宁大一院肾内科主任边学燕表示，近年来，科室为患者提供的个性化透析处方和运动康复训练指导已让很多患者受益——不少患者反馈自己睡眠质量、肌肉力量都有所提升，也有患者反馈不安腿症状缓解，焦虑抑郁症状减轻，生活质量明显改善。

记者 吴正彬

通讯员 鲍佳佩 庞赞文/摄

看完消毒检测过程 送娃入托放心多了

最近气温波动频繁，病毒活跃，家长难免担心孩子在托育机构被病毒感染。托育机构作为婴幼儿集中活动的重要场所，其卫生防护是否规范到位？日前，江北区托育综合服务中心（区妇幼保健计划生育服务中心）携手江北区疾控中心，走进托育机构进行全方位卫生“扫描”。

在江北区星海托育中心，疾控专业人员进行了全面的卫生采样。该托育中心作为江北区首家开设乳儿班的公立机构，率先推出了三个月宝宝即可入托的“全龄层托育”模式，为家长提供了普惠、安全且优质的托育服务，颇受欢迎。本次检测，专业人员不仅对室内空气、餐具、玩具、饮用水等关键区域进行采样，还重点对不同浓度及浓度的消毒液消毒后的乳儿班桌面、地垫、玩具、保育人员手卫生、水样等进行采样，为修订卫生消毒标准提供参考。

采样期间，托育中心的专业人员检查并指导托育园卫生管理，强调每日全面清洁教室、活动室、午睡室等场所，定期规范消毒幼儿接触物品，同时，由于乳儿班的幼儿年龄比较小，特别要注意消毒剂的规范并科学使用，避免对婴儿健康造成损害。样本检测结果将第一时间反馈托育园，疾控中心提供专业改进建议，优化卫生管理。

据介绍，此次检测聚焦午睡室空气沉降菌数量、物体表面菌落总数、致病菌检出率等核心指标，同时严格监测紫外线灯强度、消毒剂浓度等日常消毒流程中的指标是否符合标准。

在检测过程中，部分托育机构暴露出一些问题，如消毒频次未达标、消毒液配制出现偏差、手卫生执行不规范等。针对这些问题，区托育综合服务中心和区疾控中心迅速组织保育员和后勤人员开展专项培训，详细讲解正确的操作方法，并给出切实可行的整改建议，确保问题得到及时有效解决。

记者 程鑫 通讯员 刘红亚 徐航宇

“鸡蛋放在脸上也能烫熟，恨不得脸都不要了” 春季面部皮炎高发，医生给出护肤秘笈

春天是皮肤过敏高发的季节，记者从宁波大学附属第一医院了解到，最近该院皮肤科门诊接诊的脸部皮肤过敏患者明显增多。医生提醒，对于皮肤过敏患者来说除了规范治疗，日常保养也很重要，切忌过度清洁。

“医生，我的脸又开始干、红、痒、痛，鸡蛋放在脸上也能烫熟。”半个月前，一位30岁的女患者走进宁波大学附属第一医院皮肤科医生石磊的诊室。摘下口罩后，医生发现这位女患者脸上一片红肿，仔细看，皮肤干燥、还伴有脱屑。

原来，这位患者每到春天皮肤就会出问题，出门只能戴口罩，吹风晒太阳后，脸上的症状都会加重，紧绷的难以忍受。她试过不少护肤品，也曾多次求医，用了不少药物，只能短暂缓解症状，总是断不了根。“太难受了，擦什么都不管用，恨不得这张脸都不要了。”

这位患者感叹道。

“我给这位患者做了一个过敏原的测试，发现她并没有对花粉、尘螨等常见的过敏物质过敏，反复的皮肤过敏，不恰当的皮肤清洗和‘保养’导致皮肤屏障严重受损，换季时气温变化较大，皮肤脆弱敏感加重导致干红痒痛。”石磊说，进入春季以来，她接诊的面部皮肤敏感患者明显增多，一天门诊能有20多例，其中能查到明确过敏原的患者占一半左右。

“如果患者脸部红肿症状比较重的，我们会先给患者服药、照黄光和冷喷修复皮肤屏障，等症状稳定了再配合仪器治疗。”石磊推荐这位女患者接受舒敏仪器治疗，先通过低能量射频导入止痒水凝胶，缓解症状，促进皮脂膜的形成，然后配合黄光照射治疗，起到抗炎、修复、镇静的作用。3次治疗后，这位患者的皮肤症状明显改善。

石磊建议她接受完整一个治疗疗程，这样可以减少下一个换季到来时复发的频率。

“皮肤敏感的患者除了科学治疗，日常护理非常重要。正常情况下，皮肤表面有角质层保护，常驻菌构成的微生物屏障和脂质层，过度的清洁皮肤会破坏皮肤屏障，加上春天的花粉和紫外线照射，面部皮肤更容易感染和过敏。”宁波大学附属第一医院皮肤科许素玲教授提醒，皮肤敏感人群要注意尽量少用洁面产品，少化妆、卸妆，洗脸的水温一般不要超过37℃，日常使用的护肤品以补水、保湿、修复为主，成分要精简，少香精等其他配料。此外，早上9点到下午4点前注意防晒，最好采用物理防晒的方式，比如戴帽子（帽沿超过8厘米）、打伞等。

记者 孙美星



许素玲教授