



# 十七冶医院荣获第十二届安徽省文明单位称号

2020年6月1日,安徽省精神文明建设指导委员会印发通报,隆重表彰省级文明城市(县、村镇、社区)、文明单位。通报中,马鞍山十七冶医院被授予第十二届安徽省文明单位称号。这是自2003年第六届后,十七冶医院连续七届获此殊荣。

省级文明单位评选是由中央文明委指导,安徽省文明委组织的综合性评选,是安徽

省精神文明建设的最高奖项,反映着一个单位社会主义精神文明建设的总体水平。十七冶医院在本届文明单位评审考核的8个大项、30个小项上成绩优异。荣获该项称号,既是安徽省省委省政府对十七冶医院精神文明建设的充分肯定,更是对医院全体职工的鼓励和鞭策。

多年来,十七冶医院高度重视医院精

神文明常态化建设,加强组织领导,把精神文明建设作为推进医院可持续发展的精神动力和文化支撑。在建设过程中,医院坚持制定创建文明单位年度计划,使创建活动有规划,实施有方案,活动有内容,落实有措施,做到统筹规划,分步实施;广泛开展多种形式的结对共建与学雷锋志愿服务活动,注重培育、评选行业先进典型,开设

道德讲堂,深入学习行业道德模范,积极参与网络文明传播;通过各部门的通力协作与全员参与,在全院上下形成了医疗质量与安全状况稳定、员工思想积极向上、民主管理科学规范、医院班子作风过硬、党风廉政建设良好、员工队伍素质节节攀升、社会责任履行到位的和谐发展局面,医院的社会形象得到进一步提升。

## 救在身边,让生命之花绽放

中央企业医务工作者的社会责任一直在路上



为了提高广大师生自救互救意识,熟悉心肺复苏的操作技能,具备为他人施救的能力,6月11日上午,马鞍山十七冶医院医务人员走进当涂县江心乡小学开展急救进校园活动。

在学校广场上,该校多位教师以及五年级的110位同学围成半圆形,十七冶医院胡青护士先是细心讲解心搏骤停的相关知识,将心肺

复苏的人工呼吸、心脏按压等进行分解演示,然后利用模型进行徒手心肺复苏术的现场演示。随后,师生代表在医务人员指导下——进行操作体验。

十七冶医院医务人员将医学术语用通俗易懂的方式表述,教会师生在现实生活中遇到突发状况时如何及时正确处置并实施救援。活动持续了两节课的时间,学生们纷纷

大胆尝试,更有老师现场反复练习,表示要在今后的教学中对学生有意识的引导并加强急救技能的培养,将此实用操作教与更多的孩子。

此次活动受到乡政府与学校领导的高度赞誉,当涂县电视台对胡青护士进行了现场采访,十七冶医院将继续承担央企的社会责任,为更多人筑起生命健康防护墙。

头发一天不洗头皮就痒  
洗多了就怕脱发

## 究竟该怎样洗头?

在门诊时常听大家抱怨,头发一天不洗就很油,而洗多了就怕掉头发!不知如何是好?今天我们就来聊洗头这件头等大事。

每天洗头好吗?

这个问题没有标准答案,如果头发很容易油,可以每天洗头,但不建议每次都用洗发水洗头,这样不但不能保护头发,还可能对头皮分泌的油脂彻底洗掉,使头皮和头发失去了天然的保护膜,反而对头发的健康不利。

小妙招:

头皮很容易出油的朋友可以用普通洗发水与二硫化硒洗剂(1:1)混合后洗头,2-3天一次,用2-3个月。另外乐银洗发水也可以选用。

如果头发发质偏干,建议一周洗头2-3次,以头发不油腻不干燥为度。

洗头会不会引起脱发?

洗头只要方法正确是不会引起脱发的,正常人每天会脱落80-100根头发,每天也会有相应的头发新生。因此少量脱发不必紧张。

早晨起来洗头好吗?

由于早上人刚起床,血液循环还没有恢复到正常水平,血液运行比较缓慢,当早上洗头的时候,头部皮肤比较敏感,水的刺激会使血液循环加速。所以,血液的突然提速会令头部感觉不舒服。另外,尤其是在寒冷的冬季,室内外温差较大,如果头发没有擦干,头部的毛孔开放着,很容易遭受风寒,轻者也会患上感冒头痛。如果你有早上洗头的习惯,一定要注意擦干或用电吹风吹干再出门,避免感冒头痛。

洗头的正确姿势

头发用水浸湿后,先用香波涂抹于头发上,搓揉约1分钟,用清水冲洗干净。为了中和香波过高的pH值,减少毛发间的静电引力导致的打结,使头发顺滑,护发素将头发再洗1遍。使用护发素时注意不要接触头皮。不宜直接将香波涂在干的头发上按摩头皮,这样会促进香波中的各种原料渗透入皮肤,长期会造成头皮伤害。洗头时水温控制在37°C-40°C,洗头时间一般控制在5-7分钟。

如何选择洗发水

选择洗涤能力适当,容易打起泡沫,泡沫容易洗净的洗发水。

选择对皮肤和眼睛刺激性小的洗发水。

选择洗发后头发不打结易梳理的洗发水。

选择即使不用护发素,也能使头发有一定光泽、自然顺滑的洗发水。

十七冶医院皮肤科 潘廷猛

## 脚臭让人很尴尬,如何破解脚臭?

前段时间有朋友问我,他一直被脚臭所困扰,脚臭该怎么破解?他每天回家脱鞋,都要被老婆孩子嫌弃。走亲访友,从来不敢换鞋,都是坚持穿鞋套。有次在办公室,偷偷地脱了鞋,那酸爽的气味,简直让人无法呼吸,差点被同事轰了出来!今天我们就聊聊如何破除脚臭。

脚臭从何而来?

脚臭通常会有脚汗多的症状,脚汗本身是没有气味的,但脚汗加上皮肤表面的死皮分泌物等,就为细菌提供了良好的培养基,这些细菌会产出多种气体,形成了脚臭的气味。

其中主要的细菌是短杆菌,它可以产生一种叫甲硫醇的无色气体,丙酸杆菌产生的丙酸,表皮葡萄球菌产生的戊酸,这些气体综合在一起就形成了脚臭那酸爽的气味。

脚臭该如何破解呢?

一、脚汗处理

要解决脚汗多的问题,教大家一个小秘方:明矾15g,葛根12g,煮开后加温水泡脚,每

晚一次,一次泡20分钟。坚持2-4周,可以明显减少脚汗分泌。

二、脚部清洁

1.每天至少洗一次脚,注意清除趾缝、足底等处的污垢死皮。

2.可以用硫磺皂清洗,然后再用刷子去除足底的死皮,让细菌没有生长的土壤。

3.擦干水后再穿鞋袜,尤其是脚趾缝要擦干。

4.可以配合止汗剂使用,不要在出门前才使用止汗剂,以免脚在鞋子里面打滑。

5.定期修剪脚趾甲。

6.另外可以在脚上涂一些粉剂,如爽身粉、小苏打、玉米淀粉等有助于吸汗、抑制细菌。

三、鞋袜怎么选?

1.选择透气性好、吸汗的鞋袜。选择吸收性好的棉质或羊毛袜。吸收性不好的尼龙袜容易导致脚上的汗液积聚,从而滋生细菌。

2.袜子每天都要换洗。

3.棉袜可以帮助吸收汗液。如果第二天穿上脏袜子,会让汗液温度升高,导致气味难闻。洗袜子时,最好是用热水浸泡五分钟,彻

底将其中的细菌、真菌杀死,同时提醒大家记得袜子里外都得清洗,彻底将死皮清除。

4.千万不要光脚穿鞋,脚汗多,又不穿袜子,这时脚汗加上死皮、污物、油脂等混合会让细菌开心地生长。结果就是脱鞋的那一刻脚臭的威力直接爆发,别说别人受不了,就是自己估计也难以忍受!

5.鞋子最好每天换着穿,不穿时放在阳光下暴晒。

6.可以用衣物的消毒液定期清理鞋和鞋垫。

7.抑菌喷剂有抑制细菌生长的作用,若无此类消毒药品,在鞋袜中撒一点小苏打也有一定的抑菌作用。

四、脚气的问题

通常脚汗多、脚臭大部分会合并有脚气。脚气是真菌感染脚上的皮肤所导致的,本身真菌也会产生一些难闻的气体,因此去除脚臭还需要治疗脚气问题。轻度的脚气脱皮可以外涂抗真菌药膏如硝酸舍他康唑乳膏、特比萘芬乳膏等。严重时需口服抗真菌药。

十七冶医院皮肤科 潘廷猛