

灰指甲 真的很难治吗？

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

目前气温居高不下，足部真菌感染（灰指甲）也进入了高发季。灰指甲不仅可自身传染，也会传染给别人，一旦患上应高度重视，积极治疗。

灰指甲很容易 在家庭内部传播

灰指甲、脚气等是人们生活中最常遇见的足部皮肤病。灰指甲是一种发生在人指甲上的真菌性疾病的俗称，医学上称甲癣，又叫甲真菌病，它是由一大类称作真菌的微生物感染引起的甲疾病，一般与脚气（足癣）并发，反复发作。

江大附院皮肤科副主任许辉博士介绍，灰指甲与脚气（足癣）一样，多见于高温潮湿地区及高温季节，但个人情况更决定了谁更容易患病：如不注意个人卫生、经常劳动或运动、爱穿紧身衣裤及不透气的鞋子、年老体弱的人等。患者往往是先患皮肤癣病如足癣（俗称脚气），再传染上趾（指）甲，也有少数人先有灰指甲，再通过病甲引起皮肤感染。灰指甲不仅可自身传染，也可能传染给别人，特别是在家庭内部传播。

不是所有甲增厚粗糙 就是灰指甲

灰指甲临床表现为指甲增厚、发黄变灰、甲表面不平粗糙，可见甲屑脱落，严重者可引起全甲破坏，全甲脱落，并可继发甲沟炎，引起患者红肿热痛，严重影响患者工作生活。但不是所有甲增厚粗糙患者都是灰指甲，一些皮肤病如银屑病（牛皮癣）、湿疹等也可引起甲损害，因此怀疑灰指甲的患者最好到正规医院检查确诊。

甲癣病并不会侵犯到血液、内脏，但一旦侵入甲板，就形成了产生皮肤癣菌感染的温床，如果治疗不积极，抓挠后极易引发身体其他部位的真菌感染，如手癣、体癣、头癣等。更严重的是，挠抓会导致局部细菌感染，可发展成淋巴管炎、蜂窝组织炎及丹毒，可谓后患无穷。

正规治疗灰指甲是关键

有一项关于足部真菌病患者的调查表明，在既往治疗过程中，仅有9%—15%的患者获得了显著的治疗效果。足部患者往往饱受疾病的困扰，但是在医院正规就诊的不多，许多病人选择自行在药店或专治灰指甲的小店买药治疗，大部分治疗效果不佳，但费用不少。

“许多宣称专治灰指甲的小店会先给患者修磨指甲后外用药封包治疗，由于工具未严格消毒，易感染丹毒、足部疣（刺瘡）等，对患者健康影响较大。”许辉提醒，足部真菌病并不可怕，只要坚持治疗，治疗好后保持个人卫生及足部干燥，防止甲外伤，可以完全治愈而不会反复发作。甲真菌病由于真菌深在坚硬的指甲内，常规乳膏类药物难以进入，所以效果不佳。甲真菌治疗的外用搽剂（药水）联合口服药物效果较好，因抗真菌药品种较多，且有些具有一定肝毒性，建议专科就诊后在医生指导下用药，更安全有效。

江大附院互联网医院用起来 天太热不想出门，怎么看病？

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

炎炎夏日不想出门，但复诊开药却是“刚需”。别急！江苏大学附属医院互联网医院用起来，足不出户即可实现复诊开药、开检查检验单，更有送药到家服务，省心又省力。

具体怎么操作呢？让我们来看看——首先打开江苏大学附属医院小程序，点击“云门诊”，搜索或选择网上复诊科室，选择相应号源和时间，就诊前点击首页“预约取号”，提出复诊需求，选择医保或自费支付。如选择医保支付请进行医保电子凭证身份授权认证，完成支付后，在首页消息界面等待医生接诊，医生开具处方后请单击首页“云缴费”进行支付。确认取药方式，如选择

“医院自提”，请至门诊大厅一楼西药房8号窗口取药；如选择“邮寄到付”请核对收货地址，患者可通过处方信息查看药品配送物流状态。预约、检查或取药时，需出示电子就诊卡。

“云门诊”适合哪些人群呢？据介绍，“云门诊”适合慢性病等需常规服药者、慢性病等需定期复查者，以及拿到门诊检查检验报告后，需医师解读、后续预约检查检验和开具处方者。

“云门诊”有些药物是不能开的，包括疫苗、血液制品、麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、药品类易制毒化学品等国家实行特殊管理的药品；需冷链配送的药品；玻璃制品口服液及针剂等。

暑期出游，健康要关注

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

出游前的准备工作

为确保旅途顺利，前期的准备工作必不可少，建议大家出发前可做好如下准备：

1. 提前了解旅游地信息，重点关注当地传染病流行情况，提前做好防范工作；
2. 了解自己和同行者的健康状况，如有身体不适，尤其是老人、孕妇、慢性病患者，建议请医生进行健康状况评估，根据评估结果决定是否出行；
3. 准备必需物品，如常用药品、口罩、消毒湿巾或免洗手液、驱虫剂等。
4. 准备好防晒霜、遮阳帽、遮阳伞等防晒物品。

出游时的注意事项

1. 注重饮食卫生
应选择白开水或瓶装水饮用；食用海鲜、肉类、蛋类等食品的时候，要煮熟煮透。用餐时，选择符合资质、卫生条件好

的餐厅。要勤洗手，尤其是在饭前便后、接触公共物品后，不要接触野生动物。

2. 预防蚊虫叮咬

尽量选择环境整洁、防蚊设施条件比较齐全的酒店住宿；户外活动时穿浅色长袖长裤，减少皮肤裸露，皮肤暴露部位可以使用驱虫剂，避免蚊虫叮咬；避免在草地、树林等环境中长时间坐卧；尽量不要在野外宿营，如果确实需要，应使用帐篷，做好防护措施，比如涂抹驱虫剂等。

做好健康防护

1. 在乘坐公共交通工具时，尤其是前往环境密闭、人群密集场所时，要科学佩戴口罩，减少呼吸道传染病的感染风险。关注自身健康状况，如果出现身体不适，要及时前往正规医疗机构进行就诊。

2. 境外旅游返程时要主动配合做好入境检疫，如实填写健康申报卡。做好自我健康监测2—3周，如果出现发热、头痛、肌肉骨骼痛、皮疹等不适症状时，要及时就医，并且告知境外旅居史。