



卫生日专题

湿疹宝宝，可以打疫苗吗？

通讯员: 张阳 刘昕晨 医学指导: 中山大学孙逸仙纪念医院新生儿科 欧阳颖 副教授



每年的4月25日是全国儿童预防接种日。预防接种能够有效增强宝宝体内对于病毒的抵抗力...

为什么儿童容易皮肤过敏? 专家: 只是暂时的

欧阳颖副教授介绍, 宝宝脸上经常有红色小疙瘩、丘疹, 或苔藓样变, 时轻时重、反复发作, 医生称之为湿疹...

皮炎症, 常常见于婴儿期, 称为婴儿湿疹。湿疹的发病机制尚不明确, 目前多认为是多种内外因素综合作用的结果...

为什么儿童容易皮肤过敏呢? 欧阳颖副教授介绍, 这是因为儿童的免疫功能尚未成熟...

湿疹宝宝可以接种疫苗, 但要注意这些

许多宝妈担心湿疹是否会影响宝宝疫苗接种。对此欧阳颖副教授表示, 湿疹患儿是可以接种疫苗的...

苗后发生的疱疹和局部反应与未患湿疹儿童相比无明显增加, 且在接种后的42天内没有加重湿疹的严重程度。

对于严重的湿疹患儿, 欧阳颖副教授建议为宝宝做过过敏原测试, 以明确是否有蛋清过敏。

“同时我们应该特别注意, 对于非免疫规划疫苗, 如黄热病疫苗, 蛋类过敏者禁忌接种。”

孕育天地

训练趴睡致3个月婴儿窒息死亡! 育儿这些“坑”千万别踩

通讯员: 王磊 医学指导: 广州医科大学附属第三医院儿科 儿童康复治疗师 黄晓茵



近日, 一名新手妈妈训练3个月大的宝宝趴睡, 婴儿在趴睡过程中啼哭不止, 2小时不幸窒息身亡。

三个月的孩子趴睡真的安全吗?

广州医科大学附属第三医院儿科康复治疗师黄晓茵解释: “正常孩子生长发育中, 三个月大的宝宝刚刚可以自主抬头...”

她介绍, 三个月大宝宝一般并不建议趴睡的姿势, 一是容易引起孩子呼吸不畅, 严重可能导致窒息引发悲剧...

“睡眠训练”“哭声免疫法”, 慎用!

育儿不易, 睡眠问题更是让不少新手爸妈苦不堪言。正因如此, 市面上有很多诸如“睡眠训练”、“哭声免疫法”等婴儿训练方法...

“新生儿是可以进行一定的睡眠训练的, 但是需要在医生的指导下进行。比如用‘包裹’的方式模拟母体环境...”

对于“哭声免疫法”, 黄晓茵并不推荐, 认为新生儿对母亲之间有着“母婴共生”的关系, 这不仅仅是生理性的...

育儿路上还有这些“坑”要避免

在育儿的道路上, 家长可能还会陷入以下的误区, 黄晓茵提醒大家避免以下“雷区”。

1. 过早学习游泳

有的家长在宝宝出生两三个月送去学习, 使用颈圈进行游泳训练的。实际上, 婴儿由于骨骼肌肉发育不全...

2. 婴儿睡觉使用“定型枕”

有商家宣传使用定型枕, 可以防止宝宝睡偏头, 塑造漂亮头型。甚至连已经睡偏的头型都可以矫正过来...

3. 过早学习站立

有家长以为出生4-6个月的孩子早早站立是发育良好的表现, 甚至“揠苗助长”, 帮助孩子进行站立训练...

4. 使用学步车

宝宝学会走路让许多家长惊喜不已, 学步车的使用似乎能够帮助宝宝更快学会走路。其实, 宝宝每一步的成长都需要自身的身体锻炼...

5. 给婴儿戴上手套防止“抓伤”

有些家长发现宝宝会抓伤自己的皮肤, 甚至在脸上留下疤痕。于是给宝宝戴上手套, 防止宝宝被指甲抓伤...

乳腺癌早期的这些“蛛丝马迹”, 别忽视

通讯员: 林惠芳 医学指导: 广东省妇幼保健院乳腺科 朱彩霞 副主任医师

乳腺癌患者的预后更多取决于病情分期。乳腺癌早发现, 越早治疗, 收到的效果越好。

1 不痛不痒、活动度差的硬肿块

乳房肿块是乳腺癌最常见的一个症状。不少患者是在洗澡或生活中无意间发现一个或几个乳房肿块。

2 乳房皮肤的异常

乳房皮肤“酒窝征” 乳房的皮肤和腺体之间有 Cooper 韧带, 当肿瘤侵犯 Cooper 韧带时, 可使之缩短、牵拉...

陷, 状如酒窝, 称为“酒窝征”, 该症状多为早期乳腺癌临床表现之一。

乳腺癌皮肤“橘皮征” 部分乳腺癌患者肿瘤直接浸润或腋窝淋巴管有癌栓阻塞皮下淋巴管...

皮肤红肿

乳房皮肤红肿和局部皮温升高常见于哺乳期急性乳腺炎, 但也可见于乳腺癌, 典型的炎性乳腺癌, 其皮下淋巴管充满癌栓...

3 不随月经周期变化的乳腺腺体增厚

指的是乳腺组织中出现局部较正常腺体明显增厚的区域, 触诊边界欠清, 大小难以测定。

4 乳头的异常改变

有些患者出现乳头 (特别是单侧) 乳头红斑、湿疹样结痂, 若不干预, 乳头则继发硬皮、溃疡, 并伴有渗液、瘙痒、烧灼或疼痛感。

乳导管管时, 可使乳头出现这种情况。

5 非哺乳期的乳头溢液

病理性乳头溢液多为黄色浆液性或血性, 个别为清水样。这些溢液患者中40%~70%是由于乳管内长了一种特殊的良性肿瘤——乳腺导管内乳头状瘤。

6 乳房内的钙化灶

有些患者没有明显的症状, 只是在普查或体检时行乳房的高频X线检查发现微小钙化灶。

慢性呼吸道疾病患者, 请查收这份健康管理提醒

通讯员: 李晓珊 医学指导: 南方医科大学南方医院呼吸与危重症医学科 赵海金 主任医师

新型冠状病毒肺炎疫情爆发期间, 南方医院呼吸与危重症医学科赵海金主任医师提醒慢性呼吸道疾病(慢病)患者, 切记做好健康管理。

哮喘患者, 记得不要随意停药

据了解, 慢性呼吸道疾病主要包括哮喘和慢阻肺。哮喘是一种慢性炎症, 同时又是一种发作性疾病, 病人不发作是哮喘管理的主要目标。

赵海金介绍, 近期他们的一项病例随访研究发现, 患者不好好用药是哮喘发作的主要危险因素。

近大药房或正规的网站购买; 对于常规吸入治疗仍然有症状的(中重度哮喘)患者, 更是需要自我高度重视和自律。

如果咳嗽、胸闷及气喘等哮喘症状突然加重, 首先不要惊慌, 如果不在疫区或无相关密切接触史, 先在家增加吸入治疗或调整其他方法。

状, 需及时到定点医院发热门诊做新冠病毒筛查。

慢阻肺患者, 记得早检查早诊断

慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺), 俗称慢性支气管炎、肺气肿。最大的特点是该病发展隐匿, 确诊时往往病情已经较为严重。

赵海金介绍, 他所在医院的调查数据显示约50%在初次诊断时已经发展为重度, 88%为中重度以上。

诊。” 肺功能检查是确诊慢阻肺的金标准, 疫情下为尽可能阻断传播途径, 该检查不能常规开展。

他们采用听诊器, 结合吸烟史、慢性呼吸道症状判断病情, 这一方法有利于疫情期间的慢阻肺、哮喘的早诊早治。

疫情下慢病管理显然面临新的挑战, 赵海金提醒, 有慢性咳嗽、咳痰或胸闷、呼吸困难等临床症状尚未确诊的患者或有长期吸烟史等高风险人群, 需及时到医院确诊。

校园体温监测点



掌握科学防护知识 筑牢校园防疫阵地

随着疫情防控工作取得阶段性成果,全国各地陆续确定学生返校的时间。自4月27日起,广东省各级各类学校学生将分期、分批有序返校学习。学校作为人员密集的公共场所,势必在疫情防控方面迎来新的挑战。筑牢校园防疫的安全防线,需要学校、学生和家长的通力配合。在防疫方面,学校、学生和家

学校要做好哪些工作?

学校开学前

落实责任。学校要落实疫情防控责任,制定开学工作方案和突发公共卫生事件应急预案,建立各项疫情防控相关制度。全面排查。掌握全体教职员工及学生的健康状况和旅居史,实行“日报告”、“零报告”制度,并向主管部门报告。开展培训。学校对全体教职员工开展防控知识、个人防护与消毒等知识和技能培训。通过新媒体、多媒体、网络课程等形式,对家长和学生进行疫情防控知识的宣传教育。环境清洁。开学前对学校进行彻底清洁,对物体表面和公共区域进行预防性消毒处理,保持各类生活、工作场所开窗通风。人员物资。配足配齐学校卫生专业技术人员,储备足量的洗手液、手消毒剂、口罩、手套、消毒剂等防控物资,各场所设置充足的洗手水龙头。应急准备。设立(临时)隔离室,位置相对独立,以备人员出现发热等症状时立即进行暂时隔离。在有关部门指导下,开展疫情应急处置演练,发现问题要查漏补缺。

学校开学后

每日监测。每日掌握教职员工及学生健康情况,加强对师生及教职员工的晨、午检工作,实行“日报告”、“零报告”制度,并向主管部门报告。及时上报。做好教职员工和学生的缺勤、早退、请假记录,对因病缺勤的教职员工和学生及时追访和上报。封闭管理。校外无关人员一律不准进入校园。师生进入校园一律核验身份并检测体温。严格执行家长接送不入校制度。校内所有场所设施暂停向社会开放。加强通风。各类生活、学习、工作场所(如教室、宿舍、图书馆、食堂、办公室、洗手间等)加强通风换气。如使用空调,保证空调系统供风安全,有充足的新风输入,所有排风直接排到室外。清洁消毒。做好重点区域和物体表面的清洁消毒。保持教室、宿舍、图书馆、餐厅等场所环境卫生整洁,每天定期消毒并记录。对桌椅、门把手、水龙头、楼梯扶手、电梯按钮、体育器材等高频接触表面,增加擦拭消毒频次。佩戴口罩。处于封闭、人员密集场所或与他人近距离接触(小于等于1米)时,教职员工和学生应佩戴口罩。错峰就餐。延长食堂开放时间,实行分批错峰用餐,分散就餐,加强餐具的清洁消毒,建议学生自带餐具。垃圾分类。加强垃圾分类管理,垃圾日产日清,对垃圾点每日进行清洁和消毒。防止聚集。不组织任何聚集性活动,不召开聚集性会议,可通过错峰开会、网络视频会议等方式召开会议。宣教指导。对教职员工、学生和家

学生如何做好个人防护?

Grid of 12 boxes detailing student self-protection measures: 1. 外地返校 (Return from other places), 2. 返校准备 (Preparation for return), 3. 交通出行 (Travel), 4. 进入学校 (Entering school), 5. 上课期间 (During class), 6. 课间休息 (Break), 7. 食堂用餐 (Canteen dining), 8. 在校住宿 (On-campus accommodation), 9. 放学回家 (After school), 10. 课间休息 (Break), 11. 食堂用餐 (Canteen dining), 12. 在校住宿 (On-campus accommodation).

家长要如何配合工作?

保持积极向上心态,主动了解疫情防控知识,不信谣不传谣,以身作则,带动和帮助孩子养成良好卫生习惯和健康习惯。教会孩子必要的自我防护方法。如何时洗手、七步洗手法、佩戴口罩和摘取口罩的正确方法、咳嗽或打喷嚏的礼仪动作、上下学安全要点等。返校前检查孩子的健康状况(如每天返校前测量体温),如发现异常情况应及时带孩子到医院诊治,并如实向学校报告孩子的健康状况,不带病上学,不隐瞒、谎报病情。孩子如患传染性疾病,必须治愈并开具复课证明,经学校校医核后方可返校。家庭成员中如有新冠肺炎的确诊病例、疑似病例、无症状感染者、密切接触者,必须及时向学校报告,并配合做好密切接触者集中隔离医学观察。返校前给孩子准备充足、适宜年龄特点的个人防护用品,如口罩、消毒湿纸巾、免洗手液、干净的纸袋等。家长可以通过“穗康”小程序的“学生健康卡”预约购买口罩。尽量采取步行或乘坐私家车上下学;如乘坐公共交通工具返校时,应督促孩子全程佩戴口罩,与他人保持距离,尽量减少接触交通工具的公共物品和部位。错峰错时接送孩子,家长接送孩子不进入校园,在等候区间隔1米以上排队等候,不聚集,不交谈。回家后叮嘱孩子洗手,更换衣物,并对钥匙、书包等物品进行合理消毒。营造干净、整洁、通风良好的家庭生活和居住环境。建议每天通风至少3次,每次至少20-30分钟,并做好预防性消毒工作。协助调整孩子身心状态。将作息时间调整到与学校日常一致,三餐规律,适当补充营养,加强体育锻炼。关心孩子学习情况。了解孩子的学习情况并积极与老师沟通,加强信息沟通。引导孩子合理选择和使用电子产品,确保科学用眼。疫情期间尽量减少外出,不串门、不聚餐、不到人员密集的公共场所。关注孩子返校后的心理状态,营造和谐的家庭氛围,加强与孩子、老师的沟通交流,积极做好心理疏导工作。

备考学生如何做好心理调适?

经历了一个超长的寒假生活,高三初三的同学们终于回到阔别已久的校园。长时间的居家防疫以及网课学习,使学生在返校复课之后要重新适应学校环境、课业要求、作息安排以及严密的防疫要求。为了帮助毕业班学生尽快重新适应,以饱满的情绪和健康的身心状态迎接新阶段的学习生活,本文给备考的同学们提供一些心理调适的建议。



学生膳食如何做到营养又健康?

- 1. 食物多样,合理搭配
2. 增加蛋白质供给,提高免疫力
3. 多吃蔬菜和水果
4. 天天喝奶,促进骨骼健康
5. 能量平衡,维持健康体重
6. 足量饮水,少喝甜饮
7. 合理烹调,控油限盐

- 一、遵守制度,齐心防疫
二、自我照顾,相互理解
三、调整作息,摆正心态
四、接纳自己,调节情绪



本版内容摘自《中小学校新冠肺炎疫情防控技术方案》、《新冠肺炎防控学生手册》、《广东省2020年春季学期学生健康返校家长指引》、《关于新冠肺炎防控期间学生餐营养指引》及广州教育官方微信公众号。

