



广东:推广全省定点医药机构接入医保移动支付

12月11日,广东省医保局官网发布了《广东省医疗保障局关于加快移动支付应用推广工作的通知》(下称《通知》),提出推广定点医药机构接入医保移动支付,所有定点医药机构均可申请接入医保移动支付,将医保结算窗口“搬进”手机。

医保移动支付是“互联网+医保”的新型在线支付方式、国家医保信息平台便民服务应用的重要内容,充分融合了医药健康场景,能有效提升定点医药机构的结算效率。

就参保人而言,医保移动支付可以大大节省“看病买药来回跑、交费前台排长队”等场景时间耗费,提高就医购药便捷性。

《通知》明确,通过个账移动支付能力助力定点

医药机构发展,定点医药机构接入并开通移动支付服务,是线下医保支付服务向线上的延伸。因此,推广定点医药机构接入医保移动支付,以不改变目前线下医保个账购药模式和规程为前提;原则是定点医药机构自愿接入、不设门槛,所有定点医药机构均可申请接入医保移动支付。

《通知》要求,各地市医保部门要按照“医保支付在哪里、移动支付能力跟到哪里”为目标,加大推广力度。目前,广东省定点医药机构,尤其是定点零售药店的主流医保支付方式仍是传统的现场窗口付费,将加强对定点零售药店的接入推广,全面实现线上医保个账购药服务应用,让参保人享受“网上下单买药、医保线上支付、快递配送到家”的便捷服务。

参保人员可通过医保电子凭证(医保码)、“粤医保”服务平台和线上医保个账购药,使用医保移动支付服务。

《通知》要求各地市医保部门要对定点医药机构的接入准备工作进行指导,指导定点零售药店按相关技术规范与国家医保信息平台移动支付中台、“粤医保”服务平台对接联调;指导定点零售药店严格执行医保业务信息编码标准,及时、规范、完整上传药品“进、销、存”;指导定点零售药店开展医保移动支付业务和入驻“粤医保”服务平台,由地市医保部门组织定点零售药店验收通过后上线运行。

(来源:广州日报)



2023年12月1日,市民在世界艾滋病日主题宣传活动设置的摊位前参与有奖答题活动。

凝聚社会力量,合力共抗艾滋 ——广州市举办世界艾滋病日主题宣传活动

《广州卫生健康》讯(文/曹彦)2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”,今年的宣传主题是“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”。为进一步提高市民防艾意识,预防和减少艾滋病传播,12月1日上午,广东省、广州市和越秀区联合在中山纪念堂举行2023年“世界艾滋病日”主题宣传活动。广东省政府副秘书长郭亦乐,广州市政府副秘书长、一级巡视员高裕跃等领导同志出席了现场活动。

现场开展了内容丰富、形式多样的宣传活动:原创沙画表演《艾滋病患者的一封信》展现了患者从感染到治疗的一段心路历程;多位市民与广州医科大学附属市八医院的专家以隔空问答、“击鼓传‘话’”的方式介绍防艾知识;省性病艾滋病防治协会、市计划生育协会精心编排、表演以防艾宣传、关爱患者为主题的的情景剧;广东工业大学、广东外语外贸大学学生分别演绎红丝带歌舞、艾滋病治疗科普演讲;广州市多家医院的医务人员开展义诊咨询……这些活动体现了今年世界艾滋病日的主题,让市民了解艾滋病防治知识,增强防艾意识,提升防艾技能,营造了浓厚的防艾氛围。

本次主题宣传活动在广州日报新花城App、花城FM、央视新闻新闻网、快互动、网易APP、健康羊城快手号、健康有约微信视频号等多个平台上进行全程直播。借助新媒体和市-区-街三级健康教育网络,将宣传资料投放至居委社区卫生服务机构等单位,不断拓宽防艾知识宣传广度,实现宣传效应的深度覆盖。

“合理膳食倡议”发布

12月12日,2023年食品安全宣传周国家卫生健康委主场活动发布了食品安全与食源性疾病风险提示,向全社会提出“合理膳食倡议”。

“合理膳食倡议”围绕合理膳食、健康消费提出了8点倡议:一是重视合理膳食,做好饮食规划;二是食物多样,搭配合理;三是蔬果多品,推荐餐餐有新鲜蔬菜,天天吃新鲜水果,并做好颜色深浅和品种的搭配;四是奶、豆增量,适当增加大豆制品的摄入;五是肉类重“质”,增加水产品、禽肉和蛋类的摄入;六是主食要“杂”,粗细搭配;七是健康烹饪,饮食清淡,烹饪时注意少放油、盐、糖;八是多方携手,共筑支持环境。

活动现场,“合理膳食倡议”发布人、中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强呼吁全社会一起行动起来,树立正确的食物观、健康观,做合理膳食的践行者,共同打造绿色健康消费方式和健康生活方式,传承发展祖国悠久的饮食文化和文明。

活动还发布了食品安全与食源性疾病风险提示。“食源性疾病简单来说就是吃了含有有毒有害物质的食品导致的疾病。”国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍,2010—2022年全国共报告食源性疾病暴发事件46430起,主要发生场所为家庭和餐饮服务场所。

李宁提示,家庭预防细菌性食源性疾病的发生,重点要养成良好的个人卫生习惯,保持厨房清洁,生熟食物要分开,正确处理剩饭剩菜;餐饮业食源性疾病的防控,要把好“原料关、加工关、储存关”这三关,要保证食材安全清洁,在加工时要烧熟煮透、避免生熟交叉污染,储存时要控制好温度和时间这两个关键控制因素。

(来源:健康报)

国务院联防联控机制疫情防控组发布指引 ——四类情形应戴口罩 三类情形建议不戴

近日,国务院联防联控机制疫情防控组发布《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)》,其中提出4类情形或场景应佩戴口罩,3类情形或场景建议不佩戴口罩。



应佩戴口罩的情形或场景主要有以下4类:一是存在呼吸道传染病传播风险的情形。例如,呼吸道传染病感染者或有相关症状者前往室内公共场所或与其他人员近距离接触(距离小于1米)时应佩戴口罩。二是处于感染风险较高的情形或场景。例

如,前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时,应佩戴口罩,加强自我防护。

三是防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景。例如,在呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时应佩戴口罩。

四是防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景。在呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校等重点机构的公共服务人员,在工作期间应佩戴口罩。

建议不佩戴口罩的情形或场景主要有以下3类:一是进行体育锻炼时。二是感染风险较低的情形或场景,如露天广场、公园等室外场所。三是不适合佩戴口罩的人群,如3岁及以下婴幼儿等。

(来源:新华网)

《2022年度国家老龄事业发展公报》发布

导语

近日,民政部、全国老龄办发布《2022年度国家老龄事业发展公报》。《公报》显示,截至2022年年底,全国60周岁及以上老年人口达28004万人,占总人口的19.8%;全国65周岁及以上老年人口达20978万人,占总人口的14.9%;全国65周岁及以上老年人口抚养比(老年人口数与劳动年龄人口数之比)达21.8%。



老年健康服务供给持续强化

1

《公报》显示,2022年,年内在基层医疗卫生机构接受健康管理的65岁及以上老年人人数达**12708.3**万人。



2

90%以上的社区卫生服务中心和乡镇卫生院可提供12周的长期处方服务。



3

374.5万名60岁及以上残疾老年人获得基本康复服务。

4

全国共有国家老年医学中心**1**个、国家老年疾病临床医学研究中心**6**个。

设有老年医学科的二级及以上综合性医院达**5909**个。

69.3%的二级及以上公立综合性医院设有老年医学科,

建成老年友善医疗机构的综合性医院为**8627**个、基层医疗卫生机构为**19494**个。

设有安宁疗护科的医疗卫生机构为**4259**个。



养老服务供给能力不断增强

1

《公报》显示,截至2022年年底,全国共有各类养老机构和设施**38.7**万个,

养老床位合计**829.4**万张。



2

城市社区养老服务机构和设施有**11.5**万个,农村社区养老服务机构和设施有**23.2**万个。



3

注册登记的养老机构有**4.1**万个,比上年增长**1.6%**。

床位达**518.3**万张,比上年增长**2.9%**。

4

社区养老服务机构和设施有**34.7**万个,床位达**311.1**万张。



医养结合深入发展

1

《公报》显示,国家卫生健康委持续开展医养结合机构服务质量提升行动,

实施医养结合人才能力提升培训项目,

培训医养结合从业人员近**3**万名。



3

截至2022年年底,全国共有两证齐全(具备医疗卫生机构资质,并进行养老机构备案)的医养结合机构**6986**家,比上年增长**7.6%**。

医疗卫生机构与养老服务机构建立签约合作关系**8.4**万对,比上年增长**6.7%**。



2

开展医养结合示范省(区、市)、示范县(市、区)和示范机构创建活动,组织开展第一批示范县(市、区)和示范机构创建工作,总结评估**90**个国家医养结合试点单位工作。

开展老龄健康医养结合远程协同服务试点。

推动新增全国高等职业教育本科医养照护与管理专业。



(来源:中华人民共和国民政部)

突发事件医疗应急工作管理办法发布

近日,国家卫生健康委印发《突发事件医疗应急工作管理办法(试行)》。《办法》指出,地方各级卫生健康行政部门应当建立突发事件的应急响应机制,根据突发事件类型,启动应急响应,在属地党委和政府领导下,加强部门协同,完善应急力量,快速反应,高效应对各类突发事件,开展医疗救援;伤病员救治按照集中资源、集中专家、集中伤病员、集中救治的“四集中”原则,首选救治在医疗救治能力和综合水平强的二级以上综合医院、中医医院和中西医结合医院。

《办法》提出,任何单位和个人均有权向所在地政府、有关主管部门或者指定的专业机构报告突发事件及其隐患。对重大及以上级别突发事件,省级卫生健康

行政部门应由专人对接各救治医疗机构,实时掌握伤病员救治情况,与国家卫生健康委保持24小时信息畅通;特别重大事件每日报告,重大事件隔日报告。各级卫生健康行政部门按照“统一组织、平急结合、因地制宜、分类管理、分级负责、协调运转”的原则,根据自然灾害、传染病疫情、中毒、核辐射等不同类别的紧急医学救援组建医疗应急队伍。各级各类医疗机构成立相应的应急队伍。

《办法》要求,制定医疗应急医药储备目录。储备物资类别包括突发事件医疗救治、现场处置所需的有关药品、疫苗、诊断试剂、器械、防护用品和消毒剂等。医疗机构应本着“自用自储”的原则制订日常应急物资

储备计划;国家医学中心、区域医疗中心和重大疫情救治基地、紧急医学救援基地、医疗应急队伍所依托的医疗机构要加强相关医疗救治设备配备并保留一定的备份量,负责区域突发事件快速反应支持。发生灾情、疫情等突发事件时,卫生健康行政部门需要调用医药储备的,原则上先向地方相关部门申请调用地方医药储备,地方医药储备不能满足需求时,可申请调用中央医药储备。

《办法》还对医疗应急队伍和基地建设管理、医疗应急专家库建设、医疗应急预案制订、培训演练、科普宣教、科研创新、工作人员保障及奖惩制度等工作进行了规定。

(来源:国家卫健委官网)

掌握“四大法宝” 远离阿尔茨海默病

□ 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院神经内科 肖颂华 教授
□ 通讯员:刘文琴、黄睿、覃玖洲

关于阿尔茨海默病,中山大学孙逸仙纪念医院神经内科研究团队有两项最新研究,一项研究结果显示倒班工作与非倒班工作相比,全因痴呆的风险增加30%,并且这种关系没有因遗传易感性而改变;另一项研究结果显示女性过早绝经是阿尔茨海默病的危险因素,这种较高的风险可能与中年生育力下降和更年期开始有关。

中山大学孙逸仙纪念医院神经内科肖颂华教授传授预防阿尔茨海默病的“四大法宝”,希望帮助大众更有效、更全面地了解、识别、应对、战胜阿尔茨海默病!



如何发现阿尔茨海默病? 警惕14个症状

“忘记婚礼日期、孩子名字,甚至是最喜欢的食物……”肖颂华介绍,阿尔茨海默病是一种神经系统退化疾病,是一种起病很缓慢的、进行性发展的脑部退行性疾病,是最常见的痴呆形式,在所有痴呆症中的60%以上,已经成为威胁人类尤其是老年人健康的一个主要病症。除了记忆力减退,阿尔茨海默病还会导致其他认知能力下降,如语言表达障碍、行为异常和情感问题以及日常生活能力下降等,并随着时间的推移而加重,对患者和家庭产生极大的负担。

阿尔茨海默病并不只是老年人的“专利”,青年人也可能出现,并往往伴有家族史。肖颂华表示,高龄、阳性家族史(家族中有类似患病)、三高(高血糖、高血压、高血脂)以及水果蔬菜等低膳食摄入、缺乏运动人群均为阿尔茨海默病高风险人群。那么当阿尔茨海默病已潜伏在我们身边时,如何“火眼金睛”发现它呢?以下14个症状可供判断:记忆力减退或健忘;语言表达障碍;理解判断能力下降;失去兴趣;行为异常和情感问题;失去方向感;性格变化;混淆时间和地点;失去社交技能;失去生活自理能力;失去判断力;失眠;失去注意力和集中力;头痛和眩晕。

阿尔茨海默病早期时普通老百姓难以察觉其症状,非神经科专业医生难以准确诊断,常规影像学检查(包括头部磁共振)、抽血检查难以发现异常。肖颂华提醒,中老年人群,尤其是有以上部分症状人群,以及有家族史的中老年人群,很有必要在神经内科医生的指导下进行规范的早期筛查,以便早期发现。

颈部的小蝴蝶——甲状旁腺,想必大家都不陌生,身边可能会有亲朋好友曾受甲状腺疾病的困扰。但在关注甲状腺健康的同时,还要注意甲状腺后面藏着4个神秘的小兄弟——甲状旁腺。它虽小(通常4mm左右),但掌控着身体内部的钙磷平衡。然而,这位守护者也会“生病”,当它出现问题时,可能会引发一系列症状。

今年74岁的李女士(化名)的“钙护甲”就出现了问题。10年来,李女士一直饱受全身关节疼痛的困扰,还伴有骨折。起初,李女士和家人都以为这是年纪大了的缘故,并没有重视。但是在5个月前,李女士开始出现了下肢抽搐的症状,她立马去做了体检,体检结果显示李女士被诊断为骨质疏松,同时发现其血液中甲状旁腺激素(PTH)异常升高达到了惊人的538.7pg/ml(正常人为1.6-6.9pg/ml)。于是她赶紧前往医院就诊,经过CT检查发现原来罪魁祸首正是身体中的钙磷守护者——甲状旁腺长了腺瘤。

甲状旁腺顾名思义就是长在甲状腺旁的两对腺体,分别位于左右两叶甲状腺背面(或埋在其中的)中部和下部。作为内分泌腺体之一,它负责调节机体内的钙、磷代谢,可谓是身体中的“钙守护者”。然而当它长出腺瘤时,却会导致人体内的甲状旁腺激素及血钙升高,可能出现以下症状:

- 关节或软组织病变:**患者易发生关节痛、钙化性肌腱炎等。
- 肌肉系统病变:**患者常有疲乏感、肢体乏力等症状。
- 骨骼系统病变:**可能会发生骨痛、骨质疏松,甚至病理性骨折等。
- 其他系统病变:**可能会出现肾结石、食欲不振、恶心等。

耳鼻咽喉头颈外科团队立刻为李女士实行了右侧甲状旁腺腺瘤切除术,将这个捣蛋的甲状旁腺腺瘤切除,解决了她多年的困扰。术后,李女士的症状得到了明显的缓解,她的血钙和甲状旁腺激素水平也恢复了正常。李女士术后恢复良好,很快就出院了。在未来一段时间她仍需定期检测激素水平、血钙水平、维生素D等。

专家提醒,以下人群需要提高警惕甲状旁腺疾病并及时就医:慢性肾功能不全、血液透析者;骨质疏松者;肾结石(尤其是双侧);食欲不振、日渐消瘦,腹胀,消化不良等逐渐加重者;关节疼痛,下肢乏力,或背部疼痛者;曾经患有肾上腺嗜铬细胞瘤、甲状腺髓样癌者;曾经患有甲状旁腺腺瘤或增生者。

“四大法宝”助力应对阿尔茨海默病

肖颂华建议,可通过以下“四大法宝”应对阿尔茨海默病。

一是多做健脑活动且保持社交。勤于动脑,以延缓大脑老化,对于每个年龄段都是绝对适用。提倡常做有趣的事情,可保持人的头脑灵敏,反应敏捷。老年人应保持活力,多用脑,如多看书、多学习新鲜事物;培养业余爱好,可活跃脑细胞,防止大脑老化;广泛接触各方面的人,如和朋友聊天、打牌、下棋等。

二是加强体育锻炼。运动可降低中风几率,还可促进神经生长素的产生,预防大脑退化。推荐以下运动:(1)快走或慢跑:这种锻炼可以提高心率,增强心肺功能,有助于减少认知能力下降的风险。(2)游泳:游泳是一种低冲击力的运动,对关节的压力较小,同时可以增强心肺功能和肌肉力量。(3)骑自行车:骑自行车可提高心率,增强心肺功能,同时也可增强下肢肌肉力量。(4)瑜伽或者太极:可以帮助放松心情,减轻压力和焦虑,同时可以增强平衡能力和柔韧性。(5)力量训练:力量训练可以增强肌肉力量,提

高身体代谢率,同时还可以增强骨密度。除整体性全身活动外,还应尽量多活动手指。

三是进行饮食调节。地中海饮食是大家普遍知晓预防阿尔茨海默病的方案,而心智饮食则博采地中海和得舒(即一种控制高血压的饮食方法)两家之长,研究发现,严格遵循心智饮食可以降低53%阿尔茨海默病的发病风险,而基本遵循也可以降低35%。心智饮食有10种推荐饮食,包括:绿色蔬菜、其他蔬菜、浆果、坚果、橄榄油、全谷物、鱼、豆类、家禽(尝试每周至少吃两次鸡肉或火鸡,不鼓励吃炸鸡)、葡萄酒。心智饮食不推荐以下5种食物(限制食用):黄油和人造黄油、奶酪、红肉、油炸食品、糕点和糖果。

四是保持良好体重,维持心脏健康。三高(高血压、高血脂、高血糖)人群是阿尔茨海默病的“红线”,如果已经得了这些慢性病,就要积极治疗,控制血压、血糖、血脂。除了服用降压药、降糖药、降脂药以外,积极锻炼、保持良好体重,坚持心智饮食是很有好处的。

加强认知训练,守护“远去的”记忆

当前,阿尔茨海默病缺乏有效治愈的药物治疗方法,科学家正在积极研发治疗该病的药物。因而阿尔茨海默病的处理原则是:早期筛查、早期发现、早期干预治疗。肖颂华表示,我们期待新药研发出来的同时,重点关注在有关行为和神经问题的长期改善方面,并提供长期的优质护理支持,延缓疾病的进展速度,提高患者的生活质量,维护患者的尊严。

一些研究表明,通过认知训练,我们的大脑记忆功能还是可以得到改善的,就像是大脑还有小小的“弹性”一样。这种方法适用于轻微的认知障碍和轻度阿尔茨海默病患者,主要包括记忆、智力和策略三个方面的训练内容。

记忆训练:可以让患者反复辨认熟悉的生活场景,反复做一些力所能及家务。例如顺序记住数字、倒序记住数字、图

形记忆、词组记忆、数字运算等。

智力训练:可根据患者的不同兴趣和爱好选择适合自己的活动进行锻炼,例如围棋、象棋、扑克牌类活动或者听音乐、绘画、书法、读书、看报等,还可以制定活动时间表,有规律、定时定量进行锻炼。

策略训练:阿尔茨海默病患者常常不能选择有效的策略,在记忆任务中也不能不断调整策略。好的记忆策略常常能够事半功倍,可以加强策略训练,例如想象、联系、分类等。

此外,在疾病早期阶段,记忆助手(笔记本及日常提醒张贴)对患者会有所帮助。同时,患者也可在专业人员指导下,开展感官刺激、身体锻炼、音乐疗法、环境疗法等非药物治疗。肖颂华提醒,家庭成员也要注意厨房、浴室、楼梯及卧室的安全性,并适当增加让患者心情愉快和舒坦的活动。



长期关节痛是骨折? 藏在小蝴蝶背后的秘密

□ 医学指导:广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师、暨南大学耳鼻咽喉头颈外科研究所所长于锋教授
□ 通讯员:胡颖仪

冬季呼吸道疾病进入高发期，你做好准备了吗？

当前，随着各地陆续入冬，呼吸道疾病进入到了高发期。当前流行的呼吸道疾病有哪些？易感人群有哪些？如何预防？感染后应该注意什么呢？一起来看看吧。

呼吸道疾病具体指什么？

呼吸道疾病指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的疾病，主要是由病人或感染者经过飞沫传播，不同的呼吸道疾病有不同的临床表现。

近期，呼吸道感染性疾病以流感为主，此外还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。



为什么会出现呼吸道多种病原体共同流行？

造成今冬呼吸道多种病原体共同流行的原因除气候原因外，也与不同呼吸道传染病流行强度呈现周期性变化有关。

每年冬春季节均是流感、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等多种急性呼吸道疾病的高发季节，多病源监测显示今年冬季流行的呼吸道疾病病原体与往年类似，并没有新的病原体流行。

其次，不同呼吸道传染病的流行强度呈现周期性变化，比如目前肺炎支原体感染已经开始下降，但流感发病呈上升趋势。

新冠疫情常态化防控后，公众科学佩戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯有所弱化，这不利于呼吸道传染病防控。

不同年龄群流行的主要病原体都是什么？

多病源监测结果显示，不同年龄群体流行的主要病原体不同：



- 1-4岁人群**：以流感病毒、鼻病毒为主
- 5-14岁人群**：以流感病毒、肺炎支原体、腺病毒为主
- 15-59岁人群**：以流感病毒、鼻病毒、新冠病毒为主
- 60岁及以上人群**：以流感病毒、人偏肺病毒和普通冠状病毒为主

如何判断是哪种病原体感染？

流感病毒

◆ 流感一般表现为急性起病，发热（部分病例可出现高热，达39-40℃），伴畏寒、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、呕吐、腹泻等症。

◆ 轻症流感常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状更明显。

◆ 重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症，甚至死亡。

◆ 病情较为严重的患者，或有重症化趋势的患者，应使用抗病毒药物，如奥司他韦和扎那米韦等。这些药物可以缩短病程并减轻症状，但应在医生的指导下使用。



呼吸道合胞病毒

◆ 呼吸道合胞病毒是一种常见的呼吸道病毒。由于受病毒感染的细胞会融合在一起，形成类似“合体”的大细胞结构，因此被形象地赋予了呼吸道“合体”病毒的名称。

◆ 呼吸道合胞病毒感染比较容易在婴幼儿流行，感染后早期症状类似于普通感冒，可出现鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、声嘶、低烧等症状，多数感染患儿症状会在1-2周内自行消失。

◆ 目前国内还没有针对呼吸道合胞病毒的特异抗病毒药物和治疗方法。一般使用常规抗病毒药物以及止咳化痰类药物等对症治疗即可好转，但如果出现咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等症状应及时就医治疗。



肺炎支原体

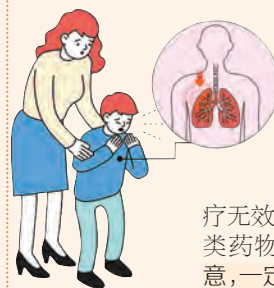
◆ 肺炎支原体是自然界中常见的病原体，既不是细菌，也不是病毒。注意肺炎支原体感染 ≠ 支原体肺炎。

◆ 肺炎支原体感染是我国儿童常见的呼吸道感染性疾病，多见于5岁及以上儿童，但5岁以下儿童也可发病。

◆ 肺炎支原体感染患儿的临床表现差异较大：轻者可不发病，或仅表现为上呼吸道感染；重者可致肺炎、肺炎变、胸腔积液等。

◆ 支原体肺炎的一线治疗药物是大环内酯类抗菌药物，包括阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等。青霉素、头孢类抗生素对支原体肺炎治疗无效。

◆ 对于大环内酯类药物治疗无效，8岁以上儿童可以使用四环素类药物，如多西环素、米诺环素。注意，一定要在专业医生指导下用药。



腺病毒、鼻病毒、副流感病毒

◆ 这些也是呼吸道感染中常见的病原体。这些病毒感染没有特效治疗药物，以观察病情变化和对症治疗为主。

◆ 腺病毒有很多分型，其中只有部分型别感染才可能在两岁以下的儿童中引起比较重的腺病毒肺炎。一些比较大的儿童可能检测到腺病毒阳性，如果没有明显的下呼吸道感染，可以先对症处理。

◆ 像鼻病毒、副流感病毒等也是引起上呼吸道感染的常见病原体。一般来说就像普通感冒一样，只要正规的护理、对症用药、适当多喝水、多休息就可能安然度过感染阶段。只有少部分免疫功能低下的或患有基础疾病的患儿，在特殊情况下当病毒侵犯到下呼吸道才可能引起一些比较重的感染。

出现叠加感染怎么办？

早期鉴别诊断很重要

多数医疗机构能够对流感病毒、新冠病毒、支原体等做检测。

如果流感或新冠病毒合并支原体感染或合并细菌感染，通常需要加用抗菌药物，同时给予退热、止咳化痰等对症治疗（抗菌药使用需医生指导）。



叠加感染先擒“王”

假如测出多种病原体，但并不代表每一种都是致病的。根据患者主要的感染表现，找出真正的致病菌并进行有针对性的治疗，优先治疗急症、重症。

专家提醒，感冒发烧需要一个痊愈过程，很难立即“药到病除”，一般首次就诊三天后仍发热或出现新发症状才需再次前往医院就诊，反复就诊会增加交叉感染的风险。

预防呼吸道疾病，日常怎么做？

接种疫苗

预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗，通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。

健康的生活方式

● 合理免疫维持的重要基础是合理膳食，重要前提是食物多样化。要确保摄入充足的优质蛋白质、新鲜的蔬菜水果，以及保证每天充足的饮水。

● 保证充足的睡眠、充足的营养、适当体育锻炼。保持良好健康的体重，是维护良好免疫力的重要基础，做到“吃动平衡”。

● 养成良好的个人卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻，注意手卫生、勤洗手，尽量避免习惯性触摸眼睛、鼻、口。

保持清洁、少去人员密集场所

● 保持家庭和工作场所的环境清洁，室内定期开窗通风（通风期间做好保暖）。

● 老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群要尽量少去人群密集的公共场所。

有症状及时休息和就诊

● 一旦发生发热、咳嗽等呼吸道感染的症状，患者应居家休息。如果症状较重的话，应做好防护，尽早就诊。

儿童如何防治呼吸道疾病？

1. 近期儿童呼吸道疾病主要是流感，还有鼻病毒、呼吸道合胞病毒和支原体感染等。
2. 如出现体温>38.5℃超过3天、剧烈咳嗽、呼吸急促、口唇青紫、嗜睡、严重呕吐与腹泻、手足皮肤发凉等情况，应及时就医。
3. 不带病上学，患病期间充分治疗和休息。
4. 接种疫苗可减少呼吸道感染及感染后发展为重症的风险。
5. 培养儿童养成良好的洗手习惯，不用不干净的手触摸口、眼、鼻。
6. 适当进行户外体育活动，有助于提高免疫力；活动后要及时更换汗湿的衣服，以免着凉。

老年人如何防治呼吸道疾病？

1. 老年人感染后更容易出现重症，如出现高烧不退、胸闷、心慌、精力明显不足、饮食障碍、嗜睡、步态不稳等情况，需及时就诊。
2. 有些老年人症状不典型，要多注意观察。
3. 接种疫苗可减少呼吸道感染及感染后发展为重症的风险。
4. 尽量少去人群密集的公共场所，外出时戴口罩、保持手卫生。
5. 感染后吃清淡、易消化的食物，注意补充优质蛋白质。

如何做好家庭消毒？

家庭成员身体状况良好，家中无呼吸道疾病患者时

家庭环境以清洁为主，一般无需消毒。日常保持环境清洁，做好室内通风换气。冬季室内外温差较大时，注意避免因开窗引起着凉感冒。外出回家后，记得及时洗手。

家中有呼吸道疾病患者时

● 病人尽量避免与家庭其他成员密切接触及共用餐具等日常生活用品；条件允许时，病人应科学佩戴口罩，或采取相应隔离措施（如单独居住一个房间）以减少接触。

● 病人要注意咳嗽礼仪，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部衣服掩住口鼻，用过的纸巾等垃圾存放于垃圾袋中并及时处理，避免其他人接触。

● 做好手卫生，特别是擤鼻涕或处理污染物后，要及时洗手。

● 加强室内通风换气，定期开窗通风，保持室内空气流通。冬季室内外温差较大时，注意避免因开窗引起着凉感冒。

● 保持家中环境和物品清洁，有明确污染或必要时，可进行消毒处理。如病人口鼻分泌物污染物体表面，应先用可吸附材料对其清洁去污，再对被污染表面进行消毒，并及时洗手；使用的清洁物品也需及时处理。耐腐蚀的物体表面可选择含氯消毒剂或其他有效的方法进行消毒处理；不耐腐蚀的物体表面可选择季铵盐类消毒剂或其他有效的方法进行消毒处理；手机、钥匙等小件物品可用医用酒精擦拭消毒；餐具首选煮沸，全部浸没，水沸后计时，煮沸时间不少于15分钟。

● 家庭其他成员外出回家后和在家时均要加强手卫生。手部有肉眼可见污染物时，用洗手液（皂液）在流动水下洗手；无可见污染物时，可洗手或用手消毒剂揉搓双手。

● 消毒剂使用时应严格遵循产品说明书，同时要做好个人防护。

预防流感，有哪些误区？

问：流感就是流行起来的普通感冒，不必太紧张？

答：这可能是关于流感最大的误区。普通感冒由鼻病毒、冠状病毒等引起，不发热或低热，无全身症状，一般一周自愈；流感由流感病毒引起，会引发39℃至40℃高热，还会导致全身酸痛，甚至诱发心肌炎等并发症。二者完全不同，流感必须要格外重视、小心预防。

问：空气中的流感病毒可用白醋熏蒸杀死？

答：这是流传很久的老“谣言”了！食醋中所含的乙酸有一定的抑制微生物滋生的效果，但食醋中的乙酸浓度很低，通过熏蒸进入空气的乙酸更是微乎其微，根本达不到杀菌消毒的作用，反而容易刺激人体呼吸道黏膜，尤其是老人小孩和哮喘病人。

问：奥司他韦说明书上说能预防流感，我这就连吃10天？

答：说明书要认真看！奥司他韦是一种治疗甲、乙型流感的药物，其说明书中提到，在与流感感染者密切接触48小时内可服用它进行预防。您注意到了吗？服用奥司他韦预防的前提是您与流感感染者有过密切接触，否则提前吃药毫无必要。而且能预防不代表是最优预防方式，一定要在医生指导下慎重用药。

问：现在已经是流感高峰期了，打疫苗已经晚了？

答：只要还在流行季，接种就不晚！现在接种疫苗，1至2周就能产生免疫力，在今冬和明春都能产生很好的预防效果。

来源：光明网、国家卫健委、中国疾控中心、中国健康教育中心

系统性红斑狼疮“偏爱”育龄期女性？

□ 作者:广东省妇幼保健院内科风湿免疫专科 麦华超 主治医师

孕育天地

近日,某女明星因病去世,自多年前网上就有传言其“患有红斑狼疮,担心遗传下一代,因而没有婚育”等说法,但未被其本人证实。冲上热搜的红斑狼疮是什么?为什么被称为“不死癌症”?

什么是系统性红斑狼疮?

系统性红斑狼疮是一种系统性自身免疫疾病,可导致肾脏、心血管、肺、消化系统、血液系统、眼部、皮肤等多器官损伤。最明显的症状就是面颊出现“蝶形红斑”,很多人以为是过敏,去看了皮肤科。

系统性红斑狼疮好发于育龄期女性,虽然狼疮患者生育能力与非系统性红斑狼疮同龄女性比无显著差异,但由于妊娠期激素水平改变对系统性红斑狼疮病情产生不利影响,导致狼疮患者妊娠期

出现病情复发或加重。同时,系统性红斑狼疮患者妊娠容易出现相关并发症如复发性流产、胚胎停育、早产、先天性心脏传导阻滞、胎儿宫内生长受限、胎死宫内等。

有生育需求的狼疮姐妹,孕前应咨询内科风湿免疫专科医生,进行妊娠风险综合评估。评估内容包括妊娠风险、分析不良妊娠结局相关因素、妊娠期用药及适当的妊娠计划等,一定要有计划的妊娠,平时需严格避孕。

系统性红斑狼疮女性患者可以生育吗?

姐妹们不必谈“狼”色变,要保持积极乐观心态。满足以下条件的系统性红斑狼疮女性患者可考虑妊娠:

- 系统性红斑狼疮病情稳定 ≥ 6个月。
- 口服泼尼松 ≤ 15 mg/d(或等效剂量的非含氟类糖皮质激素)。
- 停用可能致畸药物(如环磷

酰胺、甲氨蝶呤、吗替麦考酚酯、来氟米特、雷公藤等)至所需时间。

● 24小时尿蛋白定量 ≤ 0.5 g且无重要脏器损害。

注:以上条件均应在风湿免疫科以及产科医生的严密监护下实行,同时从孕前、孕中到分娩后的整个围妊娠期均需要定期随访、规范治疗。

系统性红斑狼疮是遗传病吗?

答案是否定的。尽管狼疮具有遗传倾向性和家族聚集性,但并不是遗传性疾病,许多狼疮患者可以生育健康的孩子。狼疮的患病因素不只是由遗传决定,环境因素如紫

外线、长期职业暴露如接触氯乙烯、微生物感染及某些药物均可参与狼疮发病。狼疮患者无需恐慌,待病情稳定后在专科医生的指导下监测下,依然可以生育健康的宝宝。

系统性红斑狼疮患者如何生育健康宝宝?

系统性红斑狼疮患者应做好孕前准备,一旦怀孕,不仅需要关注孕妈妈的病情还需要重视胎儿的监测。

孕妈妈的病情监测:

① 怀孕期间风湿科和产科共同随诊:不仅需要常规产检,定期检查血常规、尿常规、肝功能、肾功能、电解质、血糖、血脂等;同时需要监测系统性红斑狼疮病情,定期检查补体、免疫球蛋白、抗ds-DNA、抗心磷脂抗体、狼疮抗凝物、抗β₂糖蛋白抗体、红细胞沉降率、C反应蛋白等。一般情况下,孕28周前每4周查一次,孕28周后每2周查一次。若出现系统性红斑狼疮病情复发征象、子痫前期或胎儿生长受限时应缩短随诊间隔。

② 禁止使用对怀孕有影响的药物,如吗替麦考酚酯、甲氨蝶呤、沙利度胺、环磷酰胺、雷公藤、来氟米特等,若出现系统性红斑狼疮病情,在专科医生指导下选择药物。

胎儿的孕期监测

① 定期胎心监测,孕16周后每月进行一次胎儿B超检查,孕28周后,每2周进行一次脐带动脉血流 Doppler 检查及胎儿监测,如有异常可改为每周一次;

② 母亲血清抗SSA或者抗SSB抗体阳性,或者前次胎儿发生过心脏异常的患者,再次怀孕后在孕16~24周,每2周进行一次胎儿心脏超声检查;若无异常,则在24周后每3~4周查一次。若发现胎儿出现心脏异常或传导功能异常,每1~2周查一次胎儿心脏超声,直至胎儿出生。



脱发是化疗患者的“必经路”吗?

□ 医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院内科三区 牛飞玉 主治医师

□ 通讯员:杜光宗、魏彤

据说,化疗患者有一条“必经路”,就是脱发。这真的是每一位化疗患者都会走的“必经路”吗?如果化疗之后真的脱发了怎么办?一起了解化疗脱发那些事。

化疗为什么会致脱发?

化疗在杀伤肿瘤细胞的同时,对人体正常的增殖旺盛的组织细胞也会造成损伤,如:血液细胞,毛囊细胞,胃肠道黏膜细胞等。损伤毛囊细胞会导致脱发,脱发不仅仅是指头发,眉毛、睫毛、阴毛等都有可能出现不同程度的脱落。该影响程度因人而异,即便使用同样的治疗方案,也很难预测哪些患者会发生脱发,哪些患者不会。

脱发出现的时间?

脱发的发生通常是在开始接受化疗后的前2周,并会在1~2个月时变得最严重。约有90%的患者头发会因化疗而脱落。化疗药物所致脱发对患者的身体并没有不良影响,主要问题在于脱发产生的自身形象改变。

脱发只是出现在治疗期间的暂时现象。大部分患者在接受最后一次化疗的几周后,开始长出稀疏的细毛,但有些人的头发会在化疗没有完全结束时又重新长出来。

头发的再生受年龄、健康状况等诸多因素的共同影响,再生头发可能与化疗前存在不同。有些人再生的头发会变细,变脆,有些人化疗后头发变得比化疗前更粗更黑。

如何应对脱发?

● **提前预防缓解:**临床上常用冰帽来缓解脱发,化疗前10分钟佩戴冰帽,化疗药输完后30分钟取下即可。冰帽可以使头皮温度在21~27℃,抑制头皮血管的收缩,降低头皮血管的血流量,保护毛细血管壁细胞,可有效减轻脱发。

● **饮食护理:**可在饮食中多摄入含有铜、硒、锌和锰等微量元素以及维生素E的食物,维生素和氨基酸共同使用,可抵抗毛发衰老。

● **日常护理:**梳头发有助于促进头皮血液循环,促进头发生长,但要使用木梳,牛角梳等,避免使用胶梳。动作要轻柔,避免过多地梳拽等。

● **减少脱落:**在晚上睡觉时带上发网,或使用光滑面料的枕头都可以有效改善头发成把脱落的现象。同时,也要动作轻柔地对待眉毛和睫毛,因为这些毛发也会受到影响。

● **加强防晒:**使用帽子或防晒指数高于30的防晒霜保护头皮避免太阳的照射。

● **新发养护:**当新头发长出来的时候,它们还很脆弱、容易折断,所以在头发新长出来的头几个月要避免染发、烫发,蓄短发可便于打理。

● **不盲目使用速效生发剂:**速效生发剂会对头皮有异常刺激,对治疗脱发无益;当出现明显脱发现象时,可以先剪短头发,方便整理和清洗,避免用力梳理。

儿科频道

儿童肺炎高发,专家教你六招预防

□ 医学指导:番禺区何贤纪念医院儿科主任 彭秋莹 主任医师 □ 通讯员:麦丽霞



秋冬季是呼吸道疾病的高发季节,病原微生物例如病毒、细菌和肺炎支原体等都可以引起儿童肺炎。近段时间,番禺区何贤纪念医院(番禺区妇幼保健院)儿科门诊量急剧增加,每天儿科门诊量超1000人次,住院部爆满,近期的床位使用率均在100%!

该院儿科主任彭秋莹介绍,就诊患儿主要以呼吸道感染为主,肺炎占大部分。目前医院已迅速启动儿科就诊高峰应急预案,调派人力增加门诊急诊排班,儿科日门诊保证每天至少10个诊室开诊,18时至22时还开设儿科夜门诊,儿科急诊24小时开诊,全力保障患儿就医需求。同时,患儿分诊、挂号、就诊、收费、检查实现一站式服务,畅通绿色通道,确保急危重症患儿在第一时间得到

救治。

彭秋莹为家长支招,分享六项儿童肺炎的日常预防措施。

● **保持良好的个人卫生习惯。**勤洗手,多用肥皂或洗手液及流动的清水清洗双手。出门建议携带一些消毒湿巾或免洗洗手液,在没有洗手设施时,代替手部清洁。注意不要用脏手触摸眼、口、鼻等部位。每周给幼儿洗头发1~2次,给幼儿剪指甲1次,给幼儿勤换衣服、袜子和鞋子。

● **注意咳嗽礼仪和避免交叉感染。**打喷嚏或咳嗽时要用肘或纸巾捂住口鼻,过后要及时洗手。少到人口密集和通风条件差的场合,避免与呼吸道感染患者密切接触。不要共用餐具,不要与有感冒、咳嗽、发烧或患有

其他呼吸道疾病的幼儿一起玩耍,避免交叉感染。

● **做好居家卫生。**家里的窗户勤通风,保持家中空气清新,勤清洗、消毒和晾晒家用被褥。

● **保持健康生活方式。**日常要均衡饮食、充足休息,避免过度疲劳。幼儿患有呼吸道等感染性疾病时注意多喝水,平日加强户外锻炼,保证睡眠,增强免疫力。根据天气情况及时为儿童增减衣物,防止过冷或过热。

● **及时就医。**如出现发热或其他呼吸道症状时,应及时到就近的医疗机构就医,评估病情及获得正确诊治。

● **疫苗接种。**推荐流感病毒疫苗、SP疫苗、b型流感嗜血杆菌结合疫苗(Hib)接种。

关注“星星的孩子” 专家带你了解孤独症

医学指导:广州医科大学附属第三医院黄埔院区儿童保健科易爱文主任医师 通讯员:张迅耀



“宝宝语言发育慢,两岁多了才只会说个别词。”

“孩子总自己玩小汽车,叫他也不理,是孤独症吗?”

“孩子不合群,是太内向了还是孤独症?”

……

孤独症患者有一个浪漫的名字,叫“星星的孩子”,他们就像天上的星星,在漆黑夜空中独自闪烁着。他们并不是常人以为的“内向”、“害羞”,而是一种复杂的神经发育障碍性疾病。随着大众传媒对孤独症的宣传与普及,家长们对孤独症有了进一步的认识,也有不少家长担忧自家的宝宝患上了孤独症。今天,广州医科大学附属第三医院黄埔院区儿童保健科易爱文主任医师就带大家走近“星星的孩子”。

什么是孤独症

孤独症(也称自闭症),即孤独症谱系障碍是一类发生于儿童早期的神经发育障碍性疾病,以社交沟通障碍、兴趣狭隘、行为重复刻板为主要特征,严重影响儿童的社会功能和生活质量。

孤独症有哪些表现



孤独症的核心症状:

●社交沟通障碍。如:叫名字时没有反应、不看人、不会展示分享、不会炫耀,不会玩互动合作式的游戏。

●狭隘的兴趣。如:只玩汽车,其余玩具一概不喜欢;对塑料瓶、木棍等非生命物体产生依恋行为。

●刻板重复行为。如:坚持走同样的路线、坚持以特定方式排列玩具。

孩子出现这些表现,需要引起家长重视

●不看/少看。孩子回避他人的目光或与他人目光接触的时间短。

●不应/少应。呼叫孩子时,孩子

充耳不闻,或“心情好时回应一下,心情不好时完全不理人”。

●不指/少指。无法用食指指出自己感兴趣的物品,不会用点头表示需要,摇头表示不要。

●不语/少语。语言发育落后于同龄人。

●不当。包括不恰当地玩玩具、不恰当地使用语言。如刻板重复地转动汽车轮子而不是到处“开动”它;讲话时没有指向性,喜欢自己和自己说话。

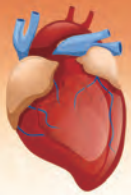
以上症状并不能作为自闭症的结论性诊断,一旦你的孩子表现出部分或全部的这些症状,建议家长尽快前往当地医院寻求专业医生的帮助,以完善系统而专业的评估,并制定个性化的康复干预方案。

孤独症的治疗

3岁以前是干预的黄金时期,6岁前是孤独症非常重要的干预时机。对存在可疑孤独症表现的儿童,应尽早开始科学干预。年龄越小,大脑发育可塑性越强,干预效果越好。

目前对孤独症尚未明确病因,因此尚缺乏针对孤独症核心症状的治疗药物,临床工作会根据儿童具体情况,采用康复训练、行为治疗、家庭支持和干预及必要的药物对症治疗等综合措施进行干预,提高儿童的社会适应能力和

生活质量。同时,孤独症儿童常合并其他疾病,如精神发育迟滞、注意缺陷多动障碍、睡眠障碍等精神疾病,肠胃功能紊乱、癫痫等躯体疾病,因此往往需进行全面综合的诊断和治疗。



入冬了,如何做好心血管防护?

作者:广州医科大学附属第一医院中医科 武志娟 主任医师 通讯员:韩文青

进入12月,很多地方气温骤降,甚至已经下起了2023年的第一场雪,屋里屋外常常是两个温差较大的温度,这样容易导致人体血管功能失调,对于血管不好的老年人来说,这种情况下很容易出现健康问题。

广州医科大学附属第一医院中医科武志娟主任医师从中医的角度,来给大家一些冬季心血管保护的建

议: ●注意保暖:“寒主收引”,冬季要密切关注天气变化,适时增减衣物,特别注意颈部、腹部、肘膝关节、足部的保暖,以免造成血压的波动。

●注意饮食:冬季,天气逐渐变得寒冷,往往使人胃口大开,遵循“秋冬养阴”、“虚者补之,寒者温之”的古训,应随气候的变化而调节饮食。冬季应少食生冷,但也不宜燥热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,如:牛羊肉、乌鸡、鲫鱼等,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。

冬季进行食补需因人而异,人有男女老幼之别,个人的体质也有虚实寒热之辨,本着中医养生的原则,强调少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延。因此,冬天进补,一定要根据个人的实际情况有针对性地进行,千万不要盲目。

●适度运动:运动不要过量、过度。因为太过激烈的运动会使血压突然增高,从而加大心脏猝死的风险。冬季要等太阳升起之后再行锻炼,运动项目以八段锦、太极拳、慢走为宜。

立冬过后,天气逐渐转冷,不少人只想待在家中,根本不想走到户外,更不用提参加体育锻炼了。事实上,这样对健康有害无利,在冬季坚持体育锻炼,不仅能使人保持兴奋状态,增强中枢神经系统的体温调节功能,还能提高人的抗寒能力。

因此在冬天仍坚持锻炼的人很少患病,正如俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬

天懒一懒,多喝药一碗。”

◆注意睡眠:中医强调“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”,也就是说,在寒冷的冬季,早睡晚起,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。所以,立冬后的起居调养切记“养藏”。

◆情绪平稳:情绪与血压密切相关,当情绪出现波动时,血压会随之升高。因此,情绪应保持平稳,莫过急过躁。

◆泡脚脚:中医认为泡脚能调理五脏、疏通经络、安神助眠、缓解疲惫,能改善原发性高血压患者的睡眠质量,减少负面情绪。但要注意,泡脚时水温不宜过高,以能耐受为宜。



冬季血管保护食疗方:

◆山药虾皮糊

功效:山药虾皮糊可以滋阴补肾,对高血压患者也有一定的保健作用,虾皮中钙的含量也很丰富,可以帮助人体补充钙质。

材料:山药、虾皮、黄酒、葱花、姜末适量。

做法:将山药洗净,刮去外皮,剥碎成糜,放入碗中备用。锅置火上,加清水适量,中火煮沸,加入洗净的虾皮、黄酒、葱花、姜末,煨煮10分钟,然后拌入山药糜煨煮至沸,加精盐即成。

◆板栗烧白菜

功效:白菜是冬季的时令蔬菜,营养丰富,且能润肠通便。板栗长于补肾,但吃多了不易消化,搭配白菜食用则可弥补这个不足。

材料:生板栗10枚左右,大白菜200克,白糖、湿淀粉、花生油适量。

做法:板栗煮至半熟,捞出,剥去外壳,对半切开;大白菜洗净,切长条块。锅内留少许底油烧热,下板栗略炸后,捞出沥油,再下白菜翻炒,将熟时放入板栗,略烧后勾芡调味即成。

告别秋冬季瘙痒,从护肤开始

作者:广州市皮肤病防治所皮肤科 孟珍 主治医师

秋冬季节来临,带来了寒冷干燥,也带来了瘙痒……秋冬季由于气温下降,空气干燥,皮肤表皮水分迅速蒸发,油脂分泌相应减少。皮肤油脂分泌不足引起皮肤干燥,干燥则导致皮肤瘙痒。有些人皮肤越干痒就越喜欢洗澡止痒,尤其是喜欢用很热的水洗澡。殊不知这是一个恶性循环,越洗越干。

洗澡时长和频率

天气寒冷时,泡在热水中非常舒服,舍不得离开,但是泡澡时间太长,会使皮肤表面失去油脂保护,从而产生干燥瘙痒等症状,还会引起皮肤发皱、脱水等情况。此外,长时间泡澡人体容易疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心律失常而猝死。淋浴一般15分钟就可以了,坐浴不要超过20分钟。建议3-4天洗一次澡。水温控制在35-37度左右即可。

如何选择洗澡产品

清水沐浴只能清除身体大约65%的污垢,而沐浴露则能将皮肤表面的油脂、污垢和微生物乳化,使其更容易被清除,清洁效力比清水冲洗更好。沐浴露洗完滑溜溜的感觉,很多人不喜欢,认为香皂就能搞定所有清洁问题。但人的皮肤是很脆弱的,普通香皂清洁能力太强,很容易损伤皮肤屏障。夏天人体油脂分泌旺盛,用香皂洗澡尚可,但在冬天,还是推荐大家选择沐浴露。选购沐浴露时,尽量挑弱酸性、无刺激的产品。

洗澡后的润肤

洗澡后的3-5分钟内,毛孔处于张开状态,这时立即涂上润肤乳,可以起到事半功倍的保湿效果。在秋冬季节,可以使用质地较厚重、滋润保湿度较高的霜剂,如维生素E乳,尿囊素等,抹得厚一些,帮助减轻皮肤干燥的症状。手肘、膝盖、脚踝、屁股等皮脂腺较少、容易干燥的部位要多涂,腹部、后背、腋下等容易出汗的部位要少涂。空气比较冷的时候润肤乳一般会比较冰凉、偏硬,最好先用手温暖一下,再用画圆圈的按摩手法轻柔地涂抹在肌肤上。



健康科普
我说我秀
第二届卫健达人脱口秀大赛决赛

本期刊登的作品是由海珠区疾病预防控制中心杨森林带来的《那些年我追过的蚊子》，该作品荣获大赛二等奖。

(请扫描二维码观看本期脱口秀视频)

那些年我追过的蚊子

疾病预防控制，守护人民健康，大家好，我是来自海珠疾控的杨森林医师。我是从事传染病预防控制的公共卫生医师，追患者、追密接，追源头，阻断传播途径，防止疾病蔓延。可是，嗡……（拍）

嗡……（拍）谁在追我？

自打入夏以来啊，我就独得蚊子恩宠，一直追我。我跟蚊子说，一定要雨露均沾，可是蚊子非是不听呢，就叮我！就叮我！就叮我！如果我是一头牛，这叮了我的胸口油，再来一口五花趾；咬了我的里脊，还要尝一下牛腩，拜托，我不是来自北纬40度黄金奶源带的珍稀牛肉啊，我不有机，我身不由己。啊（哈欠）一宿没睡好，这身体啊，甚是乏累呢。

大家都有被蚊子追的经历，甚是乏累的话，作为疾控医生的我还是很担心的，就怕追你的蚊子是带头大姐，有“纹身”。有一种黑白相间的花斑蚊，AKA白纹伊蚊，它是传播登革病毒的罪魁祸首。蚊子向你发出一个红包，并拍了拍你，霸道总裁发言：喂，我痒你啊！你在挠痒痒的时候，就可能已经感染了登革热。

“蚊子向你发出一个红包，并拍了拍你，霸道总裁发言：喂，我痒你啊！你在挠痒痒的时候，就可能已经感染了登革热。”

得了登革热啥症状？发热，39℃以上的那种；全身酸痛，骨头痛，眼眶痛，下不了床的那种；长皮疹，密密麻麻的，你最红啦。除此以外，部分人呢还会变成重症。目前呢，登革热是没有药物治疗，没有疫苗预防的。防蚊就是预防登革热的关键。

广州高温多雨的气候，正是蚊虫的乐园。蚊

子追你，唔使惊，追蚊子可是我的专业。一只蚊子，一次产卵200-300颗，一生至少有1200多个后代，有积水就有蚊虫。我和我的小伙伴在小小的花园里面挖呀挖呀挖，打着手电筒在卫生死角查呀查呀查，用吸蚊器在蚊子多的地方抓呀抓呀抓，就为了寻找蚊子宝宝和蚊子妈妈，并破坏他们的家。

“我和我的小伙伴在小小的花园里面挖呀挖呀挖，打着手电筒在卫生死角查呀查呀查，用吸蚊器在蚊子多的地方抓呀抓呀抓，就为了寻找蚊子宝宝和蚊子妈妈，并破坏他们的家。”

我走过很多路，最艰难的路，不是3号线体育西路，而是追蚊之路。太阳晒、暴雨淋，高温蒸煮模式相当辛苦，偶尔还有居民的投诉：一群人在小区里鬼鬼祟祟、翻箱倒柜。

Oh，我的悲伤，洒满珠江。记得有一次在翻饮料瓶的时候，感觉总有一双眼睛盯着我，我如鲠在喉如芒在背如坐针毡，一靠近一个声音传来：“喂，不准拿我的东西”。啊，快跑！当我跑起来我才反应过来，我在工作啊，又不是偷东西。诶，这手中的瓶子是怎么回事？好尴尬啊。

我也遇到过关心我的老大爷，我在角落翻纸箱的时候，热心地走过来：“靓仔，经济遇到困难了吧？”并拿出祖传的纸箱送给我。Oh，人间有真情，真心感谢您。

蚊媒防制，喷药灭蚊很重要，蚊帐纱窗很必要，但是简单点，防蚊的方式就是要简单点。今天在我的直播间，特别给家人们带来一个福利，简单易学，方便快捷的防蚊秘籍。大家学起来：瓶瓶罐罐倒过来，水生植物勤换水，常年积水要投药，卫生死角请报告！总结起来：清积水，灭成蚊。

我是杨森林，祝大家在未来的日子里都能抢到红包，但是没有蚊虫送红包，健康平安身体好，谢谢大家！

孩子夜间磨牙为哪般？

□作者:广东省妇幼保健院儿童保健科 林惠芳 主治医师
□通讯员:王舒华

孩子熟睡后,突然发出“吱吱”的磨牙声,这到底是怎么回事呢?很多家长的第一反应是——孩子是不是肚子里有虫了?需要打虫了?对此,广东省妇幼保健院儿童保健科林惠芳主治医师解答了孩子夜间磨牙的原因,同时,希望家长不要盲目驱虫,可以请医生先帮忙寻找下原因,再给予针对性的处理。

肚子里有虫

随着卫生条件慢慢改善,“肚子里有虫”的孩子已经不太常见了,怎么知道肚子里有无虫?林惠芳主治医师教大家一个简单辨别的方法:一般情况下,当孩子肚里有蛔虫时,这些虫常会在孩子熟睡后爬出来,爬到肛门处产卵,所以孩子可能会因肛门处瘙痒而老喜欢用手去挠。如果孩子平时经常不注意卫生,且近期有出现夜间磨牙和喜欢用手挠屁股,家长可以在夜间等孩子熟睡后,打开孩子的屁股,用电筒光照一照,看看肛门周围是否有虫子在活动。

有些平时不注意手卫生或饮食卫生的孩子,也可以通过查肠道寄生虫来确定是否有寄生虫感染的情况。不建议家长盲目给孩子驱虫!当然,让孩子养成“饭前便后洗手”的手卫生习惯,对预防蛔虫或其他肠道寄生虫的感染,是非常重要的。

牙齿咬合

有些孩子由于缺牙、单侧咀嚼等导致牙齿咬合不协调,为了使牙齿更好地磨合,在晚上熟睡后,机体会下意识地做出咀嚼痉挛和收缩的动作,以达到牙齿咬合尽可能平衡的状态。

睡眠磨牙在幼儿和学龄前儿童中较为常见,如果刚开始磨牙,家长可以先观察下,暂时不需要特殊处理,但如果孩子晚上磨牙磨得特别厉害,或是过了换牙期仍有明显的磨牙,则建议带孩子到医院看看。

睡前吃太饱

孩子的脾胃较弱,睡前如果吃得太多,或是吃太多不易消化的食物,如高蛋白、高脂肪类的食物,则容易因胃肠负担太重而出现磨牙的现象。

因此,如果娃睡前有喝奶习惯,家长注意尽量让孩子吃完奶间隔一个小时候后再去睡觉,睡前尽量不要吃得太饱,以减轻胃肠负担。

精神因素

白天或睡前玩得过于兴奋,或者大脑长时间处于高度紧张、焦虑(如与父母的分离焦虑、初入学、升学、搬家等情况)时,都可使孩子因精神因素导致夜间磨牙的发生。

对于这种因精神因素所致的磨牙,家长需要做的是适当安排和调整孩子的作息,睡前尽量以安静的亲子互动为主。当发现孩子在学习或社交中存在有精神压力时,爸爸妈妈可多给予陪伴,通过聊天、玩游戏等方式帮助孩子减轻心理的压力。

其他因素

一些孩子也可能会因营养元素缺乏(如维生素D缺乏)而出现多汗、睡不安稳、夜间磨牙等症状;还有一些孩子也可能会因神经系统疾病,如癫痫等,而出现磨牙的情况。

科学健身之漫画连载

健康跑步学起来

跑步是人们非常熟悉、参与度也很高的一种体育活动方式。长期坚持跑步,能带来很多好处,包括增强心肺功能,改善情绪,使身材更紧致有型,皮肤更有光泽,保持大脑和身体各项机能处于年轻状态等。

跑步看似简单,但也要注意遵循科学的锻炼方法。第一,跑步最好选择塑胶跑道、平坦柏油路或者跑步机,尽量不选水泥地面,避免运动过程中地面对下肢关节的冲击过大。第二,要做好跑前的热身运动,使身体快速进入状态,避免因肌肉僵硬而受伤。第三,跑步的时候,姿势要正确,记住几个要点:头肩稳定,轻轻握拳,前后摆臂,步幅短小,身体自然直立。另外,超重或肥胖的人,最好用快走代替跑步。不正确的跑姿、运动过量、体重过重等,都可使下肢关节尤其是膝关节受损,危害健康。

(摘自《科学健身》)