

约「惠」5·1 其乐无穷

健康

出国游、高原游、居家休闲要注意什么？这份“五一”健康指南请查收

“五一”假期即将来临，春和景明、天朗气清，正是出游的好时节。出国游要预防哪些疾病？去高原地区旅游，应提前做好哪些准备？出现高原反应怎么办？在家里又该注意什么？记者采访了多位专家，帮助大家安全出行、健康过节。

江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 陈君 陈丽秋 江疾宣

A 出国游：提前评估旅行风险 做好行程规划

随着中国出境游市场逐步恢复，“五一”期间，不少市民可能会选择来一趟出国游。江门市疾控中心提醒，出行前应充分了解前往国家的疫情情况及防控信息，做好健康安全风险评估及行程规划。出行后做好健康防护，并进行自我健康监测。

预防登革热和疟疾

出国旅游期间，市民要重点预防登革热和疟疾。登革热主要症状为突发高热、“三痛”（头痛、眼眶痛、全身肌肉和骨关节痛）、“三红征”（面、颈、胸部潮红）、皮疹等。在登革热流行地区，出行尽量穿浅色长袖长裤，外露的皮肤和衣服喷洒或涂抹蚊虫驱避剂。出门前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等进行室内灭蚊。如果在逗留期间出现可疑症状，要及时就诊并主动说明登革热可能。疟疾俗称“打摆子”“冷热病”，常流行于东南亚和非洲，传播媒介是按蚊；主要表现为周期性规律发作，全身发冷、发热、多汗，长期多次发作后，可引起贫血和脾肿大。市民出国前，应当了解目的地疟疾流行状况。尤其是前往非洲、东南亚疟疾高度流行的国家或地区时，最好配备一定的疟疾防治药物。在疫区逗留期间，防止被蚊虫叮咬是预防疟疾最好的办法，如穿长袖衣服、涂抹防蚊油、睡觉时放蚊帐。市疾控中心提醒，在疟疾流行区生活期间或者离开后一个月内出现发热症状，应高度怀疑疟疾，须立即就医，并主动告知医生疫区旅行史。自疟疾流行区回国的人员，建议在医疗机构进行疟疾排查，防患于未然。

可备些常用药品

出门在外，因温差较大、睡眠不佳等原因，可能会诱发疾病。市疾控中心建议，可备上伪麻黄碱缓释胶囊、病毒感冒颗粒等感冒药，氯苯那敏、氯雷他定、依巴斯汀等抗过敏药物，蒙脱石散、洛哌丁胺、黄连素等止泻药物，藿香正气水、十滴水等防中暑药物，风油精、花露水、驱蚊液等防蚊虫叮咬药物，以及创可贴和碘酒、红药水、紫药水等消毒药水。此外，还可以备些晕车药。常用茶海拉明、茶海海明、地芬尼多等，出发前30分钟服用。如伴有嗜睡、胃部不适等一过性反应，停药即可恢复。东莨菪碱贴片，通常建议出门前一晚贴在耳后皮肤上，也可在出发前5—6小时贴，乘车结束后取下贴片。市疾控中心提醒，出行期间，要到卫生条件好的餐饮店用餐，用餐前应洗手，不食用变质食物，不吃感官异常和未烧熟煮透的食物，不吃野生动物制品食物，不吃冷冻食品，要喝瓶装饮用水，酒店自来水需煮沸饮用。

B 高原游：做好心理准备 提前进行适应性锻炼

蔚蓝的天空、静谧的湖水、圣洁的雪山、壮观的冰川……一直以来，西藏、四川、云南等地都是国人向往之的地方。但由于这些地方地处高原，不少人去到后会出现高原反应。此时，出行前可以做什么？出现高原反应后怎么办？

做好身心的准备

高原反应是人体急速进入海拔3000米以上高原暴露于低压低氧环境后产生的各种不适；常见症状有头痛、眼花、耳鸣、全身乏力、失眠、食欲减退等，严重的会出现恶心、呕吐、心慌、呼吸困难、发绀等症状。起病与上山速度、海拔高度、居住时间以及体质等有关，新陈代谢旺盛、肥胖、年纪较大的人较容易发病。江门市中心医院急诊科副主任高永祺表示，去高原旅游前要做好心理准备，不要毫无准备和无所谓，也不要有过分紧张的恐惧心理。“平原人”快速进入海拔3000米以上高原时，50%—75%的人出现高原反应，但经3—10天的适应后症状逐渐消失。同时，也要做好身体准备。出行前进行全面体检，排查心脏病、肝病、肾病、高血压、严重贫血等。如果是疏于锻炼的人，建议至少提前1—2个月进行适应性锻炼，以有氧运动为主，提高身体耐力，例如慢跑30分钟。高永祺提醒，过度肥胖者高原反应比较剧烈，不建议上高原；患有上呼吸道感染者要在进入高原前治愈，否则容易使高原反应加重，诱发肺水肿；心脏病、肝病、肾病、高血压、严重贫血等患者，都不适宜上高原。出行时，可带上预防感冒和治疗腹泻、便秘的药，还有维生素片、葡萄糖、头痛药和氧气罐。当刚出现高原反应时，及时补充葡萄糖。

初入高原不宜剧烈运动

初入高原，一般会在2小时内出现高原反应，过于激动或者大喊大叫、剧烈活动等，都会加重高原反应。强调不可急行行走，更不能跑步，也不能做体力劳动，等身体适应后，才可以逐渐增加一定的活动量。高永祺建议，入高原后不建议立即洗头洗澡，以免受凉引起感冒；要多进食容易消化的食物，多吃蔬菜和水果，多补充水分，不建议暴饮暴食，最好不要吸烟喝酒；避免过度疲劳，起居规律。如果出现高原反应，立即停止继续登高，在原高度处卧床休息和补充液体，口服药物，一般适应3—10天或立即下降数百米高度，可以恢复正常。假若高原反应症状不严重的话，建议不要吸氧，可以使身体更快适应。必须注意的是，如果进入高原后，高原反应症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应立即吸氧，并到医院就诊。出现肺水肿和脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔低的地区。

C 居家度假：做到饮食有度 起居有序

“五一”期间，也有部分市民选择居家，此时要注意饮食和作息，可以适当放松，但不能放纵。

忌暴饮暴食，不要熬夜玩乐

饮食无节制，摄入过多油腻食物，会增加消化系统负担，还会引发急性胰腺炎。江门市人民医院急诊科副主任陈汀芳提醒，无论节假日还是在平日，大家都要饮食有度，切忌暴饮暴食，应该少饮酒、多喝水、多吃绿色食品，让肠胃保持健康状态。5天长假，有些市民会选择在家追剧、打游戏。但长时间用电子产品，熬夜玩乐，会导致用眼过度。江门爱尔新希望眼科医院副院长唐聪建议，使用电子产品要适当，看屏幕时调低亮度，清淡饮食，注意休息。如眼睛出现红、痛、痒、刺激性流泪、视物模糊等不适要及时到医院检查。假期也要做到起居有序，看剧玩游戏适可而止，不要太晚。假期即将结束的前一两天，要恢复正常作息，为节后上班做好准备。

少钻树林草丛，防蚊虫叮咬

目前，正值春夏之交，气温多变、雨水增多，细菌、病毒容易滋生，蚊虫也开始活跃。市民外出时尽量做好物理防护措施，如穿长袖衣裤，并把衣袖、裤脚扎好，身体暴露部分可涂驱避剂，以防蚊虫叮咬。到郊外游玩时，尽量少钻树林草丛，采摘瓜果时注意周围环境，防止蚊虫突袭，尤其是避免在蚊虫活动高峰期（黄昏和夜晚）到野外活动。不提倡露营，露营时使用帐篷，外用防蚊叮产品，并穿长袖衣裤睡觉。如果不小心被蚊虫叮咬，千万不要挠，以免感染，可以抹点肥皂水或风油精，减轻肿胀和瘙痒。

广东省首届职工健康技能竞赛落幕 我市代表队获团队优秀奖

江门日报讯（记者/蔡昭璐 通讯员/叶莲青）日前，由省卫生健康委、省总工会联合举办的广东省第一届职工健康技能竞赛落幕，我市代表队获得团队优秀奖，市职业病防治所列为华医生获得职业病诊断治疗专业方向个人二等奖。

据悉，本次竞赛内容覆盖职业病评价、职业病危害因素检测、放射卫生检测与评价、职业病诊断治疗、卫生应急、职业卫生监督与放射卫生监督7个专业方向。我市代表队共有7人出战，经过紧张激烈的综合笔试、专业实操等重重考验，队伍摘得团队优秀奖。

近年来，我市卫生健康委大力开展职业病防治工作，取得“4个100%”的成绩：重点职业病监测工作的县（市、区）覆盖率达100%、工作场所职业病危害检测的县（市、区）覆盖率达100%、职业病诊断机构报告率达100%、医用辐射防护监测县（市、区）达100%。

此外，江门市职业病防治所、江门市中心医院、江门市人民医院、江门市疾病预防控制中心等单位共同组建了市突发中毒事件卫生应急队和核辐射突发事件卫生应急队，应急能力显著提升。

今后我市将继续加强职业健康人才队伍建设，加大人才培养力度，建立健全人才培养和激励机制，为我市职业卫生事业高质量发展奠定坚实的基础。

江门市人民医院院长曹克慎 当选2022年“天晴杯”广东医院优秀院长

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/林雅淳 伍淑芳 李锦如）近日，由广东省医院协会举办的2022年“天晴杯”广东医院优秀院长、优秀管理干部表彰大会在广州召开，江门市人民医院院长曹克慎当选2022年“天晴杯”广东医院优秀院长。

据了解，该活动经采取自下而上、逐级推荐、差额评选的方式，执行“审核公示”等严格程序，在全省范围内评选出15名优秀院长，20名优秀管理干部、10名优秀科主任，旨在激发全省各级医院管理者的积极性、主动性和创造性，选树一批德才兼备、爱岗敬业、担当作为、创新实干的典范。

2019年11月，曹克慎担任江门市人民医院党委副书记、院长。在上级党委的领导下，曹克慎带领该院干部职工持续改革创新，以建设大湾区富有影响力的三甲医院为目标，优环境、增人才、强学科、提运营，推动特色学科平台建设，以目标管理模式科学开展医疗质量管理工作，加强医疗技术和服务内涵的提质增效。该院连续4年获评为市直医疗卫生单位年度绩效评价考核优秀等次，成功通过三甲医院复审，各项管理改革取得显著成效，医院医疗技术水平、科研能力、教学水平、综合服务能力实现跨越式发展。

曹克慎表示，这份荣誉属于医院每一个员工，也是对该院在建设大湾区富有影响力的三甲医院过程中，锐意进取、攻坚克难取得显著成效的高度认可。他将坚持以人民健康为中心的理念，履职尽责，担当作为，以实际行动推动江门市人民医院高质量发展，为建设健康中国、健康广东作出更大的贡献。



8岁女孩眼睛常长“痘” 原来是睑缘炎、睑板腺功能障碍“作怪”



江门日报讯（文图 记者/蔡昭璐 通讯员/左健文）眼皮红肿了，就是麦粒肿？戴眼镜视力不好，就是弱视吗？实则不然。日前，一位8岁的小女孩因为右眼反复红肿，戴眼镜视力不佳，来到江门爱尔新希望眼科医院就诊，被诊断为右眼睑缘炎、睑板腺功能障碍、睑缘炎相关性角结膜病变。

就诊时，女孩的妈妈表示，女孩4岁时因为右眼红肿、刺痛曾被诊断为麦粒肿，每年夏季发作时，家长自行帮她用针挑破。6岁时，右眼发现散光，即使戴眼镜视力也达不到正常，被诊断为右眼弱视。但在进行弱视治疗后，右眼视力也没有提升，戴上眼镜视力也还是0.4（正常应该为1.0）。

该院视光小儿眼科主治医师陈志芳为女孩进行检查后发现，女孩眼睛右眼红肿刺痛不是麦粒肿，而是睑缘炎。而右眼戴眼镜视力不好，是因为睑缘炎导致角膜出现像云雾一样的疤痕改变。“而且当时检查发现，小朋友的右眼睑板腺基本都缺失了。”陈志芳说，睑缘炎和睑板腺缺失二者会相互影响。睑缘炎会引起睑板腺萎缩、缺失，睑板腺缺失又会加重睑缘炎，而且睑板腺一旦缺失很难再生。

陈志芳表示，睑缘炎和睑板腺功能障碍都会影响角膜，从而导致视力下降。“这个孩子因为一直没找到病因，没及时干预，现在睑板腺缺失比较严重，能做的就是控制睑缘炎，保留为数不多的睑板腺功能。”通过药物治疗后，女孩矫正视力已提升到0.9。目前，女孩仍在观察当中。

陈志芳提醒，很多人觉得孩子视力不好就是弱视，其实并不是。弱视有明确的病因，如果没有找到病因不可诊断为弱视，应该进行深入检查。同时，她也提醒广大家长，眼睛红肿刺痛不一定就是麦粒肿。即使是单纯的麦粒肿，也不建议自行用针挑破，早期可局部滴眼药水、热敷。如果消退不了，需要到医院做麦粒肿切开排脓。

预防睑缘炎，在生活中，要做好个人卫生，尽量不去揉眼睛，保持良好的用眼习惯，控制电子产品的使用时长，注意休息，不要过度疲劳。

江门市24小时心理援助热线来电量上升，青年来电占比提高 物质条件好了，孩子变“脆弱”了？

近年来，越来越多的孩子，似乎很容易受到挫折和压力的影响，甚至会因此出现焦虑、抑郁等心理问题。不少家长表示，家里的孩子比起当初的自己，娇气了很多。有的青少年也表示，自己真的蛮迷茫的，对努力和坚韧的意义产生了怀疑。

为什么物质条件更好了，孩子似乎更“脆弱”了？记者就此采访了江门市24小时心理援助热线组组长梁顺良。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 李美顺



1 心理援助热线来电量上升 青年来电占比明显提高

近年来，江门市24小时心理援助热线来电量呈上升趋势，其中青年来电占比明显提高。一个夜深人静的晚上，一通求助电话打破了宁静，“我不想活了。”经验丰富的梁顺良立即警醒，心理援助热线的另一端，连着一位苦苦挣扎的来电者。她必须竭尽所能，抓住这求助的“手”。经过耐心询问，得知来电的是一名高中生，长期承受较大的学习压力，且患有抑郁症。“这几天，我们都在考试，但我身体发热，向老师请假了，没能继续考试。我真的没用处，什么事都做不到。”

通过倾听和共情，建立信任后，梁顺良对来电者危险性进行评估，确认来电者当前的安全性。她表示：“面对此类来电者，我们会了解其轻生的原因，共同挖掘内外资源，一起探讨并尝试使用缓解情绪的方法。”梁顺良一夜的坚守，有了别样的意义。在专业技术护航下，心理援助热线又为一名来电者点燃了生的希望。



梁顺良坚守岗位，为来电者提供心理援助。

2 过度教育带来“高压” 过度保护导致脆弱

为什么物质条件好了，孩子似乎更“脆弱”了？梁顺良分析，物质得到满足，人们开始追求精神需求，这会让他们期望值提得很高。但这个期望是否适合、如何去达到目标，容易使人感到焦虑。有的人希望一下子达成，一旦做不到就全盘否定自己。

正在上高中的小浩坦言，青少年面临的竞争压力越来越大、越来越“内卷”，他认为这也是造成这一代更为敏感脆弱的原因。尤其在社交媒体背景下，“信息量丰富+与他人比较=慢性压力”，也是造成整个社会越来越“卷”的原因之一。孩子肩负着一定的环境压力，比如家长都希望自家孩子出类拔萃，一些评价体系的存在带给孩子的压力比较大。江门家长吴女士颇有感触地说，“我们这一代读书时，父母挂在嘴边最多的是‘邻居家的孩子’，我们自己也主要局限在班级和学校，而现在孩子和父母处于信息的海洋，对比的是世界各地的‘牛娃’。”

水满则溢，月满则亏。过度教育带来“高压”，过度保护导致脆弱。梁顺良指出，当今，物质条件丰富导致孩子获得需求时，往往不需要付出太多努力，甚至家长轻而易举就会满足他，这让孩子的“获得感”不强。通过自身努力去获得好成绩，收获希望感，心理状态才会好。

3 耐心倾听有效陪伴 必要时寻求专业帮助

目前，青少年往往会产生抑郁情绪，但抑郁情绪不等于抑郁症，可能只是某一阶段的情绪问题。与成年人相比，青少年患心理疾病有3个特点：更容易出现异常行为，如冲动；情绪不稳定性更突出，因素更为复杂，比如动不动就发脾气、容易哭泣等；躯体化症状更明显，即孩子的异常情绪通过躯体不适表现出来，比如疼痛、乏力等。

不少家长反映，发现孩子情绪异常、厌学，自己也会有压力。“此时，家长一定要学会管理自己的情绪，跟孩子相处尽量控制在比较稳定的状态中，给孩子做出榜样。”梁顺良表示，家长首先要学会接纳孩子这个人，看到他的情绪，并接纳他的情绪，了解其情绪产生的原因，一起探讨并引导他找到缓解情绪的方法，鼓励他去实施，从而提高他自我管理情绪的能力。

临床上，很多患者会出现隐性抑郁，这个人其实已经很抑郁了，但表面看不出来。梁顺良表示，发现孩子有轻生倾向，要做好以下几点：

- 1、耐心倾听。此时孩子的情绪其实已经很“满”了，家长的劝说孩子很可能听不进去，倾听就显得格外重要。孩子诉说的过程，本身也是发泄情绪的过程。有些人会对孩子说“你再坚持坚持”，这类语言都是评价性的，孩子听完可能更绝望。比起给予建议和评价，给予孩子陪伴、倾听、接纳、共情更重要。
- 2、有效陪伴。如果家长不知道如何处理，则一定要陪伴，让孩子在自己的视线范围之内。孩子比成人更容易出现冲动性行为，尽可能做到24小时陪伴。
- 3、学会求助。除了倾听和陪伴外，若发现孩子有轻生信号时，可以拨打江门市24小时心理援助热线（0750—3125678）或到专科医院寻求专业人员的帮助。