

# 夏季高温多雨,易造成细菌滋生和蚊虫繁殖 6月注意防范5种疾病

江门日报讯(文/图 记者/梁奕 通讯员/陈丽秋 江疾宣) 6月进入夏季,高温多雨季节,湿度较大,易造成细菌滋生、蚊虫繁殖。江门市疾病预防控制中心提醒,6月注意防范新冠病毒感染、登革热、手足口病、百日咳、食源性疾病(细菌性食物中毒、霉菌中毒、河豚毒素中毒)5种疾病。

监测数据显示,近期我市新冠病毒感染疫情处于波动下降的低水平流行期,主流新冠病毒毒株仍为JN.1系列毒株。预防新冠病毒仍不容忽视,可采取对常见呼吸道感染性疾病的措施,应对当前的新冠病毒感染风险。

每年的5—11月是登革热的传播流行季,流行高峰是7—9月。近期,阿根廷、巴西、泰国等国登革热疫情流行。随着境外旅游和跨境商务活动的增多,我市面临登革热疫情输入风险增加,登革热输入会引起本地疫情发生,灭蚊防蚊是关键。

目前已进入手足口病流行季节,这与气温上升、雨水较多、环境湿热等有关。学校和托幼机构等重点场所,是出现手足口病聚集或暴发疫情的风险场所,需加强日常防护。江门市疾控中心提醒:1.进餐前、如厕后、处理呕吐物或更换尿布后应洗手,不要与他人共用毛巾或个人物品;2.避免与手足口病病人密切接触,减少感染机会;3.被污染的日用品、玩具、食具等要及时用含氯消毒剂消毒,衣物在阳光下暴晒,室内保持通风;4.患者应居家隔离至康复,防止病毒传播;5.目前EV71疫苗接种对象为6月龄至5岁的儿童,可有效预防EV71相关手足口病发病、重症和死亡,为了尽早发挥保护作用,鼓励儿童在12月龄前完成接种程序。



近期,我市百日咳病例有增多趋势,以散发病例为主。

根据监测数据,近期我市百日咳病例有增多趋势,以散发病例为主。随着报告病例数的增加,患儿病例占比将上升;无免疫史的婴幼儿发病风险增大,患儿年龄越小,出现并发症和重症的风险越高。适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗,未接种儿童应尽快补种。江门市疾控中心建议:1.规范接种百日咳成分疫苗,这是预防百日咳的最有效措施;2.及时诊断和隔离;3.做好日常防护。

6月气温升高,不当储存条件的食物或

了细菌快速生长的温床,容易引起细菌性食物中毒。引起我市食物中毒常见的致病菌包括金黄色葡萄球菌、沙门氏菌、蜡样芽孢杆菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌等。此外,持续高温、降雨为蘑菇的生长增殖创造了适宜条件,误食毒蕈风险上升。

监测数据显示,河豚毒素中毒主要以误食河豚为主,河豚来源多为渔民野外捕捞,“贪鲜”或误食情况时有发生,中毒事件多发生于家庭,需警惕食用河豚致死亡的风

险。江门市疾控中心提醒:1.不采、不买和不吃野生蘑菇;2.不购买、不自行捕捞和食用野生河豚,不购买、不食用未经国家审批的企业加工的河豚;3.食品在食用前应经过彻底加热,做到生熟分开。吃剩的食物及时冷藏,食用前彻底加热。生产加工、餐饮单位避免带菌者污染食物;4.一旦进食后出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎症状或视力模糊等症状,高度怀疑是食物中毒的,及时就医并如实告知。

## 2024年江门市“全国爱眼日”系列宣传活动启动 关注眼健康 守护“睛”彩世界

江门日报讯(文/图 记者/张泽彬) 6月6日是我国第29个“全国爱眼日”。为充分调动社会各界“关注普遍的眼健康”的积极性,营造健康的视觉环境,着力提升我市儿童青少年眼健康质量,6月6日上午,由江门市疾病预防控制中心主办的2024年江门市“全国爱眼日”系列宣传活动启动仪式在江门市培英小学举行。

“我要保护自己的眼睛,就像爱护自己的生命,拥有明亮清澈的双眼,世界才会美丽……”活动中,少儿合唱《光明的未来》,通过演唱歌曲、表演舞蹈的形式,促进学生建立护眼爱眼意识,养成良好的生活习惯,精彩的表演赢得了观众的阵阵掌声。

“近视防控作为一项长期的系统工程,需要全社会共同参与,合力攻坚。本次爱眼月活动以‘关注眼健康,共享清晰视界’为主题,将举办专家进校园、重点人群关爱行动、健康互动游戏等一系列活动,希望同学们在轻松愉快的氛围中学习护眼健康知识,全面提高自我保护能力。”市卫生健康委副局长王远胜在致辞中表示,希望各级各有关部门积极响应,接纳更多力量加入,合作共建近视防控链,共同营造“爱眼月”良好活动氛围,带动更多的儿童、青少年参与到活动中。

江门市教育局二级调研员韦健宁表示,儿童青少年处于生长发育的关键期,学会健

康用眼、保护眼睛正常发育对预防近视发生和加深有着事半功倍的效果。要做好我市青少年近视防控工作,需要充分认识近视的危害,充分认识中小学生近视问题面临的形势,落实有力措施,遏制高发的不良趋势。

随后,出席活动的领导和嘉宾共同启动2024年江门市“全国爱眼日”系列宣传活动。江门市培英小学副校长胡耀坤向参加活动的各校师生代表分享了学生近视防控工作的优秀经验。

启动仪式结束后,参加活动的各校学生代表来到“健康嘉年华”。“看见‘睛’彩世界”“动出健康脊柱”“膳食玲珑塔”……现场设置了多个摊位,让学生们在游戏互动中学习护眼护眼、健康生活的知识。此外,来自江门市人民医院的医生为学生们进行了视力检测和眼表检查,帮助学生及早发现眼部疾病。“这个活动很有意义,让我们懂得了平时要爱护眼睛、保护眼睛,不要让眼睛受到伤害,这样我们才能看到更光明的未来,而不是模糊的世界。”江门市培英小学四(4)班学生刘照瞳说。

近年来,江门市疾病预防控制中心针对当前儿童、青少年近视人群存量大、情况复杂,积极筹备参加相关活动,引导广大学生提高自主健康的意识,养成良好行为习惯。



学生们在游戏互动中学习护眼护眼知识。

2023年,该中心筹备了江门市“爱眼健康月”系列宣传活动,将预防学生近视健康教育带入校园;踊跃参与学龄前儿童主动眼保健操大赛,力创佳绩;开展“百人千校”儿童青少年

近视防控宣讲活动、学生常见病健康知识大讲堂活动、江门市青少年健康科普亲子研学游活动,带动和鼓励学校、教师、家长共同推进儿童青少年预防近视工作。

## 过度用声容易导致声音嘶哑 医生支招 助你护好“金嗓子”

江门日报讯(记者/张泽彬 通讯员/谭淑欣) 近日,歌手陈奕迅在开巡回演唱会期间,由于声音嘶哑的问题被迫延期演唱会,事件在网络上引起了广泛关注。歌手出现声音嘶哑的问题并不少见,在日常生活中,人们也总有过声音嘶哑的经历。那么,声音嘶哑的原因是什么?哪些人群容易出现声音嘶哑?日常生活中应该如何保护好声带?

江门市中心医院耳鼻喉科主治医师李帅介绍,从医学角度看,声音嘶哑有多种表现。其中最常见的是声音嘶哑,表现为声音变得粗糙、不清晰。此外,声音嘶哑还包括失音,表现为不能连续发声,说话断断续续;声音变调,表现为音调高低不一、不稳定;声音颤抖、声音低沉等。

对于歌手来说,短时间的声音嘶哑一般是急性声带炎症引起的。如果频繁开演唱会,容易使声带过于劳累,出现急性声带炎症;细菌、病毒感染、过敏等因素也可能引起急性声带炎症。如果歌手声音嘶哑持续时间较长,如超过三个月,可能是长期过度用声导致声带出现病变,如声带小结、声带息肉、声带肥厚角化等。

除歌手外,演员、教师、销售员、客服人员、教练等容易过度用声的人群中,声音嘶哑也比较常见;一些小孩子喜欢大声喊叫,或者在朗读课本时声音过大,也容易因为过度用声而出现声音嘶哑。此外,抽烟、喝酒会对声带造成刺激,胃酸反流容易造成声带慢性炎症,声带肿瘤、环状关节脱位等物理损伤,吸入有毒气体等化学损伤、喉返神经麻痹均有可能导致声音嘶哑。

“一些歌手在出现声音嘶哑后,为了保证演唱会顺利进行,会选择使用‘封闭针’。”李帅介绍,“封闭针”的成分通常是起到缓解疼痛的麻醉药物,或者是可以消除肿胀的糖皮质激素。这些药物可以缓解歌手喉部的疼痛感,让歌手一如既往地发力唱歌。然而,使用“封闭针”后,病变依然是存在的,声带依然是处于超负荷状态,继续过度发声,增加声带负荷,甚至会造不可逆损伤。

那么,在日常生活中,人们应该如何保护好声带,防止出现声音嘶哑?李帅介绍,首先应当避免过度用声,不要长时间大声喊叫或高声讲话,减少对声带的刺激;多喝水,保持身体水分充足,保证室内空气湿度,避免声带干燥;对于用声比较频繁的职业,应学习掌握正确的发声技巧、放松声带的方法。在饮食方面,应避免刺激性强的食物和饮料,少接触烟酒。

此外,蒸汽雾化吸入有利于保护声带。李帅建议,可以准备一杯热茶,吸入温热的蒸汽滋润咽喉;使用蒸汽雾化器,对于缓解急性炎症也有一定帮助。如果声音嘶哑的情况较为严重,或持续时间较长,建议及时到医院就诊。

## 宝宝黄疸 晒太阳到底有没有用?



医护人员为黄疸宝宝进行蓝光照射治疗。

江门日报讯(文/图 记者/梁奕 通讯员/管浩勇) 俗话说“十个宝宝九个黄”,身边的亲戚朋友各有说法,各种民间土方派上用场,不少新手爸妈也因此惶恐不安。如何科学对待黄疸,让宝宝顺利度过黄疸期?日前,江门市妇幼保健院专科护理门诊带头人梁婉珊分享了宝宝黄疸的注意事项。

据介绍,新生儿体内胆红素累积引起皮肤或其他器官黄染,称为黄疸。分为生理性黄疸和病理性黄疸。生理性黄疸(一般不需处理):一般出现在出生2—3天,4—5天最严重,足月儿一般7—10天消退,早产儿一般2—4周消退。

病理性黄疸(需要治疗):出生后24小时内出现黄疸;血清总胆红素值达到相应日龄及相应危险因素的光疗干预标准;超过小时胆红素风险曲线第95百分位数;胆红素每日上升超过85umol/L或每小时>8.5umol/L;黄疸持续时间较长,足月儿>2周,早产儿>4周;血清结合胆红素>34umol/L;黄疸退而复现;符合以上其中一条均为病理性黄疸。

值得注意的是,严重黄疸不治疗可能导致胆红素脑病。当宝宝出现黄疸时,在家该怎么观察与护理呢?梁婉珊建议:

1.观察皮肤颜色。新生儿黄疸期间,需密切观察宝宝的皮肤颜色,胆红素是一个动态变化的过程。在自然光线下观察,如果仅是面部黄染则为轻度黄染;如果躯干部皮肤黄染,则为中度黄染;如果四肢和手足心也出现黄染,即为重度黄染。如果宝宝有头皮下血肿,血肿会产生胆红素从而加重黄疸。

2.多晒太阳。晒太阳属于光疗的一种,晒太阳时间一般选择上午10时以前或者下午4时以后。建议每次晒10—20分钟,晒太阳时要保护好宝宝的眼睛和遮住私密部位,尽量暴露皮肤,同时也要注意防着凉。晒太阳确实有助于黄疸的消退,太阳光线中的蓝光有助于胆红素的分解和排泄,从而减轻黄疸症状。然而,晒太阳不是治疗黄疸的最佳方法,毕竟太阳光线里面蓝光有限。

3.母乳喂养。勤喂母乳,按需哺乳,增加宝宝循环排泄有利于退黄。评估宝宝是否吸吮足够母乳(每天哺乳8—12次,更换尿布6块或更多,有大便排出,体重增长20—30g/天。)

4.出院后的复诊。宝宝黄疸高峰期一般在出生后4—5天,出院后大部分宝宝处于黄疸高峰期,按照出院指引定期门诊监测皮肤黄染指数。同时还要注意观察宝宝的全身症状,如出现精神反应差、食欲不振、拒乳等症要及时复诊,以免发生胆红素脑病。

梁婉珊表示,目前治疗新生儿黄疸最有效、最安全的方法是蓝光照射治疗。是否需要照蓝光,应到正规医疗机构复诊,听取专业医护人员的建议。

## 艾滋病可防可控 自愿咨询检测可及早发现艾滋病

人类天生具有免疫功能,当细菌、病毒等侵入人体时,人体可以通过正常运作的免疫系统达到治愈的效果。然而,有一种病毒会攻击人体的免疫系统,致使人体丧失抵抗能力,这种病毒就是HIV,也是引起艾滋病(获得性免疫缺陷综合征)的“元凶”。

艾滋病的危险性,让不少人谈“艾”色变。江门市皮肤医院皮肤科主治医师赵俊萍介绍,艾滋病的危害在于它会攻击人体免疫系统,导致人体无法对抗对生命有威胁的细菌、病毒等,并影响人体全身各个系统的健康。患者轻则出现毛囊炎、带状疱疹,重则出现卡波西肉瘤等恶性肿瘤、身体器官衰竭,最终导致死亡,病死率极高。

艾滋病除了危害大外,还难以察觉,早期无明显症状。艾滋病患者从外表看与普通无异,需要通过实验室检查才能确定是否患艾滋病。HIV病毒在人体内的潜伏期较长,患者可经历急性期、无症状期、艾滋病期,不同阶段患者可出现不同的临床症状。赵俊萍介绍,一般在感染HIV病毒的1—4周为艾滋病急性期,患者的临床表现与普通的上呼吸道感染类似,可出现发

热、咽喉痛、皮疹、全身乏力、扁桃体肿大等,过一段时间可以自然好转,容易让患者产生误判。

在感染艾滋病的1—10年,平均7—8年为艾滋病无症状期,这时患者不会出现明显的症状。随后,患者进入艾滋病期,会出现长达3—6个月的症状,慢性腹泻、体重减轻等,部分患者还会出现精神痴呆、记忆力下降等。

“艾滋病对身体健康造成严重威胁,因此与艾滋病患者接触是否安全,是很多市民关心的问题。有的人对艾滋病的传播途径存在一定误解,比如以为接近艾滋病患者或者与艾滋病患者有身体接触就会感染艾滋病,从而产生不必要的担忧。”赵俊萍说。

HIV病毒主要有三种传播途径:性传播,如与HIV病毒感染者发生无保护性行为,这是患艾滋病最常见的方式;血液传播,如与HIV病毒感染者共用注射器、使用艾滋病患者使用过的未经正确消毒的输血设备等;母婴传播,HIV病毒携带者可通过怀孕、分娩和哺乳的方式将病毒传播给婴儿。因此,与艾滋病患者握手、拥抱,共用健身器材,或者触碰艾滋病患者使用过

的门把手等行为都是安全的,无须过度恐慌。

值得注意的是,虽然目前尚未有根治艾滋病的方法,但艾滋病是可以预防和控制。

在日常生活中,应注意进行安全性行为,正确佩戴安全套;避免不安全的血液暴露,使用的医疗器械要经过正确消毒,不共用针头,拒绝毒品;不共用牙刷、剃须刀等生活用品;发生高危行为后及时服用阻断药。如果已经感染HIV病毒,则应注意营养的摄入,多吃高纤维、高蛋白、含有丰富维生素的食物,加强身体锻炼,规律作息,少熬夜;HIV病毒携带者在怀孕过程中服用抗病毒药物,采用剖腹产,并避免母乳喂养。

目前,我国实施“四免一关怀”政策,即免费抗病毒治疗、免费自愿咨询检测、免费母婴阻断、艾滋病治疗随访免费、对艾滋病患者家庭实施关怀救助。艾滋病自愿咨询检测是及早发现艾滋病的重要措施,江门市皮肤医院全年提供艾滋病自愿咨询检测服务,为有需要的市民提供免费艾滋病、梅毒、丙肝抗体初筛检测和免费咨询,早发现早治疗。(张泽彬 李英华)



### “四免一关怀”政策

免费抗病毒治疗

免费自愿咨询检测

免费母婴阻断

艾滋病治疗随访免费

对艾滋病患者家庭实施关怀救助