

# 又到水痘高发季

## 医生:尽快补种疫苗,出现可疑皮疹及时就医

每年的5月至7月,是水痘的高发期。据了解,水痘病毒虽然全年都可能“搞偷袭”,但尤其爱在冬春换季和初夏梅雨期集中发力,这个专挑孩子下手的“泡泡怪”可不简单。日前,记者走访发现,江门不少医院的水痘接诊量有所上升。那么,怎样科学防治水痘?记者就此采访了江门市妇幼保健院和江门市第二人民医院。

文/图 江门日报记者 梁爽  
通讯员 卢嘉伟 曹昆恒



医生为水痘患儿看诊。

### 水痘长什么样子?

不久前,江门7岁男孩小宇(化名)突发39℃高热,第二天额头、耳后出现红色斑疹,并迅速蔓延至胸背、四肢,形成绿豆大小的透明水疱,部分疱液浑浊伴剧烈瘙痒。小宇因抓挠导致多处破溃,家长将其紧急送往医院,确诊为水痘病毒感染。

“孩子一直喊疼,连衣服摩擦都难受,夜里痒得睡不着。”小宇的妈妈表示,孩子口腔黏膜也有溃疡,进食困难。医生开具抗病毒药物,并叮嘱用炉甘石洗剂止痒,避免留疤。目前小宇居家隔离,疱疹逐渐结痂脱落。

江门市妇幼保健院PICU主治医师黄嘉丽介绍,这个“狡猾”的病毒最爱搞“潜伏战”,孩子可能先出现发热(38℃—40℃)、食欲不振、浑身没劲等“假感冒”症状,这时候很多家长都会误判。

真正的“警报”,会在感染的1—2天后拉响。皮肤上开始出现会“变身”的皮疹,首先出现在头部、躯干,随后逐渐蔓延至面部和四肢:1.初登场:红色斑疹,像蚊子包;2.进阶版:很快变身“小水珠”,充满透明液体的水疱,周围有红晕;3.终形态:水疱变浑浊结痂,像撒了黑芝麻的皮肤。整个过程中,皮疹会分批出现,最典型的特征是“三代同堂”——新旧皮疹同时存在。

除了皮肤症状外,水痘还可能引起瘙痒。但千万管住手,抓破容

易留疤,还可能导致感染。

### 水痘病毒怎么传播?

水痘病毒的传染期,通常从出疹前1—2天开始,到所有皮损干燥结痂为止。所以,结痂前都是“移动传染源”。黄嘉丽表示,具体传播方式包括以下几种:

1.空气传播。患者咳嗽、打喷嚏时,会将含有病毒的飞沫释放到空气中,健康人吸入这些飞沫后,就可能被感染。想象一下,患者咳嗽时,无数病毒随着飞沫像“子弹”一样射向周围,处在这个环境中的人就有被击中的风险。

2.接触传染。直接接触患者的水疱液也会感染病毒。握手或者触碰了患者水疱破裂后污染的物品,比如玩具、毛巾等,都有可能“中招”。

3.亲密接触。拥抱、共用物品都会给病毒打开“传送门”。

### 预防和护理这样做

黄嘉丽说,预防水痘,关键在于切断传播途径和保护易感人群:一是接种疫苗。接种水痘疫苗是目前预防水痘最有效的措施。儿童应按免疫程序及时接种水痘疫苗,一般12—15月龄接种第一剂,4—6岁接种第二剂;二是注意个人卫生。勤洗手,保持手部清洁,避免与水痘患者密切接触,尽量少去人员密集、空气不流通的场所;三是消毒。对患者使用过的物品进行消毒,如煮沸、暴晒等,可有效杀灭病毒。

日常防护方面,家长可教会孩子“洗手歌”(七步洗手法);教室/卧室保持每天通风3次以上;流行季少去游乐场等病毒聚集地。

江门市第二人民医院皮肤科主任李国泉表示,若接触水痘患者后出现疑似症状(发热、红疹、水疱),应及时就医并采取防护措施。早期隔离、对症护理和必要时抗病毒治疗可有效控制病情。

止痒方面,炉甘石洗剂是止痒“神器”(在医生的指导下使用),剪短指甲+戴棉手套防抓挠。

退烧方面,38.5℃以下可物理降温,如用温水擦拭身体;体温超过38.5℃,则需要在医生的指导下使用退烧药。

患病期间,患者要注意休息,保持皮肤清洁,勤换洗衣物,避免搔抓皮疹,防止感染。同时,饮食要清淡易消化,多吃蔬菜水果,多喝水。

此外,水痘还可能进展为重症水痘并发症。当并发肺炎时,可出现咳嗽和呼吸困难。水痘脑炎比较少见,可引起走路不稳、头痛、头晕、意识错乱和癫痫发作。因护理不当、皮肤不洁,或搔抓疱疹致其破溃,易继发细菌感染,常见如化脓性感染、蜂窝织炎、脓毒症等。严重感染时可导致坏疽型水痘,皮肤大面积坏死,甚至因脓毒症而致死。

“接种水痘疫苗是最有效的预防手段,接种后可显著降低感染风险和重症率。”李国泉说。

# 江门市中心医院食堂“上新”

## “国家版减脂餐”受热捧

江门日报讯(文/图 记者/邓榕 通讯员/徐建华)如何享“瘦”夏日?5月16日,江门日报视频号、江门日报抖音号推出《江门市中心医院“爆改”职工食堂“国家版减脂餐”来了》短视频,引发众多网友热议。截至5月19日,该短视频点击率已破13万,转发数3841个,点赞数1579个,评论164条。不少网友纷纷“求外卖”,称其为“神仙饭堂”,建议全国推广。

据了解,医务人员长期处于高强度、紧张的工作状态,饮食往往不规律。该院职工食堂根据国家卫健委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》,以高饱腹感、低升糖指数为原则,每日推出热量控制在503卡以内的减脂餐,结合医院近期开展的“28天体重管理挑战赛”,助力医务工作者将健康体重管理理念融入日常饮食生活中。

蒸焗时蔬鸡胸肉卷减脂套餐、番茄口蘑烤牛排减脂套餐、蒜香杂蔬烤龙利鱼柳减脂套餐……在现

### 网友评论

“标记地球”:呼吁送外卖。

“CHEN+CHEN”:建议全国推广。

“玉蓉”:我们能去吃吗?我每天去报到。

“天空”:哇,医院都有减脂餐!

“XIAOLIN05”:什么神仙饭堂!

“拼搏奋斗的icy”:我怕我吃多几份。

“yankal”:建议全市推广!

“Sindy-xinxin”:天天这样吃,健康又营养。

“玲玲”:如果我们饭堂也有这个减脂餐,我天天去报到。

管理体重,以更健康的体魄投入工作。针对网友“求外卖”的诉求,医院表示,目前减脂餐仅针对医院职工,减重是个“长期主义”,未来医院也会多举办不同主题活动,向市民传递健康理念。

作为国家“体重管理三年行动”的积极响应者,江门市中心医院成立了健康体重管理门诊,整合多学科团队,推动肥胖防治从个体管理迈向全民健康管理新阶段。



↑ 减脂餐荤素搭配,色香味俱全。

### 灵动儿童 阳光少年

江门市疾病预防控制中心

### 开栏语

近年来,近视、肥胖、脊柱弯曲异常、龋齿等常见病发生率居高不下,影响孩子健康成长。为进一步贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》,推进我市儿童青少年近视防控、学生常见病监测和干预等有关工作,即日起,本报与江门市疾控中心合作推出《灵动儿童,阳光少年》专栏,科普常见病防控知识和膳食营养健康知识,提高学生与家长的健意识,科学协助学生培养良好行为习惯和健康生活方式,共同呵护孩子健康成长。敬请垂注。

## 中国学生营养日,江门疾控专家支招

# 吃动平衡 身心健康

2025年5月20日是第36个中国学生营养日,主题为“吃动平衡,身心健康”。江门市疾控中心环境与学校卫生主管医师吴桦轩表示,饮食与运动是儿童青少年健康的核心密码,只有两者协同发力,方能托起孩子们的活力未来。

儿童青少年的身体正处于快速的生长发育期,在这成长的重要阶段,合理的营养是构建骨骼、肌肉和大脑的“建筑材料”,而适度的运动则是激活身体机能、促进代谢的“发动机”。当摄入的能量与消耗的能量相等时,身体就能保持平衡状态,各器官也能正常运转。一旦两者失衡,则可能导致“营养过剩+运动不足”“营养不足+过量运动”两种极端问题。

吃动平衡有黄金法则。吴桦轩介绍,每日饮食坚持“三色原则”。参考《中国居民膳食指南2022》中设计的“平衡膳食宝塔”和“平衡膳食餐盘”,分为优选

(绿灯)食物(如蔬菜、水果、蛋乳类等)、限制(黄灯)食物(如精白米面食、含糖酸奶、果酱等)和不宜(红灯)食物(奶油蛋糕、炸薯条、糖果等)三类。此外,运动配年龄,减少久坐和屏幕时间。根据孩子的年龄和兴趣,选择容易坚持的游戏和运动,1岁以内鼓励自由活动,1—5岁儿童每日至少进行180分钟的多样化身体活动,以户外为主。超重肥胖儿童应根据个体情况增加运动量。3—5岁儿童确保每日至少进行60分钟中等强度身体活动(包括30分钟指导下的运动)。6岁以上儿童建议校内和校外每日至少累计达到60分钟中等至较高强度的运动。同时减少屏幕时间,每天看视频的时间要限制在1小时内。

家庭实践方面,可分为“四步走”:一是建立“可视化”饮食,按照平衡膳食原则通过餐盘分区直观呈现一人一餐中食物组成

和大致比例;二是设计“碎片化”运动,晨间15分钟(开合跳+拉伸),课间5×2分钟(深蹲或爬楼梯),傍晚20分钟(放学后跳绳/骑车);三是巧做营养加减法,比如加粗粮、加深色菜(一半)、加低糖水果、减油、减糖、减盐;四是定期监测孩子身体、体重、腰围等指标,建议家长通过体质指数BMI(即体重kg÷身高m÷身高m)和测量腰围结合判断,有助于早期发现异常趋势并采取有效措施。

吴桦轩还建议,学校可以通过智慧营养教育、趣味运动设计、环境改造等方式,营造营养校园新风尚。吃动平衡不是刻板的数字计算,而是培养受益终身的健康本能。当孩子学会在跑跳中感受心跳的节奏,在咀嚼时体会食物的本味,他们收获的不仅是强健的体魄,更是对生命的感知力。

(文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 江疾宣)

### 指导专家

江门市疾控中心环境与学校卫生主管医师吴桦轩。

## 降风险,减负担,江门市和天等县医生创新完成高难度手术

# 破解高龄患者“脱垂之困”

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/刘燕 黎歆)近日,中组部“组团式”帮扶天等县人民医院医疗队伍、江门市人民医院派驻天等县人民医院妇科主任医师朱虹与广西天等县人民医院妇科主任医师黄兰棉带领妇科医护团队,成功完成了该院首例腹腔镜改良阴道骶骨固定术,74岁的患者术后恢复良好。

近两年来,74岁的赵奶奶饱受疾病困扰,久站或劳累后阴道口处会脱出鸡蛋大小的肿物,行走时十分不便。最近一个月,赵奶奶的情况越来越严重,阴道口脱出的肿物不断增大,无法自行还纳,严重影响生活。经天等县人民医院妇科检查,诊断为子宫脱垂Ⅲ度、阴道前壁脱垂Ⅲ度、阴道后壁脱垂Ⅱ度。

经充分了解患者需求及综合评估后,考虑若采用人工合成补片行阴道骶骨固定术,虽疗效显著,但费用高昂,且存在补片侵蚀、外露等远期并发症风险,天等县人民医院医疗团队依托江门市人民医院妇科团队盆底器官脱垂诊疗经验,采用不可吸收聚酯编织缝线替代合成补片,将阴道残端固定于骶骨前纵韧带。这一创新方案不仅降低手术风险,还大大减轻了患者的经济负担。

在朱虹的带领下,天等县人民医院

院妇科团队顺利为赵奶奶完成了腹腔镜下全子宫+双附件切除+改良阴道骶骨固定术+阴道后壁修补术。术后第一天,赵奶奶就能下床活动。第二天,她精神良好,睡眠和胃纳都比术前好多了。术后一周康复出院,回访显示恢复效果好,赵奶奶对手术效果十分满意。

盆底脏器脱垂的原因与妊娠、分娩、慢性咳嗽、长期便秘、肥胖、年龄增长等因素有关,是一种严重影响女性正常生活的疾病。对于严重的子宫脱垂、阴道前后壁脱垂患者,传统的手术方式是将脱垂的子宫和膨出的阴道壁切除,这种手术方式没办法将脱垂脏器恢复至原来的水平,故随着年龄增加,复发率高。

“而盆底重建手术解决了这个问题,可根据患者自身的需求,制定不同的个体方案,如保留子宫或切除子宫等。”朱虹介绍,骶骨固定术是治疗盆腔缺陷的手术方法,是目前公认的治疗顶端脱垂(I水平缺陷)的“金标准”术式,该固定术着重盆底重建,江门市人民医院妇科团队在以往术式(利用补片悬吊)的基础上进行了技术改良,即用不可吸收缝线将阴道固定于骶骨前纵韧带,恢复阴道的正常轴线,可减少再次脱垂风险,减少合成补片的侵蚀、外露和感染风险。

## “享‘瘦’童年,立‘脊’行动”重点人群关爱活动举行

# 亲子互动助力健康成长



江门日报讯(文/图 记者/梁爽)“稳住,加油,坚持……”近日,在江门市人民医院,一场别开生面的亲子体态训练课火热开展,学生及家长共60人参与。据悉,“享‘瘦’童年,立‘脊’行动”重点人群关爱活动由江门市卫生健康局、江门市教育局指导,江门市疾病预防控制中心主办,江门市理想家社会工作综合服务中心、江门市人民医院承办,通过创新互动形式帮助青少年预防肥胖和脊柱弯曲异常。

活动现场,医护人员通过身体成分分析仪和体态尺为现场的学生进行BMI指数测算和脊柱侧弯筛查。早期发现和干预是避免问题恶化的关键,现场通过科学评估帮助家长正确地理解孩子的体重与体态情况。

“要注意,脊柱侧弯会带来一系列的生长发育影响。”在脊柱侧弯健康知识讲座环节,江门市人民医院脊柱关节骨病科副主任医师冯日祥传授亲子家庭居家脊柱筛查“六步法”,同时引导亲子家庭学习预防脊柱弯曲异常的方法技巧,帮助他们掌握守护脊柱健康的“魔法”。

“同学们,管住嘴不是不吃,而是要会吃!”体重管理课堂上,江门市人

民医院内分泌科主任医师吴跃冠传授科学管理体重的方法,提醒家长要注意孩子营养均衡,让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜,以及胡萝卜等富含维生素A的食物,少吃甜食,合理选择零食,避免掉进肥胖陷阱。

现场,专业医护团队带领亲子家庭体验“俯卧滚球”“顶书行走”等趣味体态训练。“这个动作能锻炼核心力量,帮助改善不良体态。”医生一边示范一边讲解动作要领。在“食物红绿灯”和“彩虹餐盘DIY”环节,医生通过游戏方式教授健康饮食知识,让孩子们在互动中掌握营养搭配技巧。

“以前总觉得健康课程很枯燥,没想到这么有意思!”参与活动的李同学兴奋地说。家长王女士也表示:“这些训练方法简单实用,孩子玩得很开心,回家后我们还要继续练习。”

据江门市疾控中心相关负责人介绍,本次活动采用“评估—教学—训练”三位一体模式,针对不同学生的体态问题提供个性化指导。未来,我市还将持续开展健康科普进校园、家长健康课堂等系列活动,进一步筑牢青少年健康防线,帮助更多家庭掌握科学健康管理方法。

## 父母胖,娃也胖?

# 三管齐下打破“遗传魔咒”

近年来,儿童肥胖问题日益严峻。在江门市妇幼保健院儿童保健中心,因肥胖就诊的患儿数量显著增加。该科副主任医师刘颖妍表示,肥胖并非不可逆转的“遗传宿命”,通过科学干预,完全可以有效预防和控制。

刘颖妍介绍,儿童肥胖三大诱因包括:饮食失衡、运动不足、遗传因素。

高糖、高脂零食和快餐的泛滥,是儿童肥胖的主要推手。一杯奶茶热量高达300—400千卡,而6岁儿童每日需求仅1200—1400千卡。此外,精制主食为主、蔬果摄入不足的饮食结构,会扰乱新陈代谢,加剧肥胖风险。

电子产品依赖导致久坐时间延长,加之城市活动空间有限、学校体育课时不足,儿童日均运动量远低于推荐的1小时中高强度标准。

父母一方肥胖,子女肥胖概率发生率为40%—50%;双方肥胖,子女肥胖概率发生率高达70%—80%。但刘颖妍强调:“遗传并非决定性因素,后天干预至关重要。”

肥胖的危害,表现为从身体到心理的方方面面。肥胖儿童更易罹患动脉硬化、冠心病、高血压、胆石症、2型糖尿病、关节炎,以及女性月经失

调、不孕、男性阳痿等疾病。研究显示,肥胖患儿胰岛素抵抗风险是正常体重儿童的4倍。心理方面,自卑、社交恐惧等问题频发,甚至影响学业表现。

那么,有什么破解之道呢?刘颖妍建议,家庭、学校、社会三方联动,帮助孩子走出肥胖困境。具体做到以下几点:

1.管理饮食。控制精白米面,增加全谷物和豆类等血糖生成指数较低的食物摄入,例如早餐可选全麦面包+鸡蛋+牛奶+苹果;午餐搭配米饭、清蒸鱼、青菜;晚餐杂粮粥、鸡腿、青菜、梨。日常饮食中,可用坚果、酸奶取代薯片、糖果等零食。

2.强化运动。每日1小时进行跳绳、骑车、球类等运动。晚饭后,家庭散步、周末徒步,培养运动习惯。

3.养成习惯。严格控制屏幕时间,学龄前儿童每日不超过1小时,学龄儿童每日不超过2小时,越少越好。保障睡眠,8—10小时优质睡眠,避免熬夜。

“预防肥胖需要全家总动员。”刘颖妍建议,家长应以身作则,学校需保障体育课时,社区应增加儿童活动设施。通过多方协作,为孩子打造健康成长的生态环境。

(梁爽 卢嘉伟)