

江门市结核病防治宣讲走进校园 呼吸无“核” 校园无忧

3月24日是世界防治结核病日。为切实筑牢校园传染病防控屏障,向青少年普及科学规范的结核病防治知识,引导师生树立健康文明的生活方式,一场别开生面的结核病防治知识宣讲进校园活动在江海区景贤实验学校火热开展。活动还通过“直播江门”App、江门日报视频号进行直播,线上观看人数超10万人次。

本次活动由江门市卫生健康局、江门市教育局主办,江门市结核病防治所、江海区卫生健康局、江海区教育局承办,江海区景贤实验学校、江门日报社协办。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 李永辉



专题讲座为学生们揭开结核病的神秘面纱。

不是患者一个人的战斗 身陷双相情感障碍如何疗愈?

情绪失控像过山车,忽而跌入抑郁的谷底,提不起一丝力气,忽而又冲上躁狂的顶峰,亢奋到无法自控……这种身不由己的情绪起伏,正是双相情感障碍患者的真实日常。3月30日是世界双相情感障碍日,江门市中心医院精神心理科(心身医学科)主治医师李霞表示,双相障碍从来不是人生的“判决书”,愿全社会多一份理解、少一份偏见,多一份包容、少一份指责,用科学认知消除偏见,让温暖与理解成为患者穿越情绪风暴的底气。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 黄积雄 陈君



双相情感障碍患者的康复,离不开规范医疗和家庭支持。

俗称“躁郁症”

29岁的陈女士,近一年的状态就像是坐上了情绪“过山车”:起初连续半个月郁郁寡欢,自我否定,失眠早醒、疲惫不堪,连喜欢的事都提不起兴趣,家人都以为是工作压力大,劝她“散散心就好”。可没过多久,她突然变得亢奋异常,连续3天几乎不睡却精力充沛,一天写十几版工作方案。这份极致亢奋仅持续5天,她便再次跌入抑郁谷底,甚至萌生轻生念头,就医后才确诊为双相情感障碍。

16岁的高中生小铭,因症状误解而走了弯路。原本成绩中等的他,突然厌学、沉迷游戏,被家人和老师贴上“青春期叛逆”的标签,说教、心理疏导都无济于事,直至他出现割腕自伤行为,家人才带他就医。医生问诊发现,小铭此前熬夜刷题、扬言考年级第一的“开窍”表现,实则是躁狂发作,后续易怒、厌学正是抑郁发作的核心症状,最终也被确诊为双相情感障碍。

李霞表示,双相情感障碍俗称“躁郁症”,是兼具躁狂/轻躁狂、抑郁发作的精神心理疾病,病程通常为慢性、复发性,会严重损害学习、工作、社交等社会功能,甚至引发自伤、自杀风险。该病由遗传与表现遗传、脑部生理异常、环境心理诱因多重作用引发,家族病史者发病风险显著升高,童年创伤、长期高压、睡眠紊乱等都会成为疾病发作的重要诱因。

四大常见误区

偏见与误解往往比疾病本身更伤人,不仅让患者不敢就医、独自承受,也让家属的陪伴走入误区。李霞结合临床,总结了四大常见误区。一是情绪波动大是抗压能力差,忍忍就好。真相则是该病的情绪波动是病理性的,患者无法靠“忍一忍”缓解症状,拖延治疗会导致病情反复,损伤认知功能,规范就医是唯一办法。

二是躁狂期精力好、效率高,不用治疗。实际上,躁狂期的亢奋是完全失控的病理状态,看似效率提升,实则伴随疯狂购物、冲动投资等鲁莽行为,均需及时治疗。

三是得病是因为人脆弱、想太多。该病与性格强弱、是否“想得开”无关,是先天与后天因素叠加的结果,任何人都可能患病。

四是双相情感障碍等于抑郁症,吃抗抑郁药就行。这是最危险的误区,二者治疗方案截然不同:抑郁症以抗抑郁药为核心,双相障碍则必须以心境稳定剂为基础,擅自用抗抑郁药极易诱发躁狂发作,加重病情甚至引发高危行为,所有用药均需遵精神科医生医嘱。

双重保障助力患者康复

“双相情感障碍能治好吗?”李霞给出明确答案——该病虽是慢性复发性疾病,但完全可以实现临床康复。它并非不治之症,而是大脑发出的“求救信号”。患者的康复,离不开“规范医疗为核心,家庭支持为根基”的双重保障。

家属和身边人做好这五点,可以成为患者最坚实的后盾。一是懂病陪伴,摒弃偏见,理解患者的易怒、冲动、躺平等行为都是疾病症状,而非“闹脾气”,不指责、不说教,用接纳代替质疑;二是坚持规范治疗,督促患者规律服药、定期复诊,避免因症状缓解就擅自停药、减药,巩固治疗是降低复发的关键;三是做好风险评估,若发现患者出现厌世言论、交代后事、囤积药物等高危信号,立即求助专科医生,同时做好24小时专人陪护;四是分阶段科学陪伴,抑郁期安静倾听、不催促,躁狂期不正面争执、引导规避冲动行为,稳定期协助建立规律作息,鼓励患者回归正常生活;五是保护患者隐私,不随意泄露病情、贴标签,为患者营造包容的家庭环境,让患者明白家庭永远是他的心灵港湾。

织密校园防“核”安全网

当天,江门市结防所宣讲团团长、公卫医师李玉婷带来《呼吸无“核”,校园无忧》主题授课,她凭借丰富的宣教经验与专业的防控知识,用生动案例和通俗语言,为学生们揭开结核病的神秘面纱。

李玉婷以历史故事与名人案例切入,打破了同学们对结核病“遥远、陌生”的刻板印象。同时,她结合PPT图文,详细拆解了结核病的“真面目”。她

表示,结核病又称为痨病,是一种由结核分枝杆菌引起的常见慢性传染病,除头发和指甲外,各器官系统都有可能受到结核菌感染。她提醒,出现咳嗽、咳痰2周以上,咯血或痰中带血,应及时到医院(结核病定点医院)检查,及早确诊或排除肺结核。早期诊断和规范治疗可以提高治愈率,减少或避免传染他人。

李玉婷介绍,肺结核是可防、可控、

可治的。治疗坚持“十字方针”:早期、联合、适量、规律、全程。普通肺结核经过规范治疗6—8个月后,绝大多数(95%以上)可以治愈。她表示,肺结核防控最有效的措施之一,就是从源头上控制,及早发现传染源,因此要完成新生入学结核病筛查、师生进行自我症状监测、学校加强晨检和因病缺勤病因追查及登记。其次,要切断传播途径,建立合理的开窗通风制度,并指定专人负责,不定期抽

查,保障落实;温暖季节,全日开窗;寒冷季节,课前和课间开窗;教室内课前和课间开窗,中午及大课间通风30分钟以上;宿舍、图书馆和计算机房每天至少2次,每次30—60分钟。此外,咳嗽戴口罩,保持1米距离;养成良好的卫生习惯,勤洗手。李玉婷还表示,结核病患者需要的不仅是药物,还有社会的关爱和支持。因此,大家要营造无歧视的校园环境。

小礼仪守护大健康

“一个喷嚏能喷出四万个飞沫,最远可传播1—2米,结核菌、流感病毒都藏在这些飞沫里!”江门市结防所结核病控制科护师黄欣欣带来《咳嗽讲礼仪,健康不缺席》讲座,聚焦呼吸道防护细节,把实用卫生礼仪教给大家。黄欣欣用“微型飓风”形象比喻喷嚏的传播威力,让学生们直观理解飞沫传播的危害。

黄欣欣重点拆解咳嗽礼仪三步走:首选纸巾遮挡口鼻,用后包裹丢入密闭

垃圾桶并及时洗手;无纸巾时用手肘内侧遮挡,避免用手直接捂口鼻;咳嗽时与他人保持1米安全距离。同时,她还通过示范,让大家模仿练习。

针对常见误区,黄欣欣为大家逐一“避雷”:用手捂口鼻会让病菌附着手上,然后接触传播;强忍喷嚏可能损伤鼓膜、血管;随地吐痰会让病菌随尘埃飘散,增加感染风险。她还细致讲解了七步洗手法,强调搓洗不少于20秒;示范口罩正

确佩戴步骤,提醒口罩需全覆盖口鼻下巴、压紧鼻夹,每4—6小时更换,废弃口罩规范丢弃。从教室、食堂到公共交通,不同场景的防护要点娓娓道来,让大家明白“小礼仪守护大健康”。

讲座结束后,现场迎来有奖知识竞答环节,将活动氛围推向高潮。题目紧扣两场讲座核心知识点,“肺结核会传染吗”“肺结核的主要传播途径是什么”“咳嗽或打喷嚏时可以直接用手捂住口鼻

吗”……同学们纷纷举手,有的甚至站起来抢答。趣味竞答让知识在轻松互动中得到巩固,也让肺结核防控理念扎根在师生心中。

江海区景贤实验学校学生付佳琦表示,通过本次讲座进一步认识到肺结核主要通过呼吸道传播,并掌握了相应的防护和预防方法,今后会更注重提高自身免疫力,并在家人感染肺结核时适当远离、督促做好防护。

关爱“星星的孩子” 从走出三大误区开始

江门日报讯(记者/梁奕 通讯员/苏彤茵 管浩男)4月2日是第19个世界孤独症关注日。孤独症群体又被称为“星星的孩子”,他们像星星一样独自闪烁在遥远的夜空。我们应该成为星星的“点灯人”,用科学的认知消除偏见,用温暖的包容守护星光。

据了解,孤独症的全称为孤独症谱系障碍(ASD),是一种先天性的神经发育障碍。其核心症状为社交沟通障碍、重复刻板行为、兴趣狭窄,部分孩子还会伴随感觉异常、语言发育迟缓、认知能力差异等。

江门市妇幼保健院儿童康复中心心理治疗师苏彤茵介绍,孤独症的发病与遗传、神经发育等多种因素相关,并非后天的教育方式、家庭环境造成,这是一种需要科学干预、长期陪伴的发育障碍,而非“性格问题”或“教育问题”。有三大常见误区:一是“只是不爱说话,长大就会好了”。孤独症是先天的神经发育障碍,不会“自愈”。0—6岁是孤独症儿童的黄金干预期,通过早期、科学、系统的康复训练,可以极大地帮助孩子提升社交、语言及生活自理能力;二是“都是‘天才’,在某一领域有过人天赋”。事实上,

只有极少数孤独症孩子在特定领域表现出特殊天赋,绝大多数孤独症孩子存在沟通、社交与生活适应等问题,部分孩子还会伴随智力障碍,需要家人和社会的长期照料与支持;三是“因为父母陪伴太少、教养方式不当导致的”。孤独症的发病与父母的教养方式无关,孤独症孩子的父母往往需要付出比普通父母更多的时间和精力陪伴孩子。

苏彤茵提醒,早期识别中,留意孩子的“五不”表现。一是不看或少看,孩子缺乏有意义的、带有社交意义的视觉注视,尤其对眼部注视减少;二是不应

或少应,叫孩子名字没反应或反应很少;三是不指或少指,孩子很少使用肢体动作表达自己的需求或感受;四是不语或少语,孩子不会说话或者说语迟,语言明显落后或出现退步;五是不当,对玩具、生活用品等的探索方式不恰当或缺乏,如反复排列玩具。

若发现孩子有发育异常(如18个月仍不会叫爸爸妈妈、对他人的呼唤无回应、无社交互动等),应及时对孩子进行诊断评估。一旦确诊,孩子应尽早接受科学干预,同时家长也要做好心理调节,积极学习康复知识。

专题

新闻编辑中心主编 责编/梁凌宇 美编/邓国一

江门五邑爱尔新希望眼科医院开展世界青光眼周公益义诊活动 加强科普宣传 守护“心灵之窗”



3月27日,在世界青光眼周到来之际,江门五邑爱尔新希望眼科医院在育德广场开展“同心抗青,共赴光明之约”义诊活动。活动在蓬江区环市街道办事处指导下举行,联动多家单位凝聚合力,以免费检查、科普宣讲、文艺展演相结合的形式,传递青光眼早筛、早诊、早治理念,为市民眼健康保驾护航。

活动现场暖意融融,既有悠扬的文艺表演点缀氛围,也有专业的医疗服务守护健康。活动伊始,旗袍秀、歌唱、太极拳表演等精彩节目轮番上演,为现场增添了浓厚的文化气息。义诊摊位前,市民有序排队,医护人员耐心为大家测量眼压、检查眼底,细致解答青光眼防治

相关疑问。

据了解,本次活动得到江门市红十字会、北京同仁堂蓬江店、江门市蓬江区穗华口腔诊所等多家单位的支持,同时邀请名门围秀旗袍艺术团、蒲公英红歌队等团体带来文艺展演。今年恰逢江门五邑爱尔新希望眼科医院成立十周年,该院院长赵春阳在致辞中介绍,青光眼是不可逆转的视神经病变,如同“视力杀手”,早期症状隐匿,定期眼部检查是预防的关键。青光眼主要因眼压异常升高损伤视神经,常见症状有视力模糊、眼痛、头痛等,早期可能无明显症状,定期眼压测量、眼底检查能及时发现隐患。对于确诊患者,可通过药物、激光、手术等方式控制病情,同时需遵医嘱定期随访。他还呼吁,青光眼防治需全社会携手,加强科普宣传,关注患者心理健康,共同守护“心灵之窗”。

节目展演结束后,市民纷纷前往各义诊摊位咨询检查,在获取专业医疗建议的同时,也深入了解了青光眼防治知



义诊活动提升了公众对青光眼的认知。

识。此次义诊活动,既为市民提供了便捷的眼部健康服务,也进一步提升了公

众对青光眼的认知,为健康江门建设注入温暖力量。(文/图 傅雅蓉)

江门五邑爱尔新希望眼科医院获市侨联“健康+侨”授牌 侨心护目 康养赋能

近日,江门市侨联在江门五邑爱尔新希望眼科医院举办“健康+侨”成员单位授牌仪式,标志着该院正式成为侨联服务海内外侨胞眼健康的重要阵地,进一步完善侨乡康养服务体系,助力江门“侨享邑游·康养侨都”建设。

授牌仪式上,市侨联相关负责人表示,此次授牌旨在响应国家“十五五”规划关于发展银发经济、壮大健康产业的部署,落实江门市医疗与文旅融合发展工作安排。依托该院优质眼科医疗资源,搭建面向海内外侨胞的眼健康服务平台,以“健康”为纽带深化侨胞与家乡的情感联结,让侨胞切实感受到家乡康养服务的温度与实力。

据了解,江门五邑爱尔新希望眼科医院深耕侨乡25年,按三级眼专科医院标准建设,总投资超2亿元,已形成“一城六院”的全域服务格局,



授牌仪式现场。

不仅配备国际前沿眼科设备,还拥有200余名卫生技术人员。作为“健康+侨”成员单位,该院将发挥自身优势,为海内外侨胞提供全龄段眼健康服务,开通侨胞绿色就诊通道,开展公益筛查等活动。

江门五邑爱尔新希望眼科医院相关负责人表示,将以此次授牌为契机,依托爱尔眼科全球资源,不断提升医疗服务与科研水平,打造侨胞信赖的眼健康家园,助力江门打造全球侨胞的健康家园、粤港澳大湾区康养旅游首选地。(文/图 傅雅蓉)