

### 本周四 一起为职业健康“充电” 江门市《职业病防治法》宣传周来了

江门日报讯(文/图 记者/邓榕 通讯员/叶莲青)今年4月25日至5月1日是第24个全国《职业病防治法》宣传周,主题为“守护职业健康 共建健康中国”。为深入宣传贯彻《职业病防治法》,推动用人单位落实主体责任,提升劳动者职业健康素养,我市将于4月24日在中车广东轨道交通车辆有限公司举办宣传周启动仪式及系列活动。

本次活动由江门市卫生健康局、市人力资源和社会保障局、市总工会联合主办,江门市职业病防治所承办,新会区卫生健康局、江门市人民医院、江门市疾病预防控制中心、江门市第三人民医院、江门日报社、中车广东轨道交通车辆有限公司协办。

为更好地发挥职业病防治专业机构的技术优势,推动企业职业健康管理从“被动监管”向“主动管理”、从“事后救治”向“事前预防”转变,活动当天还将启动“医防融合 企动未来”行动,助力“健康企业”建设,切实保障广大劳动者的职业健康权益。

在专家授课环节,江门市职业病防治所卫生监督科科长李宗杰将带来职业健康课——《职业健康检查合规管理实战指南》,让您懂检查、会维权;江门市第三人民医院心理科心理治疗师陈捷峰将带来心理健康讲座——《减压赋能,聚力前行》,帮您学会科学减压、轻松应对工作与生活,为健康“充电”。此外,现场还将设置咨询、义诊、有奖问答等环节。

届时,“直播江门”App将全程直播,敬请关注。

#### 专家简介

**李宗杰:**江门市职业病防治所卫生监督科科长。长期从事职业健康相关工作,在职业性耳鼻喉口腔疾病、职业性化学中毒等职业病诊断领域经验丰富,对职业健康检查全过程质量控制有着系统深入的理解。



**陈捷峰:**江门市第三人民医院心理科心理治疗师、广东省危机干预队成员、江门市心理危机干预队副队长。深耕心理临床工作多年,专注职场人群压力管理与情绪调适,擅长运用认知行为疗法帮助个体识别压力源、缓解焦虑情绪,提升心理韧性。



### 如何解决春困乏力? 健脾祛湿 甩掉身体沉重



医护人员为春困患者实施中医外治法。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/李翠珍 管浩男)上班昏昏欲睡,坐下就打哈欠,怎么睡都不解乏……近日,不少市民反映,一到春天就被春困缠上,明明睡够了,依旧浑身乏力、精神涣散,干啥都提不起劲。对此,江门市妇幼保健院中医科护士长李翠珍提醒,春困根本不是“懒”,而是身体发出的养生信号。

中医认为“春生主发”,冬季的身体阳气内敛,藏于体内,到了春季,阳气需要慢慢升发、遍布全身。如果阳气升发不足,脾虚湿盛、气血不畅,就会导致清阳不能上达头目,进而出现困倦嗜睡、头晕乏力、提不起精神的情况,这就是典型的春困。加上春季湿气加重、熬夜久坐、饮食生冷,都会加重春困,可不是多睡会儿就能解决的。李翠珍给出中医养护妙招,帮助市民告别春困:

一是升发阳气,唤醒身体活力。阳气足,春困自然消,别再赖床,越睡阳气越沉。晨起晒背,每天早上8—10点,晒10分钟后背,督脉通了,阳气快速升发,立马清醒。适度动一动,别久坐,如进行八段锦、拉伸、快走等,微微出汗即可,疏通气血,赶走困意。头顶正中的百会穴,用指腹轻轻按揉3分钟,可以提神醒脑,头晕犯困立马缓解。

二是健脾祛湿,甩掉身体沉重。湿气重是春困的“元凶”,脾虚则湿盛,身体像裹了湿棉被。日常喝山药茯苓粥,炒薏米赤小豆水(孕妇忌服),具有健脾祛湿的功效,告别浑身黏黏。少喝冷饮,少吃生冷瓜果,避免损伤脾胃阳气,湿气越积越重。睡前泡脚,温水加生姜/艾叶泡脚10分钟,散寒祛湿,睡得香,晨起不疲惫,但需要注意的是,经期暂停泡脚,孕妇则要在医生指导下使用。

三是疏肝理气,别让情绪拖垮精神。肝气郁结,气机不畅,也会让人萎靡犯困。早睡养肝,晚上11点前入睡,肝血充足,阳气才能正常升发,别再熬夜耗损肝血。按揉太冲穴(孕妇为禁忌人群),疏肝解郁,让气机顺畅,心情舒畅了,精神头自然足。开窗通风,多呼吸新鲜空气,疏解肝郁,也能让大脑供氧充足,缓解困倦。

关于春季养生禁忌,李翠珍提醒:忌过早吃寒凉食物(冷饮、生冷瓜果),损伤脾胃阳气;忌过度劳累、熬夜,耗伤肝血;忌情绪大起大落,加重肝气郁结;忌盲目进补,春季宜清补,忌大温大补。

养生从来不是一蹴而就的事,而是融入日常的小习惯。顺应养生、辨证调养才是中医养生的精髓,春季抓住养生关键,坚持科学调理,才能为全年的健康打下好基础。

# 虫咬一口,痒到“怀疑人生”

## 医生提醒:抓挠和乱涂药,等于“帮倒忙”

春意盎然,蚊虫也开始活跃。在江门,不少市民发现身上莫名冒出红疙瘩,瘙痒难忍。记者走访发现,近期因虫咬就诊的患者明显增多,江门市五邑中医院皮肤科副主任中医师王福军提醒,抓挠和乱涂药可能会让病情雪上加霜。

昨日上午9点半,江门市第二人民医院皮肤科主任李国泉的诊室外,已经排了好几位捂着胳膊、挠着腿的患者。“今天上午已经看了五六个虫咬的患者,比平时多了好几倍。”李国泉一边记录病历,一边对记者说。

就在前几天,李国泉接诊了一位16岁的在校寄宿女生。女生双足背多处被蚊虫叮咬后,因为瘙痒,她自行用手抓挠。一天后,足背出现了红肿热痛,迅速扩散到踝关节、小腿中下三分之一处,疼痛剧烈,无法行走,还伴有低热。检查发现,这是蚊虫叮咬后处理不当导致的继发感染。“患者本身皮肤就容易过敏,再加上抓破皮肤,细菌乘虚而入,病情一下子就加重了。”李国泉说。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 温颖 曹昆恒



← 医生为患者看诊。

↓ 不同虫子叮咬后症状各不相同。



### 不同虫子叮咬后症状各不相同

“最近门诊虫咬患者明显增多,比平时翻了三四倍,最多时一天能看十多个。”李国泉告诉记者。王福军也表示,春季气温回升、湿度增大,虫卵孵化加速,加上居家通风不足、换季衣物未充分晾晒、宠物外出带回虫源等因素,室内外虫害进入高发期。那么,室内外常见的叮咬虫子有

哪些?不同虫子叮咬后,皮肤症状该如何快速区分?

在室内,蚊子遍布各处,叮咬后起红色小丘疹,瘙痒明显;跳蚤多见于有宠物的家庭,叮咬后常成群出现,多在小腿、脚踝,奇痒;臭虫藏身于床架、床垫缝隙,夜间叮咬,皮疹常排列成“一串”或“一簇”,好发于颈部、肩部;蠓虫

(俗称“小咬”)多滋生在潮湿墙面、水道附近,叮咬后形成小血点,水肿明显,剧痒。

在室外,蜱虫栖息于草丛、树林,叮咬后虫体可钻入皮肤吸血;螨虫多存在于草丛、宠物身上,叮咬后出现红色丘疹或风团,常见于腰部、四肢;火蚁叮咬后立即出现灼痛、红肿,很快形

成脓疱;蜜蜂或黄蜂叮咬后局部剧痛,过敏者可出现全身反应。

王福军特别指出,螨虫是春季家庭中最常见也最易被忽视的微型害虫,主要以人体皮肤为食,常存在于床垫、被褥、枕芯、沙发、空调滤网等角落。“螨虫不直接致病,而是诱发过敏反应。”他说。

### 居家和户外防虫有妙招

针对室内不同虫子,王福军给出了安全有效的清除办法,强调“优先物理防治,减少化学药剂使用”。

针对螨虫,可用60℃以上热水清洗床品,被褥暴晒4小时以上并拍打,使用除螨仪吸尘,空调滤网定期清洗,保持室内干燥通风;对于跳蚤,要彻底清洗宠物毛发并做体外驱虫,宠物窝垫高温蒸煮,用吸尘器清理地板缝隙,必要时使用低毒杀虫剂喷洒角落;对

付臭虫,需封堵床架、墙壁裂缝,暴晒拍打床垫被褥,严重时请专业消杀;预防小飞虫,则要及时清理垃圾、擦净积水,地漏定期倒入开水。

居家消杀时,王福军特别提醒安全要点:选用正规家用卫生杀虫剂,不使用农药、敌敌畏等违禁药品;喷洒时避开餐具、食物和婴幼儿玩具,人员宠物要撤离;卧室床品附近谨慎喷雾,喷后充分通风;药剂放置在儿童接触不

到的位置。

从根源上预防虫子滋生,王福军建议:卧室保持通风干燥,每天开窗换气;床底、沙发底定期清扫;换季衣物清洗暴晒后再收纳,被褥每周晾晒、每月高温清洗;垃圾桶加盖、日产日清;宠物定期体外驱虫,窝垫勤洗晒,不让宠物长期趴在床铺;快递包裹进门清理;室内少堆放杂物。

对于外出踏青,李国泉给出具体

建议:穿长袖长裤,扎紧裤脚,穿浅色衣物,外露皮肤涂抹正规驱蚊产品。避开草丛深处、灌木丛、树林落叶层、湿地水塘边。不随意坐卧草地。踏青归来及时洗澡换衣服,仔细检查头皮、耳后、腋下、腰腹、脚踝等隐蔽部位。避免进入进入荒草地,回家后检查宠物毛发及自身皮肤。

### 虫咬后“二要三不要”

王福军总结了虫咬后的正确处理办法——“二要三不要”。

二要:刚被咬时要立刻冷敷,用凉水中冲或冷毛巾、冰袋(毛巾包裹)敷10分钟;被咬后要及肘用药。可使用清凉油临时止痒。未破溃时可用炉甘石洗剂或弱效激素如地奈德乳膏。马蜂、臭虫叮咬可用肥皂水涂抹,中和酸性液体。

三不要:不要搔抓刺

激;不要用浓盐水、酒精猛擦;不要挑破水泡。

儿童和孕妇需特别注意:婴儿尽量用炉甘石加冷敷,少用花露水;孕妇优先物理止痒;小孩抓得厉害可剪短指甲、戴薄棉手套。

李国泉列举了常见的错误处理方法:处理不当,如抓挠或热水烫洗;用了错误药物,如风油精、双飞人、牙膏;自行上网查资料,症状加重时没有及

时就医,耽误了最佳治疗时间。

什么情况需要尽快就医?李国泉给出了明确指征:局部感染迹象、全身过敏反应、婴幼儿或大面积叮咬,还有特殊虫子叮咬,如蜱虫(虫体残留)、毒蜘蛛(局部迅速坏死变黑)、隐翅虫(出现条索状红斑脓疱)等,以及规范处理3天后无好转甚至加重等情况,都要尽快就医。

此外,过敏体质、老人、小孩等需

要特别关注。过敏体质者应早用激素,备好抗组胺药;婴幼儿要物理防护,禁用刺激性止痒产品;老年人破皮即用抗生素;糖尿病患者脚部叮咬要高度警惕。

“别小看一个蚊包包,处理不当能惹出大麻烦。”李国泉说,“正确止痒、不抓不挠、及时就医,这九个字记住了,能少受很多罪。”

## 甲状腺癌“找上”年轻人 护好甲状腺,记住这三点

近年来,甲状腺癌有年轻化趋势。为什么甲状腺癌也“找上”年轻人?难道真的是压力太大?近日,记者就此采访了江门市人民医院普通外科医师黄嘉裕。

黄嘉裕指出,不良的生活习惯确实是甲状腺癌的“助推器”,但不用紧张,数据高不代表发病急,也并不意味着年轻人更容易“得癌”,背后的秘密主要有以下两点:一是现在年轻人越来越重视健康,每年主动体检的人变多了,自然更容易发现问题;二是过去医生靠手摸,1厘米以下的结节很难被发现。如今,高频超声技术普及,分辨率极高,连2—3毫米的微小结节都无处遁形。这就好比以前肉眼找灰尘,现在用了显微镜,自然觉得“灰尘”变多了。

事实上,检出的大量甲状腺微小乳头状癌生长极慢,甚至终生不发展,医学上称为“惰性癌”。很多年轻人并非突然患病,而是通过体检提前发现了这些原本可能“相安无事”的小问题。

虽然技术是主因,但不良的生活习惯确实是在给甲状腺“添堵”。黄嘉裕介绍,长期焦虑和熬夜会扰乱内分泌,让激素失衡;饮食上很多人容易走极端,要么不敢吃海鲜,要么盲目补碘;尤其是沿海居民若常年大量吃海带、紫菜,易致碘过量,这些不良习惯都在悄悄

损伤甲状腺。

此外,辐射也是“大敌”,小时候颈部照过X光的人风险较高,成年人也尽量少做不必要的颈部辐射检查。国际辐射防护委员会建议除孕妇、儿童外,一年接受的辐射不要超过50毫西弗(mSv)。以胸部为例,一次胸部X线约为0.1mSv,胸部平扫CT约5—7mSv,胸部增强CT约10—15mSv。

黄嘉裕表示,日常检查中,如果发现甲状腺结节,先别慌,多数甲状腺结节都是良性的,不用过度焦虑。哪怕极少数会恶变,甲状腺癌也属于进展缓慢的“懒癌”,恶性程度低、发展慢、治愈率高,预后效果好。因此,我们一定要理性看待甲状腺结节,避免盲目过度治疗:查出结节不等于一定要做手术。像低风险、微小的良性结节,不需要过度干预,遵从医生建议做好定期复查、主动监测随访。

要想护好甲状腺,黄嘉裕建议记住这三点:生活要稳,少熬夜、多减压,饮食清淡,碘盐正常吃;辐射要“躲”,没事别乱做颈部检查;高危要查,家里有病史、小时候照过辐射,或者摸到肿块、声音哑了,赶紧去医院检查。

(文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 黄嘉裕 黎敏)



在普外科候诊区,甲状腺结节患者排队看诊。