



“红色+”健康促进基层行走进新会崖门 专家为群众送上“健康干货”

春风送暖，健康同行。2月9日，由江门市妇幼保健院、新会区崖门镇人民政府联合主办的“红色+”健康促进基层行走进新会区崖门镇。来自江门市妇幼保健院的3位专家——妇女保健科主任覃钰纯、医学遗传中心(含产前诊断中心)主任李浩贤、中医科主任高文英，分别围绕两癌筛查、出生缺陷防治、中医保健等话题为大家支招。

“这个活动非常有意义。通过专家的讲解，我学到了关于春季养生、两癌筛查、HPV疫苗接种等知识，真是受益匪浅。”市民李婉兰女士接受采访时表示。

本次活动通过直播江门App全程直播，共吸引超4.5万人次观看，记者精选部分“干货”以飨读者。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 宋洁



直播现场。

关键词：两癌筛查
接种疫苗和定期筛查是“两道防线”

近年来，两癌发病率呈逐年上升趋势，对女性健康和生命构成严重威胁。覃钰纯表示，接种疫苗和定期筛查是“两道防线”。目前，江门市全覆盖开展两癌免费筛查，对象为广东省35—64周岁常住适龄妇女，筛查地点为各县(市、区)的妇幼保健机构。适龄女性应积极进行两癌筛查。

做两癌筛查不需要空腹，也不用憋尿。为真实反映子宫情况，接受妇科检查前48小时不要有性生活，避免阴道冲洗。检查当日不建议穿连体裙、裤。月经期不宜做妇科检查。乳腺筛查时间一般选择在月经周期的9—11天。

接种疫苗是预防宫颈癌的重要措施之一。那么，HPV疫苗该如何选择？

覃钰纯表示，从预防宫颈癌

的角度而言，二价、四价和九价疫苗的保护效果是一样的，女性朋友根据年龄、经济能力去选择适合的HPV疫苗，没有必要为了接种某种疫苗而无限期待，早接种早保护。

目前，广东省率先在全省范围内开展适龄女生HPV疫苗免费接种，并将其纳入2022年民生实事，从2022年至2024年连续三年，对具有广东省学籍、新进入初中一年级未接种过HPV疫苗的14周岁以下女生，按照知情、自愿和免费的原则，提供国产二价HPV疫苗接种。预计每年受益接种人群超75万人。

值得注意的是，接种了HPV疫苗后并不意味着就可以一劳永逸，仍然存在发生HPV病毒感染和宫颈病变的可能性，所以建议接种后仍应定期进行宫颈癌筛查。

关键词：出生缺陷
预防出生缺陷，产前筛查必不可少

生出一个健康的宝宝是千万父母的美好愿望，而预防残疾，要从生命的源头着手，母婴健康成为重要一环。

李浩贤介绍，出生缺陷是指出生时新生儿出现身体结构、功能或代谢异常，可由染色体畸变、基因突变或环境因素导致，如常见的唐氏综合征、地中海贫血、先天性心脏病、遗传代谢病等。“预防出生缺陷，做好产前筛查非常重要。”李浩贤说。

目前，我市实行新周期出生缺陷防控项目，广东省户籍孕妇(含配偶为广东省户籍)或持有《广东省居住证》的流动人口孕妇，以及以上孕妇所娩新生儿，可免费接受一次产前筛查或新生儿疾病筛查。

李浩贤说：“孕期建档时由医务人员核对资质后，医生在孕

期或者胎儿出生后，直接开已经减免后的检测项目，没有先支付后报销的复杂流程。”

临床中，有的市民会问，如果夫妻双方家庭都没有遗传病，之前已经生育过一个健康的孩子，是不是不用做遗传病、出生缺陷的筛查？

李浩贤表示，实际上，大多数生育出生缺陷儿的夫妻都没有遗传病家族病史或者生育史。像地中海贫血、遗传代谢病这些单基因遗传病，夫妻双方都只是携带者，没有明显疾病表现，双方家族中也只有携带者，没有患者，但根据常染色体隐性遗传单基因病的遗传规律，其子代有1/4概率是患者，会表现出明显的临床表现。所以，所有的孕妇、新生儿都应该进行筛查，筛查阳性要进行诊断。

关键词：春季养生
做好四点安然度春

春为四时之首，也是四季养生的开始。那么，春季如何养生？有哪些需要注意的地方？高文英给出以下四点建议：

注意保暖。俗话说，“春不减衣，秋不戴帽”，意思是早春时节不要急忙把厚衣服脱掉。高文英解释，立春时节阳气渐生，而阴寒未尽，正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时，人体的毛孔也正处于从闭合到逐步开放的过程，对寒邪的抵抗力有所减弱。所以，防寒保暖仍是立春养生的重点。

调整饮食。立春之后，要减少进补量，以适应春季舒畅、升发的特点，同时减少食盐的摄入量，做到少补少盐。此外，春季应少吃酸味，多吃甘淡、性温、微辛的食物。“还可以常吃芽菜，如豆芽、香椿芽、姜芽等，有助于人体阳气的升发。”高文英说。

起居有常。春季养生要养成规律作息，夜卧早起，保证充足的睡眠，使阳气得升起升发。起床后可适当伸懒腰，做些晨间的拉伸活动，以帮助气血调达舒畅。

适当运动。适量的户外运动有助于阳气的开发和气血的调达舒畅，但要劳逸结合，避免大汗淋漓，耗气伤阳。太极拳、八段锦、五禽戏等传统保健功法都是不错的选择。

此外，春天阳气开始升发，而肝主疏泄，阳气升发太过或不升都会导致情志问题，出现暴躁或抑郁的情况。因此，春天容易出现情志病。高文英表示，春季调养情志应以豁达、舒畅、恬静、和缓为度，不要大喜大怒，不要固执拘泥，不要贪床守舍，建议出户踏青、强身健体。

出生45天宝宝发热伴脱水，退热后又出现低体温 治疗小儿发热 中医有优势

冬春季是呼吸系统疾病高发季，患儿一旦

“中招”，常常高烧不退，令家长十分揪心，担心并发肺炎、肾炎或败血症等。

江门市五邑中医院儿科主任邓丽群表示，治疗小儿发热，中医有妙招。只要充分了解小儿体质要素及发热的病邪特质，采用合理的治疗手段，便可使发热迎刃而解。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 黄玉妍 刘森

→医护团队为患儿诊治。



A 小月龄患儿发热要谨慎使用退烧药

发热，是指由各种原因引起的以发热为主要临床表现的病征，包括外感发热和内伤发热。临床上发热原因以外感风寒、风热以及外感时疫之邪多见，现在大家所熟知的新冠病毒即为时疫之邪。

“婴幼儿也是新冠病毒的易感人群，感染后的症状跟大多数病毒感染所致呼吸道感染症状相似。”邓丽群介绍，在去年12月的新病毒感染高峰期，一岁以下的婴儿所表现的临床症状较为突出，包含脱水、喉头梗阻、因发热引起的抽搐等。

针对儿童年龄小、自身抵抗力弱、吃药难、打针难等特点，在西医治疗的基础上，该科开展药浴、敷贴、推拿、放血、刮痧等多

项中医外治法，帮助宝宝安全退烧。

出生45天的宝宝甜甜，因“高热2天”入院，其间，哭闹不安，吃奶少，尿偏少。根据患儿的症状，医护人员诊断为发热伴脱水，立即进行补液、退热等对症处理。随后，患儿脱水基本纠正，但又出现了低体温现象，体温降至35℃—36℃，四肢末端冰凉。

输液液体、减少散热、提高热卡、补足能量、加强保暖……医护人员及时采取对症措施，并采用中药热奄包热敷、艾灸等中医外治法以升阳温煦。经过中西医结合治疗，甜甜的体温很快就恢复了。

“因中枢神经系统发育尚不完善，小

月龄患儿调节功能差，体温易受内外环境因素影响。”邓丽群解释，小月龄患儿体表面积相对较大，皮下脂肪薄，血管多，肌肉不发达，活动力小，因而易于散热，保暖能力和产热能力差。此外，生病期间，奶量摄入不足，导致热量不足，容易导致低体温。

在新冠病毒感染高峰期，此类患儿并不少见。邓丽群提醒，当小月龄患儿发热时，家长们要谨慎使用退烧药，注意吃奶情况，保证热卡的摄入，注意保暖，及时就医。若不能及时复温，身体可能会进一步出现缺氧、酸中毒等症状，甚至会引起多脏器损害。

B 中西医结合治疗加快患儿康复

在新冠病毒感染高峰期，不论在该科住院部还是发热门诊，医护人员坚持中西医结合治疗发热患儿，在一定程度上缩短了病程，加快了患儿康复，且副作用少、费用低，减少了症状反复或迁延难愈的情况。

12岁的建军因“发热3天并伴呼吸困难”入院。当时，建军高热难退、咽痛、犬吠

样咳嗽伴呼吸困难。

根据患儿症状及体征，医护人员诊断其发热伴喉头梗阻，立刻制定了中西医结合治疗方案。西医方面，给予吸氧、雾化以及合理补液等；中医方面，进行口服中药汤剂、中药沐足、推拿等。两天后，建军病愈出院，带中药回家继续调理。一周后回访，建军完全恢复健康。

“对于发热患儿的治疗，除了使用西医治疗手段外，我们还发挥中医药特色优势，将中药协定方、医院抗疫专方广泛应用于临床，并在实际运用中根据患儿具体情况充分辨证论治，实现一人一方，疗效显著。”邓丽群表示，除了内服中药外，他们还充分运用中药沐足、穴位贴敷、小儿推拿等中医特色疗法，改善患儿不适症状。

护理方面，当孩子发热时，不要穿衣过多，除非发冷或低体温。出汗时要及时更换衣服。注意观察尿量，如果尿量少、次数少，说明可能脱水，要及时补充水分，进食牛奶、果汁、汤水、粥品等水分多的食物。清淡饮食为主，选择口感好、易消化的食物，少食多餐。

邓丽群提醒，如果新生儿体温大于39℃，发热时间持续3天，高热难退，或发热时伴有异常症状(如抽搐、精神差、进食差、尿少、犬吠样咳嗽等)，需及时就诊，避免延误病情，危及生命。

C 宝宝发热如何正确处理？

冬春时节，一觉醒来，不少家长发现宝宝发热了。面对小儿发热，慌了手脚的家长大有人在。邓丽群表示，发热是儿童期最常见的症状。孩子生长发育过程中，体温因探测部位而导致不同，又或因运动、饮食等导致不同。通常早上刚起床时体温最低，午后时间段体温最高，运动时体温短时间内会上升，但体温波动常不超过1℃。以水银温度计腋下探查为例，37℃—37.9℃为低热，38℃—38.9℃为中度热，大于39℃则为高热。

值得提醒的是，发热是许多疾病的初

起症状，在没有明确发热原因前，先不要急于为孩子退烧。否则，容易损伤机体的自然热防御功能，使病程延长，或掩盖了症状，造成诊断困难。

那么，宝宝发热怎样处理才正确？邓丽群表示，退烧方法主要有物理降温与药物降温。如果孩子体温在38.5℃以下，可以采用冰敷、多喝水、洗温水澡等物理降温的方法。一般情况下，体温超过38.5℃，才考虑药物降温，如果孩子感觉很不舒适或伴有热性惊厥史、癫痫等病史，可适当提前服用退烧药。

白血病不是“绝症” 越早治疗效果越好

2月15日是国际儿童癌症日。说到儿童癌症，不得不提白血病。急性淋巴细胞白血病是最常见的儿童恶性肿瘤，3—5岁儿童多发。

3岁的小美，因发现血细胞异常入院，被诊断为急性淋巴细胞白血病。化疗期间，她曾出现严重黏膜损害、败血症等危急并发症，经医护人员全力抢救，现进入维持治疗阶段。

11岁的小成，因颈部包块、腹胀2周就诊，经CT检查显示，胸腺增大并多发淋巴结大，肝脾也明显增大，被诊断为急性淋巴细胞白血病。经化疗后，多次复查骨髓检查提示完全缓解。

江门市中心医院内科主任医师林丽丹表示，白血病虽然可怕，但并不是“绝症”，尤其是急性淋巴细胞白血病，通过治疗，5年生存率可达约70%，大多数患儿不需要进行骨髓移植。

江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 陈君

如何预防儿童白血病？

以急性淋巴细胞白血病最为常见

我们常说的白血病其实是一个大类。林丽丹介绍，白血病又分为急性白血病和慢性白血病，前者是最常见类型，占90%—95%。其中，急性白血病又分为急性淋巴细胞白血病和急性髓系白血病，前者约占70%，后者约占30%。

“临床中，儿童白血病以急性淋巴细胞白血病最为常见。”林丽丹说，这种白血病对化疗药物十分敏感。经过正规治疗，

超过90%的患儿能获得完全缓解，5年生存率可达70%以上。所谓5年生存率，就是治疗后5年内不复发、不死亡。

与常见的肺癌、肝癌等实体肿瘤划分，白血病属于血液系统恶性肿瘤。一旦确诊，我们都认为病情是危重的，但会根据预后有低危、中危、高危之分。”林丽丹表示，与其他肿瘤一致的是，白血病也是越早治疗效果越好。

预防白血病，要从致病因素入手

目前，白血病的病因尚未完全明确，可能与遗传、病毒感染、物理化学等因素有关。林丽丹表示，急性白血病发作时，多来势汹汹，会出现发烧、出血、贫血等。但有部分患儿起病时症状不明显，只在检查时发现血液的某个成分出现异常，比如血小板特别低等。

最常见的白血病早期表现有：持续发烧、出血不止、淋巴结肿大、皮肤或者黏膜

出血、贫血、可触及的肿块和骨骼疼痛等，男孩可能还会有睾丸肿胀、疼痛。但出现这些症状也不代表就一定白血病，家长不用过度焦虑，可带孩子到医院进行检查、诊断。

如何尽可能预防白血病？林丽丹表示，要从已知的致病因素入手。

首先，要坚持优生优育。夫妻双方做好婚检、产检，对孩子进行定期保健；

在儿童白血病的治疗上，常见的治疗方法有化疗、靶向治疗、免疫治疗、造血干细胞移植(目前常用的有脐血移植、骨髓移植、外周血干细胞移植)等，少数情况下需要放射治疗。

林丽丹说：“对多数患儿而言，骨髓移植并非治疗的首选方案，移植除了花费巨大外，本身也存在高风险，通常只有高危患儿或治疗效果差的才需要骨髓移植。”

要做到营养均衡，增强免疫力。其次，避免病毒感染，注意饮食卫生。最后，避免物理化学等不良因素。比如装修时尽可能选用环保、合格的材料，入住前开窗通风。有条件的，可请室内环境监测部门进行检测，合格后再入住，尤其要注意避免苯污染。怀孕期间，孕妇要避免照射X射线。不要滥用药物。