

天气炎热,细菌和病毒繁殖活跃,江门市疾控中心提醒—— 6月重点防范三种疾病



我市新冠疫情处于低水平流行期,呈零星散发状态。

江门市疾控中心提醒市民注意防范新冠病毒感染、手足口病和登革热。近期我市新冠病毒感染病例数出现缓慢上升趋势,虽出现区域性规模性疫情的可能性不大,仍需时刻保持警惕,做好防控工作。

处于低水平流行期,呈零星散发状态。新冠疫情并没有完全消失,新变种不断出现,随着部分人群免疫保护水平降低,“首阳”“二阳”的感染风险将会增加。近期我市新冠病毒感染病例数出现缓慢上升趋势,虽出现区域性规模性疫情的可能性不大,仍需时刻保持警惕,做好防控工作。

市疾控中心提醒,境外旅行要做好个人防护,科学佩戴口罩,保持手部卫生,保持安全社交距离。做好健康监测,如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等不适症状时,要立即就医并如实告知类似病例接触史和境外旅行史。集体、单位要做好防控,重点防控场所为学校、托幼机构及福利院、养老院等,要做好疾病检测和报告工作,加强日常卫生管理。

此外,根据手足口病的流行特点,6月手足口病发病率将会上升,发生聚集性疫情风险将有所增加,应继续做好防范,其中托幼机构是重点防控场所。市疾控中心表示,进食前、如厕后、处理呕吐物或更换尿布后应洗手,不要与他人公用毛巾或个人物品。要避免与手足口病人密切接触,如拥抱、接吻等,减少感染机会。被污染的日用品、玩具、餐具等要及时用含氯消毒剂消毒,衣物要置阳光下暴晒,室内保持通风。患者应居家隔离至康复,防止病毒传播。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相关手足口病发生,重症和死亡,为了能尽早发挥保护作用,鼓励儿童在12月龄前完成接种程序。

江门市居民健康素养知识竞赛蓬江区选拔赛顺利举行 提高健康素养 共建健康蓬江



↑选拔赛现场。



←代表队通过幽默风趣、形象生动的情景剧表演,科普健康素养知识。

“作业环境中,长期低剂量接触苯,对人体哪个系统的损害最大?”“选A,血液系统”……6月2日,江门市居民健康素养知识竞赛蓬江区选拔赛顺利举行,6个镇(街)各派出一支6人参赛队伍现场进行激烈角逐。

本次活动主题为“奋进新征程 共筑健康梦”。蓬江区卫生健康局相关负责人表示,希望各镇街充分认识开展“中国公民健康素养促进行动”的重要意义,继续加大宣传力度,面向基层,深入社区、学校、家庭,采取群众喜闻乐见的方式,多层次、多渠道、全方位地开展健康宣传活动,进一步提升广大居民的健康理念,让居民养成健康的生活习惯,享有健康的生活环境,拥有健康的体魄。

直播江门App对竞赛进行全程直播,吸引了超7万人次观看。记者记录了现场的精彩瞬间,以飨读者。

文/图 江门日报记者 梁奕 通讯员 陈舒畅

高度近视有何危害? 哪些人是青光眼高危人群? 斜弱视如何治疗? 全国爱眼日,细心呵护“心灵之窗”

眼睛是心灵的窗户,重要性不言而喻,通过它才能看到美好的世界,感受生活的多彩。今年6月6日是第28个全国爱眼日。在这个专属于眼睛的日子,江门爱尔新希望眼科医院的医生为大家普及几种常见的眼疾知识,一起呵护眼睛,守护“睛”彩。

文/图 江门日报记者 蔡昭路 通讯员 左健文



↑王立建议,高度近视的人要定期检查眼睛。

←白内障患者应尽快手术。图为赵春阳在显微镜下给患者做手术。

↓李冬莲与来诊患者交流病情。

←眼底病不易发现,唐聪建议定期检查眼底。

关键词:高度近视
7—18岁
是度数加深高危时期

随着近视人群越来越大,高度近视(600度以上)的人也变多。广东省岭南名医、江门爱尔新希望眼科医院区域总院长王立说,屈光门诊超40%是高度近视患者,600—800度的患者最多,中年、青年、少年都有。“现在小学生也会高度近视,7—18岁是近视以及度数加深的高危时期。”

什么原因导致高度近视?王立介绍,用眼压力大,用眼过度都是导致近视乃至高度近视的原因。此外,父母都是近视的孩子,高度近视的概率会比其他孩子要高。

高度近视不只对视力有影响,发生并发症的概率比健康人群高50%以上。正常人的眼球直径约在24mm,高度近视的人可达35mm。眼轴过长可引发视网膜变性、穿孔、脱离等,还会引发白内障、青光眼。

门诊中,不少高度近视患者来找王立“摘镜”。10多年前,一个澳门年轻人找到王立,他才20岁出头,近视度数却达到了2700度。不戴眼镜,眼前就是朦胧一片,即使戴上眼镜,他也只能看到朦胧物象。

王立说,现在技术手段先进了,ICL晶体植入术就是高度近视人群的“摘镜”首选。度数非常高的患者,还可以进行联合屈光手术,效果比以前好很多。

但需要指出的是,高度近视的人做了屈光手术后,矫正效果可以达到和普通近视患者一样,但从视功能方面来看会差一点,并且术后再近视的概率有20%。

王立提醒,现在强调全生命周期的眼健康。家长从小就要关注孩子的眼睛发育,定期带孩子到专科医院检查,并定期建立眼档案。尤其是父母都近视的孩子,更要及早关注。生活中养成良好的用眼习惯,每天保证2小时能晒到太阳的户外活动。一旦发生近视后,要及时干预,可佩戴眼镜或者OK镜,或用药物控制度数。

关键词:青光眼
及时进行白内障手术
可避免诱发急性青光眼

青光眼是由于眼压增高而引起视盘凹陷、视野缺损,最终可导致失明的眼病,是视力的第一大杀手。患病后,患者视力会一点点被“蚕食”,视野范围不断缩小,最终失明。青光眼可分为慢性闭角型青光眼和开角型青光眼,以及急性闭角型青光眼。该院院长赵春阳表示:“慢性的症状不明显或缺乏,偶感轻微眼胀痛,当意识到视力下降、视野缺损时,通常已到晚期。急性的可由白内障诱发,多在晚上发作,因眼内压急剧升高可出现雾视、虹视、视力下降、眼胀痛、同侧头痛或偏头痛、恶心、呕吐等症状。”

需要注意的是,急性闭角型青光眼可迅速致盲,且具有不可逆性,需要快速、有效处理,以抢救患者的视功能。但临床中很多患者会跑错科室,误诊误治。

“及时进行白内障手术,可避免急性闭角型青光眼的发作。”赵春阳说,如今,慢性青光眼增多,是因为高度近视的人变多,急性青光眼减少,是因为白内障手术率在不断提高。情绪剧烈波动也会诱发急性闭角型青光眼。此前,赵春阳就接诊到一个阿婆,与家人发生争吵时发病。

虽说青光眼发病率随着年龄增长而升高,但并不是老年人的“专属”。该院门诊中也有不少年轻人。赵春阳说,年轻患者多有家族史,且多为慢性的青光眼,平时不易发现。

青光眼是不可逆的致盲性眼病,关键在早发现、早治疗。当出现以下症状需及时就医:眼睛胀痛、偏头痛、看电灯出现彩虹(虹视)。有家族史的人,年龄40岁以上长期未做眼部检查的人、高度近视或高度远视的人应定期到医院检查是否患有青光眼,有白内障的人要及时手术,防患于未然。

关键词:眼底病
重在早发现
早控制

人的眼底遍布着丰富的血管与神经,涉及的部位偏多,所以与其相关的病种也比较多和复杂,而且眼底病大多对视觉功能的损伤较为严重。

该院副院长唐聪介绍,眼底病的发病与年龄、全身疾病、近视等有关,如年纪大的人可发生黄斑变性,糖尿病可引发糖尿病视网膜病变(糖网)。

在眼底综合眼科,“糖网”是最常见的眼底病且逐渐年轻化。“以前30岁的‘糖网’患者很少见,现在每个月都碰到几个。”唐聪说,年轻的“糖网”患者病情发展较快,难控制。

“糖网”会致盲,且不可逆。唐聪提醒,糖尿病患者应至少每年检查一次眼底,已经发生“糖网”的患者,则需要3个月甚至1个月复查一次。

黄斑是视力最敏感的地方,也是眼底病的高发部位。50岁以上老人较易出现年龄相关性黄斑变性,症状表现为视力下降、视物变形等。

唐聪提醒,50岁以上的人要定期体检,注意补充营养素,如叶黄素、蓝莓素等;饮食上多吃颜色鲜艳的食物,如红萝卜、菠菜、蓝莓、橙子等;注意防晒紫外线,避免直视强光,阳光强烈时少去户外,出去的话戴墨镜。

如今,高度近视发病率升高,与之相关的眼底病,如视网膜脱离、视网膜劈裂也越来越。唐聪的门诊中,有一半以上的视网膜脱离患者与高度近视相关。视网膜脱离的危害不仅是“脱网”,还会造成感光细胞凋亡。“长时间视网膜脱离,即使做手术复位,视力也无法完全恢复正常。”

关键词:斜弱视
12岁前
是治疗黄金时期

孩子看不清东西,家长们首先想到的是孩子可能近视了。其实,除了近视外,还有可能是斜弱视。斜视和弱视是儿童常见的眼病,发病率高达3%以上。

江门爱尔新希望眼科医院视光及小儿眼病科主任李冬莲说,斜视少部分属于先天性,大多数是后天发育导致的,如两眼视轴不平行,屈光不正,屈光参差,控制分开与集合的中枢神经机制异常等,表现为一眼注视目标,另一眼偶尔或恒定地向内(外)偏斜,歪头看东西、看不清东西、眼手协调能力较差且易碰撞或跌倒。

弱视可分为屈光不正、屈光参差、斜视性弱视、形觉剥夺性弱视,通常表现为眼本身无器质性病变,但视力减退,矫正视力低于同年龄正常儿童的视力。

斜弱视关键在于早发现早治疗。“由于视觉发育的规律,12岁前是治疗孩子斜弱视的黄金时期。一旦超过12岁而未进行有效治疗或干预手段,斜弱视将很难治愈或治疗后效果不佳。”李冬莲说,斜弱视不仅影响外观形象,还影响视功能,在以后就业方面也有诸多限制。

对于斜弱视,一般如何治疗?李冬莲说,对于弱视患者,要明确病因。其中,屈光矫正、视功能训练是治疗弱视的重要手段。如果患者确诊斜视,会进行详细评估、检查,制定合适的治疗方案。因为对于斜视的患者,有些通过屈光矫正戴镜或视功能训练可使斜视消失或缓解,有些需要手术矫正。

家长如何尽早发现孩子是否存在斜弱视?李冬莲表示,斜视多从外观,主要看孩子是否有眼位偏斜、歪头、侧脸、眯眼看东西,如有就要去专科医院就医。如果孩子看东西要凑得很近、眯眼,或者自述看不清,戴眼镜后也达不到该年龄段的视力标准,则可能是弱视;对于较小婴幼儿,可遮住他的一只眼睛,在他面前拿玩具玩,如果孩子哭闹,或推开遮挡物,也可能是单眼视力差的信号。此外,家长要多关注孩子的眼睛情况,并定期带孩子到专科医院检查。

人人健康 健康为人人

蓬江区从4月通过村居、镇街层面选拔,每个镇街挑选6人组成参赛队伍,队员由城市居民和农村居民、村医或社区医生以及“健康达人”组成。本次竞赛共有两个环节,分为知识竞赛和情景剧演绎。

“读书写字时,眼睛与书本最佳距离为多少厘米?”“选B,33厘米”……第一环节知识竞赛分两轮进行,分别是必答题、抢答题。参赛选手有备而来,各代表队一展风采,抢答环节更是紧张刺激。

经过两轮比赛,各队的最终得分尘埃落定。知识竞赛单项奖,一等奖为环市街代表队,二等奖为杜阮镇代表队、潮连街代表队、三等奖为棠下镇代表队、荷塘镇代表队、白沙街代表队。

情景剧表演环节,6支代表队通过幽默风趣、形象生动的表演,进行了健康素养知识科普。他们分别带来《胸痛120》《理性出行 健康同行》《健康护航》《生命健康安全》《我的健康我主导》《做健康第一责任人》

等表演。观众在观看节目的同时,也收获了健康知识。

情景剧单项奖一等奖为白沙街代表队,二等奖为杜阮镇代表队、棠下镇代表队,三等奖为潮连街代表队、荷塘镇代表队、环市街代表队。台上比赛战鼓雷鸣,台下观众跃跃欲试。现场还进行了观众抢答环节,在所有的观众都积极参与,回答正确的会得到一份小礼物。

经过激烈角逐的知识竞赛和精彩纷呈的情景剧表演,选拔赛最后决出团队奖:一等奖为棠下镇代表队;二等奖为潮连街代表队、环市街代表队;三等奖为白沙街代表队、杜阮镇代表队、荷塘镇代表队。此外,棠下镇代表队获得优秀组织奖。选拔赛结束后,将选出优秀选手,组建蓬江区代表队,参加市级竞赛。

“健康达人”一等奖获得者陈志鸿接受本报记者采访时表示,本次活动提升了人民群众的素养水平,让大家在生活点滴中养成良好的生活习惯。

参赛选手有备而来 各代表队一展风采

近年来,蓬江区以“健康蓬江”为抓手,牢固树立“人人健康、健康为人人”的核心健康观,以《健康66条——中国公民健康素养读本》为内容,向居民普及科学防病治病知识,倡导健康生活方式,取得了良好成效,对增强蓬江区广大居民的健康意识,提高群众健康素质产生了积极的作用。

当前,随着时代的发展、社会的进步,生活水平的提高,人们对健康的生活方式越来越重视。开展健康教育、普及卫生防病知识的重要性进一步显现。为深入贯彻落实党的

二十大精神,推进实施健康蓬江行动,普及健康素养基本知识和技能,提高全区城乡居民健康素养水平,江门市居民健康素养知识竞赛蓬江区选拔赛如期举行。这次活动由蓬江区促进办主办、江门市蓬江区卫生健康局承办。

2022年,蓬江区居民健康素养水平为37.9%,高于全市平均水平。同时,该区在2022年全市居民健康素养知识竞赛中荣获第一名,并选拔了优秀的队员参加省级比赛。今年,他们再接再厉,继续取得佳绩。

江门6岁男孩走路像小鸭子,被查患有罕见病 骨科医生为其送上“珍贵礼物”

江门日报(记者/梁奕 通讯员/刘森)“感谢廖医生妙手仁心,给了孩子最好的‘儿童节礼物’!”6月1日,收到一份特殊“儿童节礼物”的假性软骨发育不全患儿家长感动地说。

小宇今年6岁,聪明、懂事,身材矮小,走路呈鸭子步态。4年前,父母发现孩子双腿呈“O”形,并逐步加重,于是带着孩子辗转求医。经基因检测发现COMP基因突变,确诊为“假性软骨发育不全”。得知没有特殊的药物治疗,小宇父母陷入了彷徨,近日慕名来到江门市五邑中医院骨科求治。

在骨科主任区文欢的支持下,副主任医师廖志鹏带领小儿骨科团队,为正在病魔困扰的小宇送上了一份“珍贵礼物”:历经几个小时的双侧胫腓骨截骨矫形术,重新让小宇恢复双下肢正常力线,经过康复训练,孩子日后有望实现正常行走。

小宇的手术非常成功,术后恢复情况良好,其父母揪着的心,也终于放了下来。廖志鹏说:“接下来,就是等待他骨折愈合及自我塑形,期待小宇恢复后,走出精彩的人生。”

据了解,假性软骨发育不全不是骨骼生长异常的遗传性疾病,由于软骨低聚糖蛋白基因突变致病,为显性突变,患者跟正常配偶所生

育的孩子有50%概率会得病。但部分患者父母基因均为正常,其基因突变是在母亲怀孕期间在胎儿体内自然产生,原因不明。COMP蛋白异常导致软骨细胞受到压力,因而细胞作出应激反应,包括停止生产大部分胶原蛋白、细胞代谢减缓、软骨细胞转化成骨细胞,最终令骨骼生长降低进而导致身材矮小。

假性软骨发育不全症状包括:1岁后增高率会与正常小孩出现差别,不影响智力,不成比例的短肢型矮小身材,下肢畸形、手指短小、步态呈现摇摆不稳、脚带松弛(会引发关节软骨磨损及退化,患儿步态异常及下肢疼痛,间接增加了脊柱侧弯的风险)等。此外,患者平均成年身高在120cm左右。

目前该疾病没有特殊的药物可以治疗。处于生长发育期的畸形可以通过微创的生长调节技术缓慢矫正或者截骨矫形来即刻矫正。成年后严重的骨性关节炎只能通过关节置换术来治疗。有肢体延长需求的患者可待发育停止后进行肢体延长术增加身高,但手术的选择仍需慎重,存在一定的风险。

廖志鹏提醒,如果父母一方是假性软骨发育不全患者,在怀孕之前就要做好基因检测和生育计划,通过孕检或者试管婴儿等方式来辅助生育健康的孩子。