登革热正值高发季

江门市疾控中心提醒做好预防

昨日，记者从江门市疾控中心获悉，与省内周边地市的情况一样，现阶段我市局部地区出现登革热本地病例。今年我市登革热本地病例的发生时间提前，且近期我市气温较高，降雨量及降雨频次增加，周边地市已报告多起本地登革热病例，我市登革热存在进一步传播的风险。

目前已进入登革热高发季节，截至8月12日12时，我市以下区域存在登革热传播风险：鹤山市沙坪街道十里方圆泰和里、月岛北区，台山市台城街道桥湖社区，新会区会城街道阳光金沙小区。请市民注意防范登革热，做好防护措施，出现症状及时就诊。

暑假期间，正值旅游旺季，很多家长都选择带娃外出旅游。值得注意的是，登革热境外输入病例时有发生。登革热主要流行于东南亚、西太平洋地区和非洲南部等热带、亚热带国家和地区。对此，江门市疾控中心提醒，暑期境外游，警惕登革热。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 韦志楠 万丽娜 江疾宣

工作人员清理环境积水。

市民清理闲置积水容器，防止蚊虫孳生。

经媒介伊蚊叮咬后传播

据悉，登革热是登革病毒引起、主要由伊蚊传播的一种急性虫媒传染病。登革热起病急，典型症状是“高热三痛三红”+皮疹，即突发高热（在24—36小时升至39—40℃）；较剧烈的头痛、眼眶痛、骨关节肌肉痛；早期面、颈、胸皮肤潮红；皮疹伴发痒；可有皮肤黏膜出血等，严重的患者会出现休克衰竭甚至死亡。

每年的5—11月是登革热的传播流行季，流行高峰是7—9月。相关气象预警显示，今年我省雨水天气频发，降水增加致环境中形成大量伊蚊孳生地，且影响蚊媒控制工作，目前我市已有登革热本地病例，预计8月报告病例数有可能进一步增加。

记者了解到，由于感染者会出现剧烈疼痛，登革热又被称为“断骨热”。人群普遍易感，感染登革热后对同型登革病毒有抵抗力，但对不同血清型的登革病毒无抵抗力。重症的高危人群包括二次感染者、老年人、有基础疾病人、孕妇、婴幼儿等。

关于传播途径，江门市疾控中心介绍，登革热是经媒介伊蚊叮咬传播的急性传染病，主要由“病人→伊蚊→其他人”的途径传播。人与人之间一般不会直接传播疾病，只有蚊子吸了感染者的血后，体内复制病毒，下次咬人时，才能把病毒传染出去。此外，登革热通常预后良好，根据相关文献报道，登革热病死率为3/10000左右，死亡病例绝大多数属于重型，主要死因为中枢性呼吸衰竭。

防蚊灭蚊是预防的关键

登革热主要通过被带有病毒的蚊子叮咬后得病。在广东，传播登革病毒的罪魁祸首是白纹伊蚊。

对于减少伊蚊孳生，江门市疾控中心表示：一是改善居家室内外卫生环境，清理蚊虫孳生地，定期清理周边环境积水，定期更换家庭内花盆托、花瓶和储水容器内的积水，清理闲置积水容器，防止蚊虫孳生。二是装纱窗纱门，使用蚊帐，适当使用蚊香、灭蚊剂。

暑期是旅游旺季，很多家长都选择带娃出去旅游，如何做好防护措施？江门市疾控中心建议：外出旅游或到户外活动时，要穿浅色的长袖衣裤，裸露的皮肤要喷涂驱蚊剂，避免长时间停留在阴暗潮湿有积水的植物附近；入住酒店后注意关闭房间防蚊纱窗及使用灭蚊片。如果出现发热、皮疹、关节痛等症状要立即就医，并主动告诉医生近期是否外出旅行史及同行人员健康状况，以便于医生尽早明确诊断。

江门市疾控中心提醒，如果过去2周曾在登革热流行的国家或地区逗留，或自己生活与活动的社区、街道，甚至城市范围内有登革热发生，当出现突发发热（有时可达39° C），同时伴有以下症状之一，应考虑自己有感染登革热的可能：1、明显疲乏、厌食、恶心等；2、常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全身肌肉痛、骨关节痛；3、伴面部、颈部、胸部潮红时。此时，应尽快到正规医院就医，并主动向医生说明自己可能得了登革热，以尽快得到诊治，并采取防蚊隔离，防止进一步扩散。

得了登革热，该如何做？江门市疾控中心表示，目前尚无疫苗可以预防登革热，也无特效疗法。因此，预防登革热主要从切断传播途径做起，灭杀成蚊，减少蚊子幼虫繁殖和生活空间的侵入，要从个人周边环境做起。

此外，患者要注意在家休息，尽量不外出并告知亲朋好友不来家里探病，在家做好防蚊虫叮咬，使用纱门纱窗防蚊虫飞入室内，使用电蚊拍、灭虫剂等杀灭飞入室内蚊虫。若是出现症状加重，立即就医。

情谊“医”线牵 帮扶“技”相传

蓬江区积极做好卫生援疆工作

日前，在新疆图木舒克市第三师一家公共场所内，来自蓬江区的援疆专家甄健斌，一边进行全面的危害因素监测，一边现场教学公共场所危害因素检测采样方法。

近年来，为进一步做好卫生援疆工作，蓬江区派出一批专业技术骨干和医疗专家到新疆图木舒克市第三师各级医院进行技术援建，承担常见病、多发病、疑难病的诊疗任务，组织查房、手术、会诊及病例讨论。同时，新疆选派技术骨干到蓬江区进修学习。蓬江区对新疆医护人员进行临床教学、技术培训、带教等，帮助培养更多优秀的临床人才，提高医疗技术水平。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 容洁彩 钟慧

↑甄健斌（右）指导当地团队进行危害因素监测。

←新疆生产建设兵团第三师四十五团医院代表向蓬江区卫生健康局送上锦旗。

留下一支“带不走的医疗卫生队伍”

新疆生产建设兵团第三师四十五团医院代表曾千里迢迢来到蓬江区，向蓬江区卫生健康局送上锦旗，衷心感谢蓬江区卫生健康系统一直以来的对口帮扶。双方就卫生健康发展、专科建设、技术项目开展、人才培养等相关话题召开座谈会，进行了深入交流和探讨。

“变化很大，成效明显！”新疆生产建设兵团第三师四十五团医院代表对蓬江区的对口支援表示衷心感谢，尤其是派出支援与引进学习相结合的帮扶工作成效显著。目前，已为四十五团医院培养出多个特色专科带头人，培育出妇产科、普外科、骨科、呼吸内科、心血管内科等特色专科，有效缓解了当地群众看病就医难的问题，赢得了当地群众的一致好评。

全体援疆队员以高度的责任感和使命感投入到援疆工作，积极发挥自身技术优势和所长，把先进理念运用到工作中，克服困难、无私奉献，努力为当地留下一支“带不走的医疗卫生队伍”，上演了一出出千里情谊“医”线牵的“好戏”，为新疆医疗卫生事业发展作出了应有贡献。

助力公共场所危害因素监测

近段时间，第三师迎来了公共卫生领域的一项重大任务——公共场所危害因素监测项目。这一项目的启动，不仅标志着三师在公共卫生服务能力上的新飞跃，更是对当地群众健康权益的坚实保障。

面对这一全新且复杂的挑战，第三师疾控中心积极寻求外部支援，邀请到来自江门市蓬江区疾控中心的专家甄健斌进行为期六个月的定点援疆帮扶。

为了确保监测工作的顺利进行，第三师疾控中心不仅注重理论知识的传授，更注重实操技能的培训。该中心卫生科组建了一支由6人组成的监测队伍，在甄健斌的指导下，通过一个月的集中培训，使每个工作人员都熟练掌握了现场采样、原始记录填写、样品保存及送检等各个流程。

监测组迅速投入到紧张的工作中。他们先后对三师境内的18家宾馆（酒店）、8家理发店、8家沐浴场所、8家商场（超市）、4家美容店、2家健身场所、2家候车场所等公共场所进行了全面的危害因素监测。经过三周的不懈努力，共完成了室内空气质量、公共卫生用品等样本的检测工作。

在援疆专家的助力下，该中心的公共场所危害因素监测工作已经取得了显著成效，为三师居民的健康权益提供了有力保障。下一步，蓬江区将不断推进帮扶工作走深走实，扩大服务内容和形式，在人才培养和技术支持等方面加强沟通，实现优质医疗资源共享，延续两地“亲人”般的深厚情谊，共同促进医疗卫生事业高质量发展。

健康江门

前交叉韧带重建术后拒绝“躺平”

早期康复锻炼必不可少

江门日报讯（记者/邓榕 通讯员/周恒伊）在日常生活中，运动损伤时常发生，其中前交叉韧带（ACL）损伤是一种较为常见的膝关节损伤。对于进行前交叉韧带重建手术的患者而言，如何才能更快地康复呢？昨日，记者就此采访了广东江门中医药职业学院教师胡健华。

“前交叉韧带重建术后，不少患者因惧怕疼痛或认为静养即可自然康复，往往选择‘躺平’休养，殊不知这可能会延缓康复进程甚至导致关节僵硬、肌肉萎缩等问题。”胡健华表示，术后的康复锻炼环节至关重要，拒绝“躺平”，积极参与早期康复锻炼才是迈向完全康复的关键。

康复医学研究表明，术后积极参与科学且适度的康复锻炼，能够显著提高手术效果，加速恢复正常生活和运动功能。那么，如何才能更科学、合理地进行康复锻炼？胡健华说，术后早期康复计划应遵循“低强度、渐进式、多频次”的原则，康复理疗和锻炼须注重减轻肿胀、改善关节活动度、恢复肌肉力量以及重塑神经肌肉控制能力，为重返正常生活和运动打下坚实基础。

据悉，术后早期可以开展的锻炼动作主要有床边垂腿、股四头肌静力收缩、踝泵、直腿抬高等。胡健华说，踝泵训练通过主动屈伸踝关节，模拟走路时踝关节的活动，从而增强下肢肌肉的力量，促进血液循环。

那么，如何进行踝泵训练呢？胡健华建议按以下四点操作：首先，患者躺在床上或瑜伽垫上，确保下肢完全放松，膝盖伸直，将注意力集中在脚踝上；其次，慢慢地将脚尖向上勾起，使踝关节达到最大的背伸状态，保持约10秒钟，确保动作缓慢而稳定，避免突然或过度动作；接着，将脚尖缓慢向下踩，使踝关节达到最大的跖屈状态，保持约10秒钟；最后，重复上述动作，每小时至少做5分钟，每天反复锻炼。根据个人情况逐渐增加训练时间和次数，但注意不要过度劳累。

胡健华表示，直腿抬高可以锻炼到股四头肌，促进关节积液的吸收，防止肌肉萎缩，增强关节的稳定性。具体操作：一、患者躺在床上或瑜伽垫上，将手术腿伸直，脚尖向上，保持膝关节伸直。如果膝盖不能完全伸直，可以在膝盖下面垫一个毛巾卷，以减轻膝盖的压力；二、主动向上勾脚踝、绷紧，然后保持膝关节伸直，通过膝盖前上方大腿肌肉（股四头肌）的收缩将整个下肢抬起。在抬到离床面约30度时停止，并保持5秒钟。在这个过程中，需要确保勾脚踝和伸膝的动作同时进行；三、在保持勾脚踝、伸膝的情况下，缓慢把腿放下，足跟接触床面后放松下肢；四、重复上述动作，每小时至少做15次，每天反复锻炼。随着腿部力量的增加，可以逐渐增加每组的次数和每天的组数。

安全度过早期康复之路后，应循序渐进地增加康复锻炼动作的难度和强度，配合使用弹力带、瑜伽球、沙袋和平衡波速球等器械进行强化训练。

胡健华提醒，在整个前期康复锻炼过程中，患者还需要注意以下几点：一、严格遵循康复医生的指导，不要擅自增加锻炼强度或改变锻炼方法；二、注意营养补充，尤其是蛋白质和维生素的摄入，以促进组织的修复和生长；三、定期进行复查，及时了解康复进展，并根据医生的建议调整锻炼计划；四、保持积极乐观的心态，勇敢面对康复过程中的困难和挑战，拒绝“躺平”生活。

健康科普指导：江门市健康科普专家库专家、广东江门中医药职业学院教师胡健华

53岁女子熬夜看比赛后失眠且周身不适

如何“观赛”“健康”两不误？

奥运期间，53岁的江门市民钟阿姨曾因熬夜观看乒乓球比赛后失眠且周身不适。目前，虽然巴黎奥运会已圆满收官，但不少其他精彩体育赛事还在持续。2024年下半年，还将迎来美国网球公开赛、巴黎残奥会、世界国际象棋奥林匹克团体赛、游泳世界杯、举重世锦赛等体育赛事。

江门日报记者 梁爽 通讯员 冯晓琳

熬夜观赛有健康风险

由于国内外的时差，许多精彩赛事往往在北京时间深夜或凌晨进行。熬夜看比赛固然刺激，但长期用眼过度、睡眠不足会影响眼睛、免疫力和精神状态。

“熬夜对眼睛是有损害的。”江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋介绍，熬夜过度用眼，造成眼睛视疲劳、眼睛干涩、酸胀疼痛，同时会造成视力下降，产生近视或弱视。经常熬夜，睡眠不足，会产生黑眼圈，眼睛无神无光泽。

中医讲究天人相应，日出而作，日落而息，这是保持健康的基本条件。一方面，如果违背自然规律，长期熬夜，就会引起脏腑功能失调，从而引发疾病。另一方面，熬夜引起身体能量消耗，引起饥饿，从而加餐进食，长期夜宵引起胃肠功能紊乱，会发生胃肠道疾病（如胃肠炎等）。此外，夜宵后能量积聚，容易引起肥胖等代谢类疾病。

黄任锋提醒，熬夜看比赛时，夜半则阳气虚、阴气重，抵抗体力差，加上看比赛时情绪的波动，中老年人易诱发心脑血管疾病发生，轻则失眠，难以入睡，引起血压血糖不稳定，从而容易引发心脑血管疾病。

53岁的钟阿姨是一名乒乓球爱好者，她告诉记者，“我特别喜欢乒乓球，看比赛时候心情跌宕起伏，一会激动，一会失落。看完后久久不能入眠，感觉全身都不舒服，脑子里还反复回放比赛的画面。”

钟阿姨自测血压高，经休息也没有好转，赶紧来到该院经典科门诊寻求中医治疗。经黄任锋中医辨证，诊断为肝郁气滞引起的失眠头痛和全身不适。通过内服中药，同时结合针刺疗法调畅气机、中医特色疗法手指点穴处理，钟阿姨当晚终于能够安然入睡了。3天后复诊，她的症状好转，并表示，“再也不敢熬夜看比赛了！”

赛点时刻“心”要稳

精彩赛事延续不断，如何做到“观赛”“健康”两不误？黄任锋建议，不要长时间盯着电视屏幕。每隔一个小时，最好将目光转移到家里的绿色植物上。遇上插播广告、中场休息、颁奖仪式等内容，不要急忙换台接着看，最好起身走走，到阳台上望望远，眨眨眼，做一做眼保健操。

此外，长时间观看电视易引发耳鸣甚至耳聋。因此，看体育比赛时注意保护听力相当重要。黄任锋提醒，看电视时注意控制好播放音量，也要避免长时间戴着耳机观看网络直播。

一边观看体育赛事、一边喝酒“撸串”，有多少人能拒绝这种视觉味蕾的双重享受？然而，过多的高热量食物和酒精摄入，不仅影响睡眠质量，还会对身体健康产生负面影响。

黄任锋建议，熬夜前的晚餐，可以多吃一些高蛋白的食物，如瘦肉、禽、蛋、鱼、虾、豆制品等，以及富含膳食纤维和维生素A和B族的蔬菜，延长饱腹感。若实在要吃夜宵，尽量选择易消化食物，减少煎炸食品摄入，同时多喝水。

值得一提的是，应平常心面对比赛结果。在观看比赛时，不少人情绪随着赛场的风云变化像乘过山车一样跌宕起伏。这种强烈的心理反应往往加重心脏负担，使心脏超负荷工作，甚至会导致失眠、血压升高。观看比赛必须先调整心态，尤其赛点时刻“心”要稳。控制好自己的情绪，手舞足蹈、捶胸顿足、呼喊拍案、勃然大怒等情绪上的过激，极易导致急性心脑血管意外甚至猝死。

那么，观赛后心情波动严重得睡不着怎么办？有什么熬夜观赛补救办法？黄任锋表示：首先要调整心态，以平常心看待比赛的胜负，坚持以欣赏和娱乐为目的；其次可以通过适当轻柔运动调节心情，如深呼吸和打太极拳等。另外，可以听听放松心情助眠的音乐。如果本身就有心血管疾病史，要按时服药，定期监测血压、心率等指标。

需要注意的是，如果观看比赛后出现失眠不能自我调整恢复、头晕头痛全身不适难以缓解、胸闷心痛、肢体麻木乏力等症状，或者血压异常增高，特别是有基础疾病的中老年人，必须及时到医院就诊。