

“预约”一个健康宝宝

咸宁日报全媒体记者 刘念

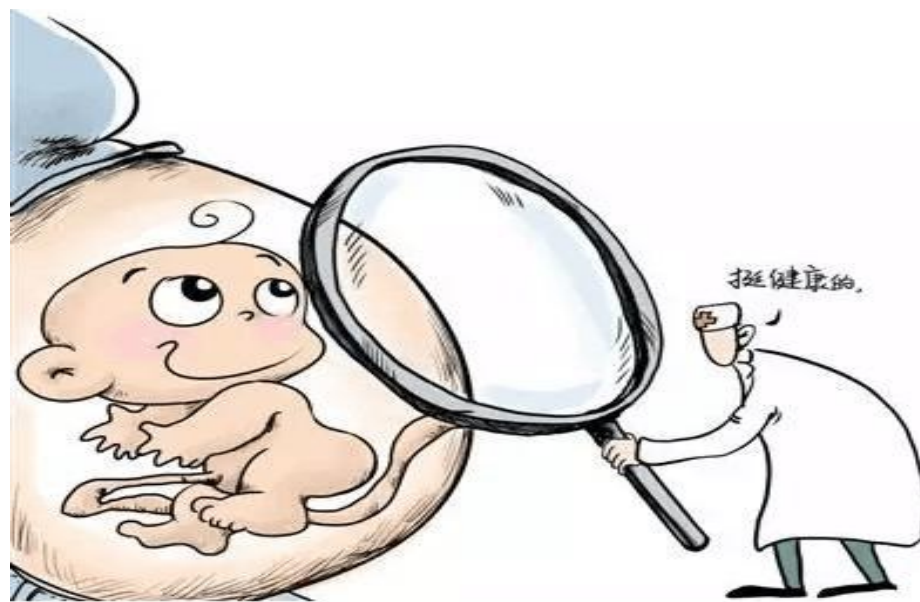
4月21日上午,省妇幼保健院联合市妇幼保健院在我市开展出生缺陷筛查义诊活动。

义诊现场,不少家长带着孩子有序排队等候,来自省妇幼保健院儿童心血管科、儿童重症医学科、儿童心胸外科等11个科室的专家团队认真地为孩子查体、问诊,细致地解答家长的疑惑,并对患儿的病症提供专业的诊断和意见。

市民张女士得知有义诊,第一时间预约挂号,当天早早地带着女儿前来。“女儿反复咳嗽,扁桃体肿大。”张女士说,在家门口就能享受省级妇幼保健院的医疗服务,太方便了。

据了解,“323”攻坚行动出生缺陷防治先行活动首站走进咸宁,整个义诊活动历时1周,将先后走进崇阳县妇幼保健院、赤壁市妇幼保健院、嘉鱼县妇幼保健院、咸宁市妇幼保健院、通山县妇幼保健院、通城县妇幼保健院。同时,活动联合“童心项目医院模式”,对家庭困难儿童进行资助。

市卫健委有关负责人介绍,希望全市妇幼保健机构充分利用好“323”攻坚行动出生缺陷防治先行走进咸宁这一优质资源,推动各级妇幼保健机构之间密切联系,促进优质妇幼健康服务资源有效流动,提升基层妇幼保健能力和水平,不断满足人民群众的健康需求。



延伸

市民针对出生缺陷防治有诸多疑问,湖北省妇幼保健院遗传中心宋婕萍主任医师对此进行了解答。

记者:做过体检,还有必要做婚检和孕产检查吗?

宋婕萍:婚前医学检查不同于常规的健康体检。男女双方应当在结婚登记前主动到医疗机构接受婚前医学检查,卫生指导和健康咨询等婚前保健服务,重点针对严重遗传性疾病、指定传染病、有关精神病以及其他影响婚育的疾病进行咨询、检查和指导。

计划怀孕的夫妇应当接受孕前优生健康检查。通过孕前优生健康检查,及早发现可能影响孕育的风险因素,及时采取干预措施,降低出生缺陷发生风险。

记者:孕早期要做几次产检?

宋婕萍:孕早期应当在孕12周到医疗机构建立孕产期保健档案(册、卡),定期进行产检,及时掌握孕妇和胎儿的健康状况。整个孕期应当至少接受5次产检,有异常情况应当在医生指导下适当增加产检次数。

首次产检检查时应当接受艾滋病、梅毒、乙肝筛查。艾滋病、梅毒和乙肝病毒可经胎盘传播,导致胎儿感染。

孕早期超声产筛筛查应当在孕11-13+6周进行,系统超声筛查适宜时间是孕22-24周。如超声筛查提示有胎儿结构异常,应当及时到有产前诊断资质的医疗机构进一步检查。

孕中期应当接受唐氏综合征产前筛查。唐氏综合征患儿存在严重、不可逆的智力障碍,生活不能自理。孕妇应当在孕12-22周到医疗机构知情选择进行唐氏综合征产前筛查。35岁以上的孕妇应当到有资质的医疗机构进行产前诊断。

记者:备孕、孕期中在日常生活中要注意什么?

宋婕萍:养成健康生活方式,科学备

孕。合理膳食,适量运动,保持适宜体重,规律作息,放松心情,戒烟戒酒,避免接触二手烟,远离毒品和成熟性药品。

孕中期应当坚持食物多样化,合理膳食,均衡营养,保持体重适度增长。适当增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉、蔬菜、水果等优质蛋白质和碳水化合物的摄入,在医生指导下适当补充钙、铁等营养素。

孕前和孕早期应当避免接触铅、汞、苯、甲醛、农药等有有毒有害物质,避免接触放射线。不宜密切接触猫、狗等动物。孕中期应当从孕3个月开始,每天服用0.4mg叶酸或含0.4mg叶酸的复合维生素,至少服用到怀孕后3个月,以降低胎儿神经管缺陷的发生风险。

孕早期患病可能会对母亲和胎儿健康造成不良影响。孕早期患病应当及时就医,在医生指导下合理用药,既不要擅自用药,也不要因过度担心药物对胎儿的影响

而拒绝服用必需的药品。

记者:新生儿出生后要注意哪些?

宋婕萍:新生儿出生后应当及时接受苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症和听力障碍等疾病筛查,促进先天性疾病预防、早诊断、早治疗,减少儿童残疾。

新生儿出院后1周接受医务人员家庭访视,儿童应当在1、3、6、8、12、18、24、30、36月龄以及4、5、6岁时到乡镇卫生院或社区卫生服务中心接受儿童保健服务,监测生长发育状况。发现身体结构、功能或代谢异常的,应当及时就诊。

确诊的出生缺陷患儿应当及时到医疗机构接受治疗和康复训练,改善健康状况,提高生活质量。

聚焦“323”攻坚行动



及时接种疫苗 维护宝宝健康

本报讯 通讯员姚国薇报道:4月25日是“全国儿童预防接种日”,今年的宣传主题为“接种疫苗,防控疾病,守卫健康,守护一生”。市疾控中心提醒,及时接种疫苗,不要让宝宝输在健康的起跑线上。

接种疫苗是预防传染病最有效的手段。绝大多数情况下,疫苗可预防的疾病产生严重危害的概率,要远大于接种疫苗产生危害的概率。比如,脊髓灰质炎(小儿麻痹症)能导致瘫痪,麻疹能导致肺炎、麻疹、乙型脑炎、狂犬病等疫苗可预防的疾病甚至能引起死亡。接种疫苗后的大多数反应,通常都是发热和局部红肿等轻微和暂时的表现,出现严重不良反应的情况极为罕见。因此,预防接种所带来的益处远大于风险。

当然孩子接种疫苗,也不是越多越好。目前,我国将疫苗分为免疫规划类疫苗和非免疫规划类疫苗。免疫规划类疫苗由政府免费提供,公民依法或按政府有关规定接种的疫苗,如乙肝疫苗、卡介苗、麻腮风疫苗、百白破疫苗等;非免疫规划类疫苗属于公民自愿、自费接种,如水痘疫苗、流感疫苗等。无论免疫规划类疫苗还是非免疫规划类疫苗,都能有效地预防疾病,家长选择时可根据孩子感染疾病的风险、身体情况以及家庭经济承受能力等作出决定。



如何养胃护胃?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,春季如何养胃护胃?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,日常饮食要养成良好的习惯,注意节制,尤其胃功能不好的人更应牢记“胃病三分治,七分养”的道理。

三餐定时定量,选择容易消化的食物,避免坚硬、生冷的食物,切勿过饱,少吃零食夜宵,以免加重胃的负担。

进餐时尽量做到细嚼慢咽,既有助于消化,又能减轻胃的负担,减少胃黏膜的损伤。

慢性胃病患者需忌烟酒及辛辣煎炸刺激食物,尽量避免进食过热、过酸、过冷及熏烤的食物,减少对胃的不良刺激。

胃酸过多者应忌食过甜、过酸的食物,如红薯、番茄及过酸的水果等。容易胃胀的患者应尽量少吃容易胀气的食物,如土豆、红薯、豆制品、芋头、米粉等。

谨防疟疾,别让蚊子“盯”上你

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

4月26日是“全国疟疾日”,今年的宣传主题是“防止输入再传播,巩固消除疟疾成果”。针对一些疟疾常见问题,市疾控中心急性传染病科科长刘城对此进行了解答。

记者:目前疟疾流行概况如何?

刘城:疟疾是严重危害人类健康的疾病之一,也是全球广泛关注的重要公共卫生问题。疟疾主要分布在非洲、东南亚和南美。我国每年仍有2000多例输入性疟疾,国内传播媒介等流行因素尚未根本改变,境外输入疟疾引起再传播的风险持续存在。

我市已连续9年无本地感染疟疾病例,在2016年达到消除疟疾标准。但自2013年以来,我市平均每年报告2-3例输入性疟疾病例。我市各县市区均为潜在疟疾再传播高风险地区,依然有境外输入疟疾病例引起本地疟疾爆发的可能。

记者:什么是疟疾?哪些人容易得疟疾?

刘城:疟疾,是由按蚊叮咬人体后而感染的一种血液寄生虫病,通常又叫“冷疟病”“打摆子”“发疟子”。带有疟原虫的蚊子叮咬人体后,把疟原虫注入人体,10-20天后就会发病。我市已无本地疟疾病例,到热带地区如非洲、东南亚疟疾高度流行地区旅游或者务工人员,应注意防范疟疾。

记者:疟疾的传染源是什么?传播方式又有哪些呢?

刘城:疟疾的传染源是现症病人或者无症状带虫者,当其末梢血中存在配子体的时候才具有传染性。



疟疾的传播方式有两种:蚊媒传播、血液传播。寄生于人体的疟原虫共有四种,即间日疟原虫、三日疟原虫、恶性疟原虫和卵形疟原虫。我市目前存在的传播媒介是中华按蚊,间日疟原虫可以在中华按蚊感染到人身,按蚊叮刺吸入患者或带虫者的血后,再叮刺吸入正常人的血时,就将疟原虫传给人。血液传播是因胎位受损或在分娩过程中,患疟疾或带疟原虫的母体的血污染胎儿伤口,由母体传给胎儿,造成先天性疟疾;也可因输入感染了疟原虫的血液而被感染。

记者:疟疾的典型症状有哪些?

刘城:典型的疟疾发作过程分为发冷期或寒战期、发热期、出汗期和间歇期。发作前几天,每天或隔天可有程度不同的发

烧,同时伴有疲劳、头痛、腰背痛、肌肉酸痛、厌食、全身或腹部不适、轻度腹泻和怕冷等前驱症状。如果疟原虫侵入脑部血管,则会导致最为严重的脑型疟疾,这通常会造成患者昏迷甚至死亡。如果没有得到及时和有效的治疗,疟疾患者的死亡率会非常高。

记者:得了疟疾后,治疗的关键是什么?有没有特效药?

刘城:根治疟疾要规范,全程、足量服药最关键。疟疾是一种可治愈的传染病,在临床上已经有非常高效的抗疟药,比如大家所熟知的青蒿素,对疟疾有很好治疗效果。

病人要积极配合,做到早发现、早诊断、早治疗,就可以早康复,否则很容易造

成病情延误,导致重症和死亡病例的发生。

此外,患间日疟和卵形疟病例治愈后,第二年3-4月份还要进行休止期治疗。

记者:为什么要进行疟疾休止期治疗?如何进行休止期治疗?

刘城:人得了疟疾后,会发冷发热、贫血黄疸,严重的会造成死亡,对人体的危害很大。感染于人体的疟原虫十分顽固,治疗一次往往不能将疟原虫彻底杀灭,不易断根。在冬春季疟疾传播休止期对上一年得过疟疾的病人再次治疗,是为了杀灭体内残存的疟原虫,达到根治的目的。因此,有必要开展春季休止期治疗,减少该地疟疾的传播风险。

上一年的疟疾病人,按照当地疾控部门提供的药物进行服药,开展休止期治疗,有专人负责送药,并确保服药到位。

记者:疟疾在非洲、东南亚比较常见,对于到这些地方务工或者旅游的人,如何做好预防措施,避免感染上疟疾?

刘城:疟疾是通过蚊子传播,防蚊虫叮咬最重要,要改变露宿习惯。要做好个人防护,可穿适当的衣物,如长裤、长裤。特别是在户外,暴露皮肤可涂抹驱蚊剂。做好家庭防护,可使用蚊帐、纱门、纱窗,睡前在卧室喷洒灭蚊药。搞好周围环境卫生,清除垃圾、杂草、填平污水坑,做好灭蚊工作。出国前应当了解目的地的疟疾流行状况,从非洲、中南美洲、东南亚返回后,出现发冷、发热、出汗、乏力等症状,应主动告知医护人员旅行史,要重点查一下是否患上疟疾。一旦感染疟疾,应遵照医嘱全程、足量服药,避免出现复发和耐药。

懒散形骸,以养脏气

——二十四节气养生之谷雨

棉;玉米花生早下田,深栽茄子浅栽葱;地瓜土豆要提前,地头地边无空闲。

三、谷雨节气如何养生?

1.起居养生
谷雨处在晚春时节,中医认为“春三月发陈”,春季万物生长,枝叶伸展,机体也是如此。中医认为,谷雨时节要早睡早起,饮食有节,不要劳累,调畅情志,保持心情开朗,令肝气条达,避免肝气郁结。因此,建议大家多外出活动,多到空气清新之处,比如公园、广场、田野、乡下等风景秀丽、视野开阔之地散步、唱歌、跳舞、练太极拳、做操,做一些有氧运动,使阳气旺盛,气机通畅。但切记要遵循“懒散形骸,勿大汗,以养脏气”的原则。因谷雨正值春夏之交,此时人体气机发散,较易出汗,而汗出过度则会影响夏季时的人气血健康。因汗为津液所化,谷雨时节万物靠雨水生长,成形、壮大,人体也是一样,只有春季津液充足,到夏季时才能气血旺盛,因此谷雨时节运动勿大汗。常言道:“谷雨寒死老眼”,意思是说,谷雨时节天气忽冷忽热,人易患感冒,应注意保暖。虽然谷雨时气温升高较快,但昼夜温差较大,往往是中午热、早晚凉,因此早晚还应添加衣服。

2.饮食养生
谷雨虽属暮春,但饮食上仍注重养脾,宜少食酸味食物,多食甘味食物。同时,宜多食健脾祛湿的食物,如山药、赤小豆、薏苡仁、扁豆、鲫鱼等。山药是健脾补肺的食物,富含黏液蛋白,能减轻血管的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化,减少皮下脂肪沉积,避免肥胖。山药中的多巴胺,具有扩张血管、改善血液循环的功能。另外,山药、莲藕还能改善人体消化功能,增强体质,腹泻、消化不良的人可适当煮食。如果患有类风湿性关节炎、痛风性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、皮肤病,则不能吃温热发散的食物,如香菜、韭菜、洋葱、辣椒、青椒、胡椒、花椒等,不要吃油炸烧烤、不要饮酒,可以适当吃些苦瓜、黄瓜、芹菜、菠菜、豆芽、菊花、赤小豆。

3.预防过敏性疾病

谷雨时节仍是百花盛开的季节,同时也是过敏性疾病高发的季节。当我们在踏青赏花时出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头疼,还伴有眼痒、流泪、鼻痒等症状,貌似感冒,其实不是感冒了,而是花粉过敏。那么如何预防花粉过敏呢?首先应尽量躲避花粉,加强个人防护措施,戴好口罩,防止吸入致敏花粉,穿长袖长裤,减少花粉与皮肤接触。每周清洗更换床罩、被单,注意身体清洁,将残留在皮肤、头发上的花粉彻底清除,以阻挡或减少花粉入侵屋内。出现症状要立即服用抗过敏药物。

4.防范风湿病
谷雨雨水增多,空气湿度加大,风湿病易复发,应小心防范。在日常生活中要注意关节部位的保暖,不要久居潮湿之地,不要穿潮湿的衣服,少吹风,避免淋雨,天气好时应多到外面晒太阳,适当锻炼身体。如果出现关节肿痛、肿胀等症状,并且日久不见好转,应及时到医院就诊。



张仕玉 副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任



咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院