

“7.11”世界人口日 移风易俗 优生优育

本报记者 李嘉

今年7月11日是第35个“世界人口日”，联合国人口基金将主题确定为“拥抱包容性数据的力量，为所有人创造一个有弹性和公平的未”，我国的主题确定为“倡导良好家教家风 培育新型婚育文化”。

世界人口日由来及人口现状？
1987年7月11日，地球人口达到了50亿。为纪念这个特殊的日子，1989年联合国发展规划署理事会建议国际社会把每年的7月11日定为世界人口日。

1990年，联合国决定将每年7月11日定为“世界人口日”，以唤起人们对人口发展与资源环境的关注。

当前，全球人口中有55%（44亿）生活在亚洲，17%（13亿）生活在非洲，14%（11.2亿）生活在欧洲和北美洲，8%（6.58亿）生活在拉丁美洲及加勒比地区，其余1%生活在大洋洲（4300万）。中国（14亿）和印度（14亿）仍然是世界上两个人口最多的国家，其数量均超过了10亿，分别占世界总人口的近18%。

印度人口预计将在未来几十年内持续增长。与此同时，中国的人口数量在近期达到了最大值。中国人口自2022年以来一直呈下降趋势。根据预测，中国的人口数量将继续减少，并可能在本世纪末降至10亿以下。

影响人口增长的因素有哪些？
生育率。未来的人口增长很大程度上取决于未来生育率的变化。据《2022年世界人口展望》预测，全球生育率将从2021年每名妇女生育2.3个子女下降到2050年的2.1个。

人口寿命延长。近年来，总体预期寿命呈现了大幅增长，全球出生时预期寿命

从2019年的72.8年增长到2050年77.2年。虽然在缩小国家之间的寿命差距方面取得了相当大的进展，但仍然存在着巨大的差距。2021年，最不发达国家出生时的预期寿命比全球平均少7年，主要原因是居高不下的儿童和孕产妇死亡率、暴力和冲突和持续的艾滋病。

国际移民。相较于出生或死亡，国际移民对人口变化的影响要小很多，但在有些国家和地区，移民对人口规模的影响还是非常巨大的，包括有计划移出或接受大量经济移民或受难民潮影响的国家。2010至2021年，17个国家或地区的移民净接受人数超过100万，而10个国家的净移出人数也将达到类似规模。

如何实现优生优育？

目前，我国每年出生缺陷儿总数高达

60—100万，占出生人口总数的4%—6%，提高优生优育率是降低新生儿出生缺陷比例，提高出生人口素质，保障家庭幸福及社会发展的重要基础。

生育健康可爱的宝宝，说白了是所有爸爸妈妈的美好期望，说大了能为社会生产和发展，提供更多优质劳动力。

而新生儿出生缺陷，不仅影响儿童的生命健康和生活质量，影响家庭幸福和谐，更会影响国家人口素质。

如何实现优生优育？备孕过程中的准妈妈、准妈妈们可以借鉴以下几点：

保障母婴健康。产前检查是确保母婴健康的重要手段。

通过定期产检，医生可以全面了解孕妇的妊娠过程和健康状况，及时发现和治疗妊娠并发症，如妊娠期高血压疾病、妊娠

期糖尿病等，从而保障母婴安全。产前的检查还能帮助医生评估孕妇的分娩风险，制订个性化的分娩计划，确保分娩过程顺利进行。

及时监测胎儿状况。产前的检查可以对胎儿进行监测，包括胎心、胎动等，及时发现胎儿异常，如宫内发育迟缓、胎儿畸形等。一旦发现胎儿异常，医生可以采取相应措施，如调整孕妇的生活方式、药物治疗或手术治疗等，以保障胎儿的健康。

指导孕妇保健。产前的检查可以为孕妇提供孕期和产褥期卫生指导，帮助她们消除对妊娠、分娩不必要的顾虑，主动参与对胎儿的监护工作。医生会根据孕妇的身体状况和胎儿的发育情况，为她们提供个性化的保健建议，如合理饮食、适当运动、心理调适等，以促进母婴健康。

链接：

1. 产前的检查应该从什么时候开始？

一般来说，孕妇在确认怀孕后的第1个月就可以开始进行产前的检查。早期的产前的检查可以帮助医生评估孕妇的整体状况，发现可能存在的风险，同时也可以提供一些建议和指导，帮助准妈妈在怀孕期间保持良好的生活习惯。

2. 产前的检查需要做哪些项目？

产前的检查的内容通常会包括孕妇的个人信息收集、身体检查、血液检查以及胎儿的体重、大小和发育情况的评估等。具体来说，医生可能会：

★ 询问孕妇的年龄、体重等一般情况；

★ 检查孕妇的血压、血糖、血红蛋白水平等指标；

★ 通过超声检查评估胎儿的体重、大小和发育情况。

此外，医生还会讨论疫苗接种计划，提供孕期的健康教育，包括饮食、运动、心理健康等方面的指导。

3. 产前的检查需要多久进行一次？

产前的检查的频率通常根据孕妇的孕周和身体状况而定。

一般来说，孕妇在孕早期（孕12周前）需要进行一次产前的检查，之后每4周进行一次，直到孕28周；孕28周后，每2周进行一次产前的检查；孕36周后，每周进行一次产前的检查。

但如果有特殊情况，如孕妇有高血压、糖尿病等并发症，或者胎儿有异常情

况，医生可能会建议增加检查频率。

4. 产前的检查有哪些注意事项？

在进行产前的检查时，孕妇需要注意以下几点。

★ 孕妇应提前了解检查项目和流程，以便做好准备；

★ 孕妇在检查前应保持良好的生活习惯，如合理饮食、充足睡眠等；

★ 孕妇在检查时应如实向医生反映自己的身体状况和感受，以便医生作出准确的判断；

★ 孕妇在检查后应认真听取医生的建议和指导，积极配合医生的治疗和保健措施。

疱疹性咽峡炎，你了解多少？

本报记者 李嘉

孩子高热不退，不吃东西，流口水……小心疱疹性咽峡炎找上门。近期疱疹性咽峡炎多发，做好防护是关键！

那什么是疱疹性咽峡炎呢？通城县人民医院感染性疾病科主任徐勇介绍，疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引起的以急性发热和咽喉部疱疹为特征的急性传染性疾病。疱疹性咽峡炎发病率高，四季均可发病，春夏季为主。该病多见于6岁以下学龄前儿童。

疱疹性咽峡炎患者通常表现为高热，一部分孩子可能发生高热惊厥。咽喉部疱疹使宝宝吞咽时疼痛，可表现为哭闹、拒食、拒奶、流涎。家长也可以看到宝宝咽喉部的疱疹，疱疹中心是灰白色的，周围有明显的红晕，1—2天后疱疹破溃形成小溃疡，咽痛比较明显。

居家护理应注意哪些呢？徐勇建议，一旦发现孩子患上疱疹性咽峡炎，家长护

理孩子时要注意以下几点。注意定时开窗通风，保持室内空气新鲜。鼓励患儿多喝水，及时更换被汗浸湿的衣服。

疱疹性咽峡炎引发的高热有可能引发惊厥，尤其存在热性惊厥家族史的患儿发生惊厥的可能性会更高一些。

患儿高热时，应及时退热。退热措施包括药物及物理降温。体温较高时，可遵照医嘱给予布洛芬或对乙酰氨基酚等口服退热药物。物理降温如贴退热贴、头部冷敷、温水擦浴等。但应注意两次退热药物的间隔时间要大于4小时，避免频繁使用退热药物导致药物副作用。

应保持宝宝口腔清洁，饮食选择清淡流质食物，如鸡蛋羹、小米粥、豆浆或者菜汤，可以选择偏凉食物，避免食物过热增加疼痛。饭前饭后用生理盐水漱口。

家长应密切观察患儿精神状况和饮食

状态，如有无精神差、嗜睡、烦躁不安、面色苍白等，应注意并发症的发生。

拒食、拒奶的宝宝可能出现脱水，家长要提高警惕。一旦发现孩子脱水，家长要及时为其补充液体。

此外，家长需要关注孩子的饮水和饮奶量，如果孩子进食水的量很少，同时尿量明显减少，哭的时候没有眼泪，不发热时手脚也凉，提示孩子有可能脱水。一旦发现孩子存在上述情况，建议及时就医。

患儿用过的玩具、餐具或其他用品应彻底消毒。一般常用含氯的消毒液（如84消毒液）浸泡、清水冲洗，或煮沸消毒。酒精消毒效果不佳。

徐勇表示，预防疱疹性咽峡炎做好预防是重点。

1、家长及孩子都要勤洗手，注意卫生清洁。

2、居家时勤开窗通风，保持室内空气

新鲜。

3、儿童玩具、餐具定期消毒。

4、注意吃熟食，不喝生水。

5、该病高发季节，尽量不带儿童到人群密集、空气流通差的公共场所。

6、外出时，做好防护，如戴好口罩，尽量避免用手接触口、鼻、眼睛等部位。

7、不与患儿共用玩具等。

8、保持充足睡眠，加强体育锻炼，提高自身免疫力。

9、接种EV71疫苗。由于EV71肠道病毒是重症疱疹性咽峡炎的最主要病原体，故接种疫苗可以减少重症疱疹性咽峡炎的发生，但不能让宝宝不得此病。

徐勇提醒，虽然肠道病毒传染性强，但是绝大多数患儿预后良好。孩子得病后遵医嘱治疗，家长无须过度焦虑，要给孩子做好家庭护理，帮助孩子尽快康复。



全市文明宣传进社区

首场健康义诊举行

本报讯 记者王恬、通讯员刘志报道:7月5日晚，全市“文明新风尚 温馨邻里情”文明宣传进社区暨社区文化节首场活动在永安街道文笔路社区青龙山公园开幕。武汉大学中南医院咸宁医院·咸宁市第一人民医院20余位医护专家为市民提供了“健康社区行”义诊服务。

活动现场，除了有血压测量、血糖监测等辅助检查外，还有消化内科、呼吸内科、内分泌科等10多个科室的专家坐诊，对居民提出的各类健康问题提供一对一健康指导，帮助居民正确认识和应对疾病，引导居民养成良好、健康的生活习惯。

中医科医护团队为社区居民讲解了中医养生知识，开展耳穴压豆、拔罐、针灸等特色中医活动。“这样的活动既接地气又实用，希望以后能常有。”文笔路社区居民黄婆婆说。

本次义诊共接待市民400余人次，测量血压、血糖300余人次，发放免费药品价值2000余元。

市第一人民医院

开展老年健康宣教活动

本报讯 记者李嘉报道:日前，武汉大学中南医院咸宁医院·咸宁市第一人民医院老年病科举办“关爱老年人健康”科普活动。

活动中，老年病科护理团队向每位患者发放了健康宣传手册，帮助他们了解老年人的听力状况；通过PPT展示，向患者详细阐述了随着老龄化社会发展，老年人听力问题愈发凸显的现状。

该科护士长张芬就老年人听力下降的原因、早期筛查方法以及干预措施等方面进行了深入讲解。通过医患互动的形式，耐心解答患者疑问，使他们深刻认识到听力健康的重要性。她还介绍了如何通过调整饮食习惯，增加富含维生素C和维生素B的蔬菜摄入，避免噪音暴露，慎用耳毒性药物以及佩戴合适的助听器等措施来延缓听力下降。

此外，该科团队向患者讲解了脑卒中的发病原因、定义以及预防方法，强调加强基础疾病管理、合理饮食、养成良好生活习惯的重要性，倡导早发现、早预防、早治疗的原则，以降低脑卒中的致死率和致残率。

通城县人民医院与武汉市第六医院

医联体合作成功签约

本报讯 记者李嘉报道:日前，通城县人民医院与江汉大学附属医院（武汉市第六医院）深化校地医联体合作签约仪式在通城县人民医院举行。

江汉大学附属医院（武汉市第六医院）党委书记刘建华表示，本次与通城县人民医院签订《医联体协议书》，是满足人民群众健康需求、促进分级诊疗建设的有力抓手，将进一步强化两地医疗事业深度融合，促进通城县医疗质量全面提升。

通城县人民医院党委书记柳栋梁表示，县人民医院三乙评审工作已进入迎评冲刺阶段，医技楼项目已完成主体工程建，新购置高精尖设备；数字化病理服务体系建设项目在加快推进中，建成后可对标开展相应病理检查，实现全流程数字阅片及可视化管理系统应用和满足医共体病理中心建设要求。

该院将以此次签约为契机，进一步加强医院人才队伍及学科建设，提升医院特色诊疗技术，为县域内群众提供更便利更优质的医疗卫生服务。



儿童隐睾症怎么治疗

本报讯 记者李嘉报道:武大中南医院咸宁医院泌尿外科主任喻翔翔介绍，隐睾症是由于睾丸未能按正常发育过程下降至阴囊，从而停留在腰部腹膜后至阴囊之间的任一位置，是儿童常见的泌尿生殖系统疾病。

喻翔翔表示，目前，睾丸下降固定术是帮助睾丸“回家”的妙招，用小儿腹腔镜来开展手术有很大的优势，不但可适性佳，尤其可用于探查高位不可触及型隐睾症，既有助于明确诊断，又可同时进行睾丸下降固定术。

“睾丸下降固定术适用于小儿精索鞘膜积液或小儿腹股沟疝等疾病，相对于传统开腹手术有创伤小，术后恢复快、住院时间短，痛苦小、局部无手术切口痕迹等优点。”喻翔翔说，睾丸下降固定术让患儿不再因巨大的手术瘢痕而产生心理内向、孤僻、自卑以及今后拒绝社交交往等问题，为更多类似病例的患儿提供了新的治疗方法。

为什么有的孩子近视能够控制，有的却蹭蹭涨？

青少年近视防控要抓住这2个关键点：

关键一：一般孩子确诊近视后，医生都会叮嘱家长，定期带孩子检查视力并进行必要的防控。一些家长会觉得这是医生们的“私心”，但其实主要目的是掌握孩子的视力变化，及时遏制。如果不重视，也不采取任何措施，孩子很有可能发展成高度近视。

关键二：控制青少年近视防控最基本的要求就是做到早预防、早发现、早控制。但是很多家长即便已经发现孩子的视力出现问题，依然漠不关心，不采取任何应对方案，从而导致孩子的近视度数快速增长。

高度近视会带来哪些危害？

1. 视网膜脱离、裂孔 当近视度数增长，眼球增大的时候，往往就会伴有视网膜变薄。视网膜是附着在眼球底部

的一层半透明的膜，是感受外界光信息的重要组织。如果把眼睛比作一架相机，那么视网膜就像照相机里的感光底片，专门负责感光成像。当我们看东西时，物体的影像通过屈光系统，落在视网膜上。视网膜是有一定厚度的一层膜，如果眼球被无限地拉长之后，必然在某一部位就可能出现过薄的区域，过薄了之后就可能会伴有视网膜裂孔。

出现裂孔之后，如果再伴有玻璃体液化等很多其他问题，就会出现视网膜脱离。高度近视患者出现视网膜脱离的机会比非高度近视者高7—8倍。一旦发生视网膜脱离，如果治疗不及时，可能会导致视力下降，患者就会感觉视力减退或眼睛前有黑点、闪光、黑影或某个位置看不见，严重的甚至是永久性的视力丧失。

2. 豹纹眼底 豹纹状眼底是高度近

视的典型眼底，这是因为近视度数高，眼球变大，视网膜被拉伸，视网膜下的血管变得可透视，使得眼底看起来如豹纹状。

3. 飞蚊症 高度近视眼可引发飞蚊症，即眼内玻璃体浑浊液化。症状为感觉眼前有黑影飘动，就像蚊子在眼前飞，尤其看白色或者明亮的背景时这些小黑影更明显患者的眼轴特别长，玻璃体变性的几率很高，飞蚊症会影响看物体的舒适度。

4. 眼底出血、黄斑变性 高度近视会使眼球变大，造成对眼球壁的不断牵拉，引起眼底视网膜和脉络组织的正常关系出现代谢失调，特别是黄斑区的小血管因牵拉等因素出现破裂时，就会造成眼底出血、裂孔，导致视力严重下降，且有中心固定暗点。黄斑出血吸收后，新生血管可能会再次破裂，再出血，这样重复

多次局部会形成瘢痕，导致黄斑变性，黄斑变性会永久性损害视力。

生活中需要注意：

1. 保持良好的心态，合理的饮食，适度地锻炼，避免过度用眼。

2. 对于青少年儿童，防控尤为重要，建议采取合理的屈光矫正方式，减少近距离用眼，眼保健方式以减少视觉疲劳。

3. 对于高度近视人群尽量避免做极限、高强度的剧烈运动，防止视网膜脱离；应避免高强度持续用眼，至少每半年做眼底检查。

（咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿）

视力健康教育



石欣 副主任医师
咸宁麻塘中医医院 风湿免疫科主任

接诊——中医四诊之切诊(二十三)

接诊，就是医者用手直接触摸、按压患者体表某些部位，以了解局部的异常变化，从而推断疾病的部位、性质和病情的轻重等情况的一种诊病方法。

一、接诊的方法和意义

1. 方法

① 部位：接诊时，患者常采取坐位或卧位，以确保身体放松，便于医者操作。在探查胸腹等区域时，仰卧位尤为适宜，患者需全身放松，两腿伸直，双手平放于身旁。医者则站在患者右侧，运用右手或双手进行细致的切按。

② 手法：接诊的手法丰富多样，主要包括触、摸、推、按四种。触，是以手指或手掌轻轻接触患者局部，感受其冷热、润燥等；摸，则是用手抚摸肿胀或特定部位，以了解局部的感觉情况及肿物的形态、大小；推，是在局部作前或后左右移动，以探测肿物的移动度及与周围组织的联系；按，则是用力按压局部，如胸腹或肿物部位，以深入了解其深部压痛、肿块质地等。

2. 意义

接诊不仅是中医四诊中不可或缺的一环，更是对望、闻、问三诊的深化和补充。它通过医者直接感知患者体内的病理变化，为疾病的准确诊断提供了重要依据。特别是对于胸腹部的疼痛、肿胀、痰饮、癥瘕等病变，接诊能够揭示其深层原因，为辨证施治提供有力支持。

二、接诊的内容

接诊的应用范围较广。分述如下：

1. 按肌肤

按肌肤是为了探明全身肌表的寒热、润燥以及肿胀等情况。凡阳气盛的身多热，阳气衰的身多寒。皮肤干燥者，尚未出汗或津液不足；干燥者，津液不足；湿润者，身已汗出或津液未伤。皮肤甲错者，伤阴或内有干血。按压肿胀，可以辨别水肿和气肿。按之凹陷，放手即留手印，不能即起的，为水肿；按之凹陷，举手即起的，为气肿。

2. 按手足

按手足主要在探明寒热，以判断病证性质属虚属实，在内外，及预后。凡疾病初起，手足俱冷的，是阳虚寒盛，属寒证。手足俱热的，多为阳盛热证，属热证。

诊手足寒热，还可以辨别外感病或内伤病。手足的背部较热的，为外感发热，手足心较热的，为内伤发热。此外，还有以手心热与额上热的互诊来分辨表热或里热的方法。额上热甚于手心热的，为表热；手心热甚于额上热的，为里热。这一诊法有参考意义。

按胸胁：前胸高起伴气喘为肺胀病征；胸肋胀痛可能因痰热气结或水饮内停。肝旺在右肋内，正常情况下不可触及，肿大则可气滞血瘀，表面不平时需警惕肝癌。右肋胀痛、热感拒按为肝病；疟疾久发，肋下肿块为疟母。

按腹部：凉热：腹壁喜暖为虚寒，腹壁灼热喜冷为实热。

疼痛：腹痛喜按为虚，拒按为实；局部灼热剧痛为内痛。

变。胸腹区域划分明确：膈上称胸，膈下为腹；侧胸部从腋下到十一、十二肋骨为肋；腹部剑突下为中心下，上腹部为胃脘，脐上为大腹，脐下为小腹，小腹两侧为少腹。

按虚里：位于左乳下心尖搏动处，反映宗气强弱。健康者搏动动而不紧，缓而不急；微弱无力为宗气内虚；搏动强烈为宗气外泄；洪大而搏为危重。孕妇、癆瘵患者需特别注意，惊恐、大怒或运动后搏动增强属生理现象。

按胸胁：前胸高起伴气喘为肺胀病征；胸肋胀痛可能因痰热气结或水饮内停。肝旺在右肋内，正常情况下不可触及，肿大则可气滞血瘀，表面不平时需警惕肝癌。右肋胀痛、热感拒按为肝病；疟疾久发，肋下肿块为疟母。

按腹部：凉热：腹壁喜暖为虚寒，腹壁灼热喜冷为实热。

疼痛：腹痛喜按为虚，拒按为实；局部灼热剧痛为内痛。

腹胀：实满按之充实、压痛、叩之浊音；虚满（气胀）按之不实、无压痛、叩之空声。

痞满：心下或胃脘痞塞不舒，按之柔软无压痛为虚，较硬有压痛为实；有水饮则按之有声。

肿块：注意大小、形态、硬度、压痛、综合分析。

4. 按胸穴

按胸穴：是按压身体上某些特定穴位，通过这些穴位的变化与反应，来推断内脏的某些疾病。胸穴的变化主要是出现结节或条索状物，或者出现压痛及敏感反应。胸膈未通，肺病者，有些可在胸膈穴摸到结节，有些在中府穴出现压痛。肝病患者可见期肝俞或期门穴压痛。胃病在胃脘和三里有压痛。肠病阑尾穴有压痛。

此外，还可以通过指压胸穴作试验性治疗，从而协助鉴别诊断。如胆道蛔虫腹痛，指压双侧胆俞则疼痛缓解，其他原因腹痛则无效，可资鉴别。

