



进入冬季,我州各县都纷纷迎来了大雪,很多人在带孩子欣赏美丽雪景、享受冰雪乐趣的同时,却也给孩子带来了疾病的纠缠。家长不免产生疑问:不是说下雪可以杀灭病毒细菌吗,怎么越下雪生病的孩子越多啊?妇儿医生提醒家长们注意,过度寒冷会降低身体的免疫能力,容易导致孩子生病,并提出防病还要从回避极寒冷天气带孩子出门、慎选体力消耗大的活动、注意增减衣服、早晚冷水洗脸以及出门戴口罩等生活细节入手。多名儿科专家也指出,马上将进入流感流行季,医院已是人满为患,也是交叉感染最容易发生的地方。孩子如果不是必须看的急病,尽量少去医院。应对流感应防重于治,给孩子接种疫苗和保持良好卫生习惯很关键。

●甘孜日报记者

寒冷的突然刺激导致孩子免疫力降低冻出病

门诊的时候,记者特意问了问生病的孩子,十有八九下雪那天都出去玩了。大孩子打雪仗一玩就是2个多小时,1岁多的小宝宝也要雪地“打酱油”,外面一站至少也要半小时。之后就纷纷病倒。有的家长疑惑,生病不是因为病毒或是细菌感染吗?怎么冻一下也会生病?孩子究竟会不会冻出病?从医学角度讲,不存在“冻病”这种说法,发烧咳嗽这些呼吸道感染都是由病原体感染所致,这些病原体是导致生病的根本原因。但是,过度寒冷也就是“受冻”后生病的情况经常出现,这主要是因为过度寒冷会降低身体的免疫力。

冬天,鼻腔对干冷空气加温加湿,不让干冷空气进入气管。当突然降温或过度寒冷(比如下雪、滑雪、滑冰时的寒冷环境),会引起鼻腔粘毛细血管收缩,对冷空气的加温加湿能力下降,而使寒冷干燥的空气直接进入气管。寒冷干燥的空气进入气管后会刺激呼吸道上皮分泌黏液,呼吸道黏膜变多影响气管壁纤毛系统的功能,导致进入呼吸道的病原体不容易被清除而患病。

还有,人体的呼吸道与外界相通,本身并不是无菌环境,很多病原体在呼吸道存留,机体免疫状态良好时,对其有抵御能力;当呼吸道由于寒冷免疫力降低时,这些病原体即成为致病因素,导致机体患病。也就是说,细菌、病毒感染是导致生病的根本原因,而寒冷是外因。当病原体存在,寒冷出现,就容易导致患病,所以会冻出病。

寒冷虽然容易导致孩子生病,但如果随着气温下降一直坚持户外活动,人体会产生对寒冷的适应和耐受能力,也就不会轻易被冻病。而这两次玩雪后生病的孩子,多数都是入冬后就“猫”在家里的娃,因家长怕天冷孩子生病很少出门。

更何况,即使平时出去玩,第一不会这么长时间,第二一般也会选择在中午气温比较高的时候。可是为了玩雪,这些都顾不得了,娃娃平时温暖舒适惯了,突然经受寒冷的考验,生病也不奇怪。

在雪后第一周的后半程及第二周开始,因直接玩雪而生病的孩子减少了,可小病人的数量仍居高不下。医生们分析了一下原因,是因为玩雪而生病的孩子出入于学校、幼儿园、商场、课外班、餐厅这些集体场合,也就是健康孩子周围的感染源增加了,孩子出入这些场合被交叉感染了,所以患儿越来越多。



初冬大雪

“冻”出无数小病号



做好5件事在寒冷冬季防范孩子生病

冬季是孩子生病的高峰期,不过可从以下几方面入手尽力预防孩子患病:

- 1、躲避气温骤降天气或极寒天气出门。冬天要注意回避极寒冷的天气,选择适于自己孩子的冬季活动。气温骤降、下雪、刮大风时,孩子们最好在家回避,待气温回升再出去玩。
- 2、慎选体力消耗大的活动。如果孩子冬天户外活动很少,滑雪、滑冰、冬季爬山这类寒冷刺激强、体力消耗大的活动慎重选择。
- 3、适当增减衣服。不要怕被“冻病”,就玩命给孩子穿衣服,穿得太厚,活动出汗冷风一吹,反而更容易生病。
- 4、每天早晚用冷水洗脸。这件

事很容易做到,目的是让孩子对“冷”有一个适应和耐受。

5、出门戴口罩。尤其是在降温的大风天,出门戴口罩,可以减少寒冷空气对呼吸道的直接刺激,口罩缝隙的少量冷空气进入气道,还能让机体有一个适应的过程。

孩子生病了,要好好在家休息,学生生病,一定不要带病上学、上补习课。带病学习不仅可能让病情变重,更可能会感染别的孩子。

环境密闭人口稠密的大型商场、餐厅、室内游乐园等,是交叉感染的高发地段,一定要少去。医院现在人满为患,也是交叉感染容易发生的地方。如果不是必须看的病,尽量少去医院,比如不要选择在这个时段体检等。

孩子生病不必反复就医的情况:

- 1、患儿起病一两天,如果只是咳嗽、流涕,精神好,可以在家观察,多喝水,多测体温。
- 2、患儿体温超过38.5℃,可以在家先用儿童退烧药,如布洛芬或对乙酰氨基酚,忌用阿司匹林或含阿司匹林药物以及其他水杨酸制剂退烧。吃药后,体温降下来了,不再反复,精神食欲好,也不需要跑医院。
- 3、患儿肺炎恢复期,医生已开具处方口服药物,且孩子精神状态也好,不必为了确认是否好彻底了,反复跑医院。
- 4、患儿拉肚子,确诊为肠道病

毒感染后,前期医生已经进行补液处理,后期主要靠在家护理。孩子不吐了,拉的次数也减少,精神状态好,也不必跑医院,通常一周左右会恢复。

孩子生病切忌滥用感冒药。孩子患感冒后,家长切忌滥用感冒药。感冒药目前属于非处方药,包括各种西药和中药,家长误以为副作用小,殊不知,感冒药虽然名称各不相同,但成分类似。部分成分可能诱发严重后果。因此,家长须在医生指导下使用,尽可能单用一种感冒药,避免重复使用。

孩子生病需要及时就医的情况:

- 1、患儿出现与体温不相符合的精神差、胃口差、嗜睡等,应及时就医,出现抽搐、昏迷应就地急诊抢救。
- 2、3岁以下患儿病情变化比较快,且不会表达,更需要家长留意,及时送医。
- 3、患儿发热伴咳嗽或咽痛等急性呼吸道症状,建议及时就医。
- 4、患儿发热伴原有慢性肺部疾病急性加重的,建议及时就医。
- 5、患儿发热,未见其他呼吸道、消化道等症状或体征(俗话说“干烧”)两三天不退的,建议及时就医。

相关链接:

流感季孩子感冒发烧,不要反复跑医院

12月和1月是我国北方流行性感冒高峰季的主要时间段,目前即将进入流感高发期,专家提示,由于儿童“抵抗力弱、排毒时间更长”的特点,故应尤其注意流感的预防和治疗。

应对流感防重于治,疫苗+卫生习惯是关键

中国疾控中心数据显示,我国每年报告的流感暴发疫情中,90%以上发生在学校和托幼机构。学校作为封闭的人群密集场所,容易造成流感病毒的传播。流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。

国家儿童医学中心、北京儿童医院呼吸科副主任医师郭琰表示,儿童因为所处学校、幼儿园等场所相对封闭且人群密集,更容易出现群体流行。患儿大多数为轻症流感,表现为发热、咳嗽、流涕、鼻塞及咽痛、头痛,部分还有肌痛、呕吐、腹泻等表现。

专家指出,应对流感防重于治,接种疫苗和保持良好卫生习惯很重要。

1、接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段之一,可以显著降低接种者罹患流感 and 发生严重并发症的风险。流感病毒易于变异,因此需每年进行接种。

2、保持良好的卫生习惯。勤洗手;保持环境清洁和通风,特别是托幼机构、学校和人群密集地方尽可能开窗通风;尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;咳嗽或者打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,勿用手掌遮掩,咳嗽或者打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医;适量运动,加强户外体育锻炼,增强体质和免疫力。

感冒有一个恢复过程,不必反复去医院易交叉感染

华中科技大学同济医院儿科专家特别指出,病毒性感冒有一个恢复过程,带孩子反复折腾跑医院,反而容易导致交叉感染。



康巴传媒



甘孜发布



我州为患病妇女发放41万“贫困母亲两癌救助”

甘孜日报讯 为着力保障和改善妇女民生,让更多的贫困患病妇女受惠。近日,州妇联按照全国妇联“贫困母亲两癌救助”中央专项彩票公益金发放行动要求,将积极争取的41万元“贫困妇女两癌救助专项资金”发放到41万贫困母亲手中,帮助她们解决燃眉之急。

据介绍,“两癌”指乳腺癌、宫颈癌。从2009年开始,全国妇联联合中国妇女发展基金会设立由中央专项彩票公益金提供支持的“两癌”农村贫困母亲救助公益项目,其救助对象是经过有检查资质的医疗机构确诊、患有宫颈癌2B以上或乳腺癌浸润性癌的农村

贫困妇女,救助标准为每人一次性救助1万元。

以中国体育彩票公益金为重要组成部分的中央专项彩票公益金对该项目的支持,极大地缓解了病患家庭的实际困难,帮助患者及家属增强了治疗的信心和勇气。

“作为妇联,就是要积极发挥能动作用,不仅要争取资金,还要加大宣传力度,使患者增强治疗的信心和责任。”州妇联主席穆黎说,明年,州妇联将继续围绕州委、州政府工作大局,关注民生,关注广大妇女身心健康,更加有力为患病妇女分忧解难。

州妇联办

“华西”来的好门巴记华西医院眼科张美霞教授

◎嘉初丹巴

四川省城乡医疗卫生对口支援“传帮带”工程已持续进行一年多,在这过去的一年多里,华西医院眼科先后派出多名眼科专家对州人民医院康巴眼科中心进行了驻点帮扶。华西医院眼科张美霞教授在了解到州人民医院康巴眼科未来几年的重点发展方向是防治眼底疾病时,主动向医院提出支援州医院的申请。

今年8月,康巴眼科中心迎来了华西医院眼科的张美霞教授。张美霞刚到医院时,她努力调整着适应高原缺氧所带来的不适。眼科玻璃体腔注气病人是术后上高原的绝对禁忌症,一名在遂宁刚做了眼底手术并行玻璃体腔注气的病人,无视医嘱,擅自来到高原,病人还在雅康高速就因气体膨胀引起眼压骤升,视力完全丧失,当病人捂着疼痛不已的眼睛出现在病房,医生们首先想到的是向张美霞求助。恰逢小长假,康定城的交通基本瘫痪,张美霞克服身体不适一路步行赶到医院,查看病人后,当即为病人做了球内气体抽吸减压术。手术结束,还在手术台上,病人的眼睛就恢复了光彩,这让病人及在场的医生都感动不已。想到以后这样的注气病人还会越来越多的出现在高原,张美霞又将这样的方法毫无保留地教给医生们。

帮扶期间,每日查房都是一部重头戏,张美霞详细剖析每一例患者的病情,从每一处细节入手,指导医生精准判断、规范诊治患者病情,提出诊断及治疗计划,共指导检查眼病患者1000余例,并针对疑难重症患者进行了多次教学查房。

一单位退休人员降某是双眼白内障、双眼黄斑前膜病人,在张美霞的妙手下做了白内障超声乳化+黄斑前膜剥除术,术后视力明显提高,大爷的爱人拉着张美霞的手,哭着说:“哎哟,我们是哪来的福气哟,遇到你这么好的医生,嘎真切、嘎真切”,两位老人甚至一路打听,找到张美霞在康定暂住的地方去看望她,只为看看她在康定生活的好不好、习不习惯。当张美霞跟科室医生们聊起两位老人出现在她的寝室门口时,她内心是那么感动,她说:“因为这里的人,我已深深地爱上康定这座城,更要好好地在这里的人们做点事情。”

一天,病房里来了一位特殊的病人,该患者智力障碍,双眼失明,

由家属推着过来。通过一系列的检查发现患者双眼曾做过玻璃体切割及硅油填充,术后并发白内障,但是家属弄丢了所有的病例,病人术前是什么情况,手术在哪里做的,为什么做手术,手术当时是什么情况都不得而知。家属语言不通,只是默默无助地望着张美霞,那满眼的期待深深刺痛了张美霞教授,张美霞决定为这个病人搏一搏,当得知病人经济困难,上次手术是在局麻下做的,所以决定这一次也尽力为病人节约一点,局麻下为这名特殊的病人做白内障及硅油取出术。手术台上,病人由于智力障碍加上双目失明,完全没有安全感,轻轻的触碰都让病人躁动不已,甚至用脚踢人,手术难度成倍增加。在艰难中结束了白内障手术后,张美霞又认真看了看病人的眼底,原来是视网膜脱离术后,网膜复位好。如果能看见,那病人以后的生活质量也会提高很多,想到这一点,张美霞又咬牙坚持为病人做了硅油取出,恰逢玻切机故障,本来几分钟的手术硬是用了半个小时时间,靠手动为病人取出了术眼的所有硅油。

张美霞用她的专注、专业诠释了医术,用敬业、权威解读了医德,用真情、关爱彰显了奉献。帮扶期间开展了100余例眼科手术,大部分为疑难手术,其中玻璃体切除联合黄斑区内外膜剥除及眼内气体填充术、人工晶体巩膜层间固定悬吊术等在该院均为首次开展,填补了该院在该医疗技术上一项又一项的空白。

“授人于鱼,不如授人以渔”,张美霞在解决一个个疑难病例的同时,也一步步指导着年轻医生们做好白内障超声乳化手术。考虑到科室未岗医生、罗莉医生刚开始学做白内障超声乳化手术,她邀请华西医院白内障超声乳化手术专家来医院作了一场关于白内障超声乳化初步学习策略的讲课。对于已经做白内障超声乳化很长时间的嘉初丹巴医生,张美霞也是坚持跟台,术中针对出现的各种问题进行深入剖析,指点迷津,对于细节的东西更是毫无保留、倾囊相授。当得知医院要到九龙县下乡义诊,张美霞又主动随下乡团队到九龙开展下乡义诊。在她的身上,同事们看到的是低调、谦逊,热心与关怀,让科室的同仁们更加敬佩这位来自华西医院的好门巴。

别再给蚊子加戏了它真的不会传播艾滋病

都知道蚊子会传播疾病,但是艾滋病会不会通过蚊虫传播呢?蚊子刚吸过艾滋病病人的血,再吸其他人的血,会传染吗?

答案是不会。

证据一:实验室研究表明,蚊子用来进食的“针头”,称为口器,实际上可以分为6个部分。简单来说,在蚊子叮咬的时候,蚊子从一个管道先注射唾液进入人体皮肤(这也是其他虫媒传染病传播的关键一步,唾液中也含有麻醉和抗血凝固的成分)。然后再通过另一个完全独立单向的食物管道吸血后流进蚊子的肚子里;蚊子在吸血时不会把之前吸过的血吐出来的,它们只会留给自己慢慢享用。蚊虫叮咬艾滋病人的血液后,体内及口器上的病毒载量(也就是

就一定体积内病毒的数量)都很低!非常低,低到不足以传播HIV病毒!

证据二:HIV病毒能在人体内与细胞结合并繁殖然后通过血液传播、性传播、母婴传播。但是,病毒想要通过蚊子繁殖并传播,就必须和蚊子某些细胞表面特定的受体相结合才能进入蚊子细胞内部,只有这样才能增加病毒数量进入唾液腺并传播至下一个宿主体内。但是蚊虫体内的细胞并没有相应的受体,也就是说HIV病毒并不能在蚊虫体内复制与繁殖,因此也就不能传播HIV病毒。

防控疾病 共赴小康
州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线:12320