

流脑进入高发期 接种疫苗很重要

发热、咳嗽、咽痛……这些症状不一定是小感冒,也可能是流行性脑脊髓膜炎。

专家提醒,流脑已进入高发期,要做好预防,孩子接种疫苗很重要。

专家介绍,流脑是流行性脑脊髓膜炎的简称,是一种多发生在春季的呼吸道传染病,每年2至5月为发病高峰期。目前,正是流脑的高发季节,为了做好预防,需掌握流脑的一些基本知识。

流脑的特点有哪些

流脑是由脑膜炎双球菌引起的化脓性脑膜炎,发病急、进展快,病死率和致残率较高,低龄婴幼儿、儿童和青少年易感染。随着抗生素的应用,医疗救治水平的提高,死亡和严重后遗症已大幅度下降,但仍有少数患病儿童会留有智力障碍、听力损伤等,严重危害儿童健康。

流脑是如何传染的

带菌者和流脑病人是主要的传染源,主要通过呼吸道传播,可通过咳嗽、喷嚏等呼吸道飞沫传播。

因为病菌在外界生活力弱,间接传播的机会少,但密切接触如同睡、怀抱、接吻、哺乳等也可能导致2岁以下婴幼儿发病。

感染流脑后的临床表现

感染流脑后,主要的临床表现有急性

发热、剧烈头痛、恶心、呕吐、颈强直、畏光、皮肤瘀斑等。严重情况下,可能会出现休克,甚至死亡。

低龄婴幼儿感染流脑后,病情一般比较严重,常表现为睡眠不安、突然尖叫、两眼凝视不动,甚至出现全身抽搐等。

值得注意的是,通常情况下,流脑的早期症状与普通感冒类似,容易混淆和漏诊,耽误治疗。

如何预防流脑

一、接种流脑疫苗

接种流脑疫苗是给孩子很好的健康保护,现阶段既有免费的国家免疫规划疫苗,又有自愿自费接种的非免疫规划疫苗选择。

1. 免费的流脑疫苗

根据《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021年版)》,适龄儿童在6月、9月龄接种A群流脑多糖疫苗,3岁、6岁加强接种A+C流脑多糖疫苗,均为免费接种的免疫规划疫苗。接种途径:皮下注射。

补种原则:流脑疫苗纳入免疫规划后出生的适龄儿童,如未接种流脑疫苗或未完成规定剂次,根据补种时的年龄选择流脑疫苗的种类:

(1)小于24月龄儿童补齐A群流脑多糖疫苗剂次。大于或等于24月龄儿童不再补种或接种A群流脑多糖疫苗,仍需完



(网络图片)

成两剂次A+C流脑多糖疫苗。

(2)大于或等于24月龄儿童如未接种过A群流脑多糖疫苗,可在3周岁前尽早接种A+C流脑多糖疫苗;如已接种过1剂次A群流脑多糖疫苗,间隔不小于3个月尽早接种A+C流脑多糖疫苗。

2. 自愿自费接种的非免疫规划疫苗

目前有多种,分别是AC结合疫苗、ACYW135群流脑多糖疫苗、ACYW135群流脑多糖结合疫苗,家长可以在知情同意、自愿自费的情况下选择为孩子接种。

(1)对于小于24月龄儿童,如已按流脑结合疫苗说明书接种了规定的剂次,可视为完成A群流脑多糖疫苗接种剂次。

(2)如儿童3周岁和6周岁时已接种含A群和C群流脑疫苗成分的疫苗,可视为完成相应剂次的A+C流脑多糖疫苗接种。

二、提高机体抗病能力

除了疫苗接种外,孩子在成长过程中,其他卫生措施同样重要,包括:养成良好的生活和卫生习惯;加强锻炼、按时作息、充足睡眠,合理膳食,提高机体的抗病能力;出现症状时,应及时规范就医;早期发现、早期规范治疗可以减轻症状、避免出现严重健康损害。

(仁民)

健康科普

健康教育

健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。世界卫生组织(WHO)提出的这个定义提示我们:健康不仅仅是无疾病、不虚弱,它还涉及身体、心理和社会适应三个方面。

身体健康表现为体格健壮,人体各器官功能良好。

心理健康是指一种良好的心理状态,能够恰当地认识和评价自己和周围的人和事,有和谐的人际关系(包括家庭成员、朋友、同事等),情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。

社会适应是指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。(小卫)

健康不仅仅是无疾病

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期7版,刊登中国公民“健康素养”66条第2条解读——“每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康”,敬请关注。



禁烟控烟 健康你我

科学减重 从“管住嘴”开始

超重和肥胖会导致很多并发症,比如高血压、糖尿病、血脂异常等,而减重有助于改善慢性并发症、提升并发症的治疗效果。

节食、锻炼、吃代餐、蒸桑拿、针灸、拔罐……为了减重,很多超重或肥胖者虽尝试过多种方法,但似乎体重下降并不明显。其实,一口吃不成胖子,一天也变不成瘦子。想要科学减重,必须从“管住嘴”开始。

管理体重选对方法

全生活方式管理是肥胖治疗的基石,即便是药物治疗和手术治疗,也必须在生活方式干预的基础上才能取得较好的疗效。

全生活方式管理是指对超重、肥胖者同时实施多种生活方式干预策略,主要包含饮食管理、体育锻炼和行为干预3个要素。

在饮食干预方面,限量膳食是指在目标能量摄入基础上,每日减少摄入能量500千卡至1000千卡。

限量膳食是目前公认较为有效的体重管理方法,能够减轻肥胖者体重、减少体脂含量,进而减轻机体炎症反应,降低代谢综合征组分、减少心血管疾病危险因素。

其余饮食干预方式,如高蛋白饮食疗法、低碳水化合物饮食、间歇性能量限制等,减重的效果还有待观察。

另外,极低能量饮食(每天摄入能量小于800千卡)只能在某些特殊情况下使用,并且必须在多学科医疗团队的密切监督和指导下进行,以免带来不必要的风险和其他健康问题。

科学减重注意细节

在控制总能量的前提下,减重者可以合理地选择一些高钾、高纤维、高蛋白等低能量、高饱腹感的食物,比如生菜、西兰花等。

主食应尽量选择复合碳水化合物,比如全麦饼、杂粮饭、大米、面粉等。复合碳水化合物的消化速度慢,可提供更持久的饱腹感,不容易让人增加体重。建议减重者将30%至50%的主食替换为杂豆类、全谷物等粗杂粮。

减重期间要注意油、盐的摄入量。建议每日烹调用盐限制在5克以内,合并高血压或肾脏疾病的减重者,每天应限制在3克以内,同时减少摄入其他含盐量高的食物和调料。推荐每日烹调用油的用量为25克至30克。建议优选生吃、拌、蒸、煮、炖,避免高油、高糖、高盐等烹调方式。(孙铭遥)

健康城镇 健康体重

深入开展爱国卫生运动

编者按:今年6月21日,广东省人民医院赣州医院(赣州市立医院)将迎来建院100周年。这是一个具有里程碑意义的重要时刻,为更好地展示赣州市立医院建院百年来的发展成就,进一步推动国家区域医疗中心建设和我市医疗卫生事业高质量发展,今起本报特推出“我与百年老院共成长”专栏,敬请关注。

矢志提升服务能力 更好造福赣南百姓

——访广东省人民医院赣州医院心脏中心主任兼心血管内科主任严治涛



“能够参与到国家区域医疗中心建设,是荣幸更是使命,我将与同事们一道努力提升服务能力,为赣南乃至周边心血管患者提供更优质的诊疗方案,一起共享建设成果。”日前,刚查完房的广东省人民医院赣州医院心脏中心主任兼心血管内科主任严治涛如是说。

2023年9月28日,广东省人民医院赣州医院成功引进医学博士、主任医师、硕士生导师严治涛。他熟练掌握复杂冠脉介入治疗(左主干分叉、严重迂曲钙化病变介入、血管腔内影像学介入、严重钙化病变旋磨等),外周血管介入治疗(肾动脉介入、外周动脉介入治疗),继发性高血压介入治疗(肾上腺静脉取血,RDN等),起搏器的植入治疗(无导线起搏器,CTR、CRT-D、ICD及常规双腔起搏器的植入治疗)等临床技术。他是新疆医科大学博士研究生,入选中组部西部之光计划,先后科研产出国家自然科学基金地区项目1项、国家重点研发项目子课题1项、石河子大学高层次人才课题1项,发表国家级以上期刊学术论文20余篇,荣获新疆维吾尔自治区科技进步一等奖。

“治涛主任到科室虽然才半年,但身为心内科领军人物,他以其深厚的医学背景和丰富的临床经验,为科室的发展注入了强大的动力。”聊起科室的变化,广东省人民医院赣州医院心血管内科裴芳医生激动地说。科室全面规范临床各项医疗规章制度,各种临床指南在临床的应用。不断完善各种临床路径,由先前的3个病种增加至



严治涛(中)在与同事探讨病例。

10个病种,临床路径入径率由2020年的3.6%提升至30%以上。

“提升医疗服务辐射能力及影响力是科室发展的必然之路,人才梯队的培养则是不二选择。”严治涛说,“结合科室现状,我们出台了人才梯队建设方案。按照各亚专业人才培养,学科带头人由高级职称担任,重点培养专业骨干人才,遵循以点带面、可上可下原则,积极在科室内培养一批具备国际视野和先进医疗技术的心血管内科专业人才,建立一支结构合理、技术齐全、人才可持续发展的医疗团队,努力提升全体医护人员的诊疗水平和团队协作能力。”

门诊量增长10%、住院患者增长15%、心血管介入手术量增长20%……这些数据是广东省人民医院赣州医院心血管内科蓬勃发展的最好例证。科室持续加强外量活动,与定南、龙南等医疗单位协作,定期派

遣高年资医务人员坐诊、查房、讲课,切实提升基层影响力。同时,积极参与医院组织的回原籍义诊活动,在高血压日等特殊日期开展相关义诊宣传活动,努力扩增科室的影响力。探索建设和完善心血管疾病的“三级”防治体系,针对区域内心血管病重点人群开展监测研究,加强对心血管多发病高危因素的筛查和监测,探讨社区心血管病患者的最佳管理模式。

近日,医院粤赣专家团队贴心为“蓝唇”病人带来生的希望,在业内传为佳话。“蓝唇”病人,即肺动脉高压患者,因该类患者因缺氧而导致嘴唇呈蓝紫色得名,作为一种复杂的心肺血管疾病,肺动脉高压一度也被称为“心血管病中的肿瘤”。原来,“蓝唇”患者黄大叔5年前就被确诊了肺动脉栓塞,此后,虽经规范的抗凝治疗,但是活动耐力进行性下降,复查心脏彩超提示肺动脉压力越来越高,在外院诊断为慢

性血栓栓塞性肺动脉高压症,这几年反复住院,病情进展却得不到控制,不仅药物花费高,承受的身心压力也非常大。患者入住广东省人民医院赣州医院心血管内科后,严治涛主任和省医派驻专家罗沁元博士高度重视,迅速组织医护团队讨论治疗方案。线上邀请国内享有盛名的肺动脉高压专家刘志成教授领衔的团队一起把脉问诊,详细地阐述肺高压的形成机制、病因方面的鉴别以及下一步可以考虑分次行肺动脉球囊扩张成形术。严治涛细致了解病人每一项指标的情况以及目前的用药情况,并指示术前需要做好充分的准备,特别是一些关键药物的使用和详细的身体指标需要调整好后再择机手术。

“是严治涛医生给了我重生的希望,我一定配合医生调理好各项指标。”得知自己的疾病有治疗好转的希望,黄大叔热泪盈眶。目前,正积极地配合医生的治疗和随访。

真心服务患者才能赢得信任。近年来,广东省人民医院赣州医院心血管内科始终坚守“以患者为中心”的服务理念,注重“双心”治疗,为患者提供全方位、个性化的服务。科室医护人员始终关注患者的需求和感受,用精湛的医术和温暖的人文关怀赢得了患者的信任和好评。

“科室发展任重道远,我将带领科室积极开展心血管疾病领域的临床研究,探索新的治疗方法和手段,不断推动心内科诊疗技术的创新与发展。借助国家区域医疗中心平台,建设涵盖高血压达标中心、瓣膜中心、心脏康复中心、胸痛中心、房颤中心、心衰中心的区域心血管疾病诊疗中心,推动赣南地区心血管疾病的防治工作,为更多患者带来健康和希望。”谈及下一步的谋划,严治涛说。(曹建林 曾正东 文/图)

“讲文明 树新风”公益广告

垃圾不落地 城市更美丽

