

# 4岁女孩高烧不退被确诊“亲吻病”

近日,家长带着4岁的萌萌(化名)到泉州市妇幼保健院·儿童医院儿科门诊就诊,原来,几天前,萌萌开始发热,还出现了眼睑水肿、嗓子痛等情况,医生初步诊断为“亲吻病”。  
□本报记者 张沼焯 实习生 张德骏

## 反复发烧和眼睑水肿嗓子痛

刚开始,家人以为萌萌感冒了,给她吃了些感冒药,再根据发烧情况吃退烧药。烧退的时候,萌萌身上还冒出不少红色的疹子。可五六个小时后,孩子又开始发烧,还出现了眼睑水肿、鼻塞等情况,喉咙也开始痛。

如此,几天过去了,萌萌除了嗓子疼痛依旧,还反反复复发烧,也没见好转。家人急忙带着萌萌到泉州市妇幼保健院·儿童医院求助医生。

## 亲吻和口对口喂食可传染

“亲吻病”是指宝宝被人亲吻而患上了传染性单核细胞增多症,即EB病毒感染。

泉州市妇幼保健院·儿童医院感染科副主任医师吴俊峰介绍,传染性单核细胞增多症,是由EB病毒引起的急性或亚急性良性淋巴细胞增多性传染病,白细胞正常或轻度增高,早期以中性粒细胞增多为主,随后淋巴细胞增多,儿童和青少年容易得此病。

初次感染EB病毒后,不同免疫力儿童表现不一,婴幼儿可为无症状感染或仅表现为上呼吸道感染,但在学龄前或学龄儿童则可表现为传染性单核细胞增多症。

医生在详细问诊后发现,萌萌的双侧颈部可以摸到数枚花生米大小的肿大的淋巴结,还有一侧或双侧颈部鼓起多个大包。经医院血液分析,萌萌体内的EB病毒抗体抗原较高。根据临床经验,医生怀疑萌萌可能感染了EB病毒,也就是俗称的“亲吻病”!

据了解,近期该院儿科门诊遇到了几个类似萌萌这样的患儿,最终确诊是“亲吻病”。



为避免儿童患上“亲吻病”,家长尽量不要亲吻儿童。(CFP图)

## 家长尽量不要亲吻新生儿

吴俊峰提醒,为避免儿童患上“亲吻病”,家长尽量不要亲吻儿童,尤其是新生儿。

目前,该病暂无特效治疗措施,一般以对症治疗为主,可给予阿昔洛韦、更昔洛韦等药物抗病毒,并进行对症治疗。患者在发病期内注意休息,保持充足的水分摄入,适当缓解症状,此外,脾脏肿大者避免撞击胸部,以防脾脏破裂。

传染性单核细胞增多症多数预后良好,部分患儿会复发,重者可能出现严重并发症。吴俊峰提醒,当孩子出现反复发热、咽扁桃体炎、颈部淋巴结肿大时要及时就医,避免延误病情。

急性期患者应进行呼吸道隔离,避免亲吻他人或者与他人共用餐具。不去人多拥挤的地方,勤洗手,多通风换气;积极锻炼,饮食均衡,提高机体抵抗力。

## 头发爱出油诱发“头顶危机” 频繁洗头更容易出油



天天洗头可能会导致头皮更油(CFP图)

不管是年轻人还是老年人,都有“头顶危机”,但除了脱发外,让成年人崩溃的还有头发爱出油问题——有的人洗完头发蓬松柔顺,三五天都不出油;有的人则连护发素都不敢用,第二天头发就已贴上头皮了。

## 正常的油脂分泌 只要定期清洁

泉州市皮肤病防治院主任医师江连枝介绍,头皮出油其实是正常现象,大部分都来自皮脂腺这个器官。皮脂腺可以分泌皮脂,然后通过导管排出到皮肤表面,在皮肤表面一般会有角质细胞崩解产生的脂质,混合成让人烦恼的“头油”。

头皮也是皮肤,但其皮脂腺密度和皮脂分泌量却远超身体躯干、四肢部位的皮肤,这就直接导致头皮格外爱出油。另外,头皮上的皮脂腺密度还有差异,前面的皮脂腺数量要远超后面,所以这就是为什么“头油最先油刘海”。

江连枝说,油脂并非都是不良作用,它也是皮肤最天然的保护伞,能保温,还能锁住皮肤的水分,阻挡一些外界的真菌和杂物。所以,正常的油脂分泌无需管理,只要定期清洁即可。

另外,头发出油与不良生活习惯有关,如饮食上吃太多刺激性的食物,频繁洗头、护发方式不当、心理压力、雄激素性秃发、马拉色菌感染等。

## 如何改善 头皮出油

那么,怎么改善头皮出油?

**合理清洗。**洗头的水太热都不好,温水比较适合,以31℃—38℃为宜。温水洗头能够使毛孔张开,这样头发毛孔里的油脂更容易清洗掉。适当地增加洗头的次数,但是也不要过于频繁,天天洗头可能会加重症状。

**清淡饮食。**想要更好地解决头发出油的困扰,我们平时一定要少吃烧烤、油腻等刺激性食物。平时可以多吃一些清淡、富含膳食纤维的食物。B族维生素有一定调节、强化脂肪代谢的作用,尤其是维生素B2和维生素B6。如果头油分泌过多,可以适当多吃富含B族维生素的食物,如鱼类、瘦肉、蛋黄、白菜、大豆、粗粮(糙米、燕麦、小米)、坚果(南瓜子、核桃、开心果)等。

**避免熬夜。**发根的人一定深有体会,早睡与晚睡后的第二天,头发的状态是不同的。熬夜对身体影响很大,早点入睡,身体的代谢就正常了,头发油的问题当然迎刃而解。

**注意防晒。**要注意头发的防晒,因为汗水会让头皮油脂进一步顺着发丝蔓延,恶化油性头皮问题。喷一些防晒喷雾,或者直接戴一顶遮阳帽防晒。

**增加锻炼次数。**适量运动有助于促进身体循环和新陈代谢。

□本报记者 张沼焯 实习生 张德骏

## 久坐谨防 “死臀综合征”



久坐死臀综合征最重要的危险因素(CFP图)

近日,26岁女孩因久坐患上死臀综合征的新闻引发网友关注,随后,话题“有些人活着可屁股已经死了”冲上了热搜。

“医生,我腰最近不行了,弯腰系鞋带都费劲,想拍个CT看看,是不是腰椎间盘突出了?”

26岁的浙江姑娘小戴(化名)是一名室内设计师,两个月前开始出现腰部不适:只要久坐后,腰部酸痛难忍,她以为是平时缺乏锻炼所致。近一个月,她开始慢跑健身,却发现膝盖也出现疼痛,这才到针灸推拿科就诊。

医生接诊后,发现小戴体型偏胖,未婚未育,臀部却松垮垮,询问后得知小戴每天上班时长超过十小时,还常要加班,每天坐在凳子上的时间和睡觉时间差不多。

医生告诉小戴,她可能得了死臀综合征。复旦大学附属中山医院许少芳医生表示,死臀综合征也称为臀肌失忆症。通俗来讲就是,臀部的肌肉由于长时间不工作,导致它忘记应该如何工作了。

死臀综合征可发生在任何人身,其发生概率取决于人们的工作环境、生活习惯以及运动习惯。其中,久坐死臀综合征最重要的危险因素。当久坐不动时,臀肌一直处于闲散不工作的状态,久而久之,臀肌的工作能力减退,就忘了应该怎么工作,无法完成应有的收缩和放松的功能。

北京朝阳医院内分泌科主任高珊介绍,人体的臀部和腰腹部都是脂肪比较容易堆积的部位。久坐族长期不运动,如果又喜欢高糖高脂食物,引发脂肪代谢紊乱,脂肪就会在臀部和腰腹部堆积,形成肥胖的恶性循环。臀部慢慢变大了,如果你还久坐不起,它还会慢慢失忆,臀肌会忘记怎么复原,就算站起来或是运动时也仍然保持放松状态。

预防死臀综合征的最佳方法是保持身体活跃。如果长时间坐着,建议时不时地站起身,伸展身体,四处走动,以此作为一种让臀部肌肉在一整天都保持活跃的方法。

可以简单记一条规则:每坐1小时,就起身活动10分钟,以重新激活臀肌,防止它“睡着”了。另外,可通过坐位抬腿、站立抬腿、臀桥、卷腹4个动作帮助“激活”臀肌。

(人民网)

## 我市举办首届新生儿复苏技能比赛

本报讯(记者张沼焯 实习生张德骏)为提高医护人员的新生儿复苏技能水平,推广新生儿急救知识,10月14到15日,我市成功举办了首届新生儿复苏技能比赛,以赛促学、以学促用,为新生儿提供更加专业、高效的急救护理服务。

本次比赛由泉州市新生儿质控中心、产科质控中心、省围产医学分会复苏学组、泉州市妇幼保健协会新生儿分会联合主办。评委均为省级复苏师资专家,为公平起见,参赛单位的专家均不作为评委。评委们根据选手的操作熟练度、准确性、流畅度、敏捷度、团队配合等方面进行评分。

来自全市各大医院的产科、儿科医护人员共33队选手参加比赛,主要比

实践操作包括心肺复苏、气管插管和脐静脉穿刺等技术。参赛选手们需在在规定时间内完成,并接受评委们的现场点评和打分。比赛过程中,评委们对参赛选手们的表现进行了详细的点评,肯定了他们在技能操作上的优势和亮点,同时也指出了存在的问题和不足之处。选手们也借助这个平台,相互学习、交流心得,纷纷表示收获颇丰。经过激烈的角逐,比赛共评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖5名,前三名将参加闽西南新生儿复苏大赛。

母婴安全是妇幼健康工作的生命线,保障母婴安全是健康泉州建设和妇幼健康促进行动的重要内容,是增强人民群众获得感、幸福感、安全感的有效举措。本次比赛提高了医护人员的抢救

协作能力,进一步规范了危重症新生儿救治技术操作标准及流程,增强了医护人员对突发事件的应急处置能力。

下一步,我市将定期进行强化培训、模拟竞赛,提高医护人员理论水平和实操能力,提升产科、儿科服务水平和质量,保障新生儿生命安全,守护母婴健康。



## 家里最脏的地方竟然是厨房

有研究表明,家庭中细菌多半藏在厨房而非浴室。

根据测试,细菌在家中藏身的前5位分别是:厨房切菜板和抹布、厨房水槽、浴室浴缸、厨房各个把手、冰箱把手。

厨房中的残留食物,不仅容易招引老鼠、蟑螂、苍蝇等害虫,也为细菌的大量繁殖提供了条件。

福建省疾控中心卫生检验检测所专家介绍,家庭食用的各种食材,不论荤素食物,包括饮用水,都可能带有空肠弯曲菌。这种病原菌主要来自禽畜粪直接或者间接的污染。被空肠弯曲菌污染的案板、刀具、容器、餐具、人手等,也可能是交叉污染的传播途径。空肠弯曲菌可以引起人和动物的多种疾病,被认为是引起人类细菌性腹泻的主

要原因。当食用被空肠弯曲菌污染的食品,食用前又没有彻底加热消毒时,就可能发生空肠弯曲菌肠炎。

空肠弯曲菌肠炎的潜伏期一般为3—5天,短者可不到1天。发病时以胃肠道症状为主,主要表现为突然腹部绞痛,同时有水样便或粘液便,带有腐臭味,腹泻次数可达十多次。部分患者可能发热38℃—40℃,重症病人可能有血便。空肠弯曲菌对人类是普遍易感的。研究发现,发展中国家5岁以下的儿童发病率最高,尤其1岁以内的婴儿。最近日本发生的食物中毒事件,其中年龄最小的刚满周岁,最大的已有80多岁。

虽然空肠弯曲菌感染的病死率不到十万分之一,但是空肠弯曲菌真的是很危险的病原菌。之前,我国曾经爆发过污染的饮用水导致空肠弯曲菌感染

事件,之后出现了格林巴利综合症的爆发。格林巴利综合症,是一种自身免疫系统紊乱的急性炎症性周围神经病,可能出现运动障碍(肢体瘫痪等)、感觉障碍、自主神经功能障碍等,危害很大。

所以,日常生活中,烹调食物时应保证烧熟煮透,并且接触生的食品后要勤洗手,养成良好的个人卫生习惯,避免交叉污染,预防空肠弯曲菌造成危害。

□本报记者 张沼焯 通讯员 马群飞



厨房的卫生直接关系到家人健康(CFP图)

## 足踝专家工作站 落户正骨医院

本报讯(记者张沼焯)10月14日上午,“中华足踝医学培训工程专家工作站”和“北京同仁医院张建中教授名医工作室”正式落户泉州市正骨医院。

近年来,泉州市正骨医院十分重视足踝外科发展,多次选派医生到北京、上海等国内著名足踝外科进修学习,邀请国内外著名的足踝外科专家前来讲学、手术指导,共同探讨足踝外科领域的热点、难点问题。目前,医院的“足踝创伤与矫形科”的学科建设和专业水平取得了长足的进步,2023年被列入福建省临床重点专科建设项目。

此次“中华足踝医学培训工程专家工作站”及“专家名医工作室”的进驻,将助力该院足踝医学学科建设迈入高质量发展新阶段。