

## 泉州疾控发布12月份健康提示

# 气温骤降 防范呼吸道传染病



本报讯 (融媒体记者张沼婢 通讯员陈婷婷)气温逐渐下降,人们在学习工作场所开窗通风的频次随之降低,密闭

的室内有利于病原体传播,加上不少人户外运动有所减少,机体抵抗力往往也会下降,各类呼吸道传染病及腹泻疾病逐步进入高发期。泉州疾控中心发布12月健康提示,提醒市民预防流感、肺炎支原体等引起的急性呼吸道传染病。

冬季是呼吸道传染病的高发期。流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等病毒传播力强,是冬季急性呼吸道感染的常见病原体,它们引起的症状相似,多有发热、咳嗽等症状。

那么预防呼吸道传染病,需要采取

哪些措施呢?专家建议:

(1)养成健康生活习惯,日常要均衡饮食、适量运动、充足休息,以增强身体抵抗力,并注意保暖、避免受凉。保持良好的个人卫生习惯,日常做到勤洗手,保持手卫生;经常开窗通风,保持室内空气流通;遵守卫生礼仪,咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、毛巾等遮挡口鼻。

(2)在呼吸道传染病高发季节,尽量少去人群聚集场所,避免近距离接触有流感样症状者。出现流感样症状时应及时就诊排查,外出或接触其他人时佩戴

医用外科口罩,以减少疾病传播。

(3)接种流感疫苗、肺炎疫苗可以显著降低感染和感染后发生严重并发症的风险,每年冬春季之前宜主动接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗,重点人群应主动接种新冠疫苗。

(4)学校、幼儿园和养老福利院等重点场所要注意通风、消毒,做好日常的清洁工作,加强健康监测,避免出现聚集性感染。

(5)一旦出现发热伴有剧烈咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等严重症状,应居家隔离,及时就诊排查,不带病上班或上学。

## 动画视频科普 增强防艾意识

本报讯 (融媒体记者张沼婢 通讯员陈勇军 张燕红 文/图)2024年12月1日是第37个“世界艾滋病日”,今年宣传活动主题“社会共治,终结艾滋,共享健康”。

11月29日下午,泉州市、鲤城区两级卫健部门、红十字会和疾控中心在鲤城区新天城市广场联合举办第37个“世界艾滋病日”现场宣传活动,进一步提高公众对艾滋病的认识和预防意识,营造全社会参与艾滋病防治工作的良好氛围;号召政府、部门、单位、个人等各方行动起来,共同担起防艾责任。

活动现场摆放防艾宣传展板、分发防艾知识宣传折页,邀请专业的医务人员为市民提供艾滋病免费检测和咨询服务。同时设置为“艾”打卡传递关爱、防艾转盘问答、吹乒乓球互动游戏等活动环节,参加任一互动环节者可参与抽奖,发放“丝丝”玩偶毛毯、“丝丝”抱枕等礼品。

泉州疾控同步开展线上活动,派出防艾专家到《海丝健康控》进行视频直播;结合防艾吉祥物“丝丝”元素制作防艾宣传动画视频和一系列科普图文作品,宣传内容包括艾滋病的基本知识、预防方法、病情的严重性、治疗方法等,并通过微信、抖音等新媒体进行推广;邀请公众关注泉州疾控微信和抖音公众号,开展有奖答题活动,鼓励网友进行点赞和分享,帮助更多市民提高对艾滋病的认知和理解,加强疾控部门与公众之间的互动和沟通。

通过线上+线下的宣传活动,我市进一步增强了全民艾滋病防治意识,提高了全社会参与艾滋病防治的热情,形成强大合力,共建健康泉州,共享健康成果。



## 简朴的尿素乳膏 秒杀不少护手霜

本报讯 (融媒体记者张沼婢)随着寒风袭来,皮肤干燥、痒、皲裂等成了困扰很多人的问题。如何有效保护皮肤,尿素乳膏又到了“抢手”的季节。泉州市皮肤病防治院药剂科药师吴群丹提醒,尿素乳膏是皮肤科常用的药物。家中可常备一支,以应对季节变化、环境温度对皮肤的影响。

尿素乳膏成分表干净,主要成分是尿素,辅料有硬脂酸、白凡士林、甘油等。尿素成分无毒、无刺激、无致敏性的特性,在皮肤护理药品和化妆品中运用非常广泛。

尿素的抗菌作用不容小觑,它能够有效地阻碍细菌和真菌的生长,为肌肤筑起一道坚实的防线。同时,尿素还能止痒并促进肉芽生长,这对于肌肤的修复和再生具有重要意义。

更为神奇的是,尿素具有使角质蛋白溶解变性的能力,能够增进角质层的水合作用。这意味着尿素能够显著增加皮肤角质层的含水量,并提高角质层的水分保持能力。这样一来,肌肤就能变得更加柔软、有弹性,从而有效防止皲裂等问题的发生。

因此尿素乳膏主要可以用于治疗皮肤角化症、手足皲裂、干皮症、鱼鳞病等皮肤问题。

吴群丹提醒,应正确使用尿素乳膏,才能有效果:

涂敷药前,应将患处皮肤清洗干净,局部外用,涂在患处,一日2—3次。

对有破损、溃烂、渗出的部位不要涂敷。因为急性渗出期使用尿素软膏反而可能使炎症加剧、渗出增加。

涂敷后轻轻按摩,对于皲裂严重或角化过度的皮肤,涂药后用塑料膜包裹皮肤,可显著提高角质层的含水量,提高疗效。

涂敷软膏并非越厚越好,薄薄地涂一层即可,保持皮肤的正常呼吸,有助于患处恢复。

如果涂抹部位有烧灼或瘙痒、发红、肿胀、出疹等反应,应立即停药并将局部药物清洗干净,仍然有不适,应就医。

长期大量使用尿素乳膏,可能会导致皮肤的角质层变薄,使皮肤变得更加敏感。因此,在使用尿素乳膏时,一定要按照医生的建议使用,不要自行增加使用次数或剂量。

最后,尿素乳膏属于皮肤外用非处方药,只是辅助用药,不是万能药物,治疗疾病时不能代替其他一线药物,具体还需及时咨询临床医生。



尿素乳膏是冬季护肤良药(CFP 图)



睡眠质量关乎儿童健康(CFP 图)

## 过半儿童青少年睡眠不足

小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时

充足的睡眠是孩子健康成长不可或缺的一环,如何准确判断孩子“睡够了”?福建疾控中心专家为大家科普。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 黄凤

### 孩子睡多久才足够

2021年教育部办公厅发布《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》,要求小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。

但根据《2022中国国民健康睡眠白皮书》调查显示,我国小学、初中和高中小学生的睡眠平均时间分别仅有7.65、7.48和6.5小时,均少于应达到的睡眠时长,并且超过一半的儿童青少年睡眠时长在8小时及以下。《2024中国居民睡眠

健康白皮书》数据也显示,整个学生群体的夜间睡眠时间甚至不足8个小时。

福建疾控中心专家分析,睡眠对身体发育有重要影响。深度睡眠期间,大脑会进行信息的整理和储存,帮助提升记忆和学习能力。充足的睡眠还可以提高孩子的注意力、创造力和认知能力,使他们在学习和日常生活中表现得更好。

儿童青少年睡眠不足,会影响生长发育和心理健康、影响记忆和学习成绩、影响免疫功能等。

### 影响青少年睡眠的因素

专家分析,腺样体肥大、阻塞性睡眠呼吸暂停、过敏性鼻炎等躯体疾病以及抑郁、焦虑等心理疾病都会对儿童青少年的睡眠产生影响。

学业压力大是影响青少年睡眠的重要因素之一。繁重的学习使大脑长期处于超负荷状态,导致大脑系统的平衡遭到破坏,进而影响睡眠。

长期不正确地使用电子产品,如熬夜打游戏、追剧、刷视频,会导致生物周期紊乱,到了该睡的时间睡不着,白天却昏昏欲睡。

噪音以及卧室光线过强等不良睡眠环境会严重影响睡眠质量。卧室的光线在夜晚会干扰大脑褪黑素的分泌,影响青少年睡眠时间和质量。

### 三招提升睡眠质量

专家提醒,提升孩子的睡眠质量,可从以下三方面努力。

**养成良好睡眠规律。**睡眠期间身体分泌生长激素的“黄金时期”有两个,分别是晚上11点到凌晨1点、上午5点到7点。如果孩子能够在这两个时间段进入深睡眠状态,有助于骨骼的生长发育。孩子在家长的协助下养成按时入睡的好习惯,形成固定的生物钟,有助于快速进入睡眠状态。应让孩子每天都大致在同一时间睡觉和起床,不要因为周末而打破规律,大脑养成规律分泌褪黑素的习惯,可以有效助眠。

**改正不良睡眠习惯。**家长应提醒孩子在睡前1小时不做剧烈运动,睡前2小时不再大量进食。根据《中国国民健康睡眠白皮书》调查显示,娱乐已经替代学习压力成为儿童青少年晚睡的首要原因,应减少孩子在睡前使用电子产品的时间。

**创造舒适睡眠环境。**保持室温适宜、通风良好,选择舒适的床垫和枕头,避免光线和噪音干扰,打造一个安静、温馨的睡眠环境,有助于孩子入睡。

## 经常手腕疼痛 追究四种原因

手腕是一个比较脆弱且容易受伤的部位,生活中有不少人出现过手腕疼痛的情况。泉州中医院骨科主任医师苏再发提醒,大家有必要多了解导致手腕疼痛的原因,才能及时采取有效的应对措施。

**■腕三角软骨损伤。**三角软骨盘起到了一个软垫作用,可以缓解运动或活动时的冲击震荡力,对骨头起到保护作用。但三角软骨盘是一个纤维结构,一旦负荷过大或者出现急性扭伤,就容易伤到,俗称三角软骨盘损伤。

**预防:**首先要控制引起损伤疼痛的诱因,减少活动量和刺激。之后,要跟上辅助治疗措施,例如戴护腕做固定,也可以打肌贴。视症状可以使用巴布膏、活血风湿膏等消炎镇痛的药物,以及口服布洛芬等。

**■腕管综合征。**手腕部掌侧有正中神经和手指的屈肌腱通过,它们行走在一个管状的狭小通道内,这个通道被称为腕管。由于腱周组织增厚或其他肿物挤占了隧道的空间,造成正中神经被压迫,引起疼痛、无力或手麻,可向手臂放射,称为腕管综合征。

**预防:**通过调整饮食习惯、注意手腕部位保暖、保持正确的用手姿势等,可以预防腕管综合征。

**■类风湿性关节炎。**属于自身免疫性疾病,所以它侵犯的关节基本上是小关节,也就是手指关节,特别是近端指间关节。

**预防:**避免手腕受风受凉、少用冷水、避免感冒、适当锻炼等。一旦腕关节肿痛,应考虑此病可能性,进行相应类风湿实验室和拍片检查。

**■桡骨茎突腱鞘炎。**腱鞘炎常见症状是关节疼痛、弹响、鼓包及活动受限,最常发生在手指和腕关节。起初患者感觉关节疼痛、发僵,活动后缓解,随着病情发展,疼痛逐渐加重。

**预防:**腱鞘炎的发生是一种慢性劳损,在进行长时间抓握后要及时让手指得到休息,可以做手指背伸活动,温水泡脚。如果已经有轻微疼痛症状,可以在泡脚后局部外用消炎止痛软膏,并做好休息。腱鞘炎到了后期,反复发作,其他治疗都无效的时候,就要考虑手术治疗了。 □融媒体记者 张沼婢

## “老寒腿”又发作 不妨试试“膝灸”

本报讯 (融媒体记者张沼婢)冬天一到,不少人的“老寒腿”又开始隐隐作痛了。泉州市中医院针灸科行政副主任、主任医师潘文谦提醒,艾灸可散寒祛湿,作用在病变关节局部可以减轻关节肿痛症状,改善关节活动度,可用于“老寒腿”的治疗。

潘文谦介绍,“老寒腿”,西医称为膝关节退行性关节炎,常常在天气转寒时加重,且患者多为中老年人,因而俗称“老寒腿”。中医认为,“老寒腿”属“痹症”范畴,《黄帝内经》中记载:“风寒湿三气杂至,合而为痹也。”这就是说,风湿湿是引发老寒腿的导火索。

膝盖就好比心脏与双脚之间的“中转站”,灸膝可以先将气血引到膝盖,膝盖气血充足,就能顺利下行到双脚,双脚气血畅通了,全身气血才能畅通。潘文谦说,灸膝以下穴位不仅可以引火下行,还能够盘活全身,对付“老寒腿”简单有效。

**膝阳关:**在膝外侧,当阳陵泉上3寸,股骨外上髁上方的凹陷处。关就是关卡的意思,灸疗膝阳关是为了打通膝关节的关卡,起到疏利关节的作用。

**膝眼:**屈膝,在髌韧带两侧凹陷处,在内侧的称内膝眼,在外侧的称外膝眼。灸膝眼,可活血通络利关节,还能调理膝关节痛、下肢痿软等问题。

**鹤顶:**在膝上部,髌底的中点上方凹陷处。这是气血下行冲开犄角穴的必经之路,鹤顶穴灸透之后,会先被气血冲开,帮助身体祛风除湿。

**阳陵泉:**在小腿外侧,当腓骨头前下方凹陷处。属胆经,胆属木,木主生发,故而阳陵泉可生发阳气,并且木能生火,木气一旺,则能生火。阳陵泉是“筋之会”,凡筋病皆可灸阳陵泉。

潘文谦提醒,膝灸需要注意以下事项: 需要根据患者的具体病情和体质进行综合考虑,选择合适的穴位进行灸疗;

每次灸疗时间以25—45分钟为宜,具体可根据患者的耐受程度和病情进行调整,避免时间过长导致皮肤烫伤;

在灸疗过程中,可以使用毛巾或毯子等物品将膝关节包裹起来,以保持局部温暖,在灸疗结束后也需注意保暖,避免受凉;

膝灸可以配合其他治疗方法以提高疗效,如药物治、物理治疗,但需在专业医师的指导下进行。



膝灸用于治疗老寒腿有一定效果(CFP 图)