

本报专访

秋季传染病高发

■门诊新闻

# 请为娃儿收下这份防病锦囊

进入深秋，气温变化多端，昼夜温差增大，各种秋季高发疾病尤其是传染性疾病开始活跃。如何有效预防秋季传染病？湖南省第二人民医院（省脑科医院）儿科徐琳副主任医师为大家科普。

## 呼吸道传染病

呼吸道传染病在秋季尤为常见，主要包括流行性感（流感）。这类疾病主要通过飞沫和空气传播，防控难度较大。秋季是流感的高发期，主要症状包括高热、乏力、咳嗽、咽痛等。流感病毒变异快，传播性强，需特别警惕。

## 消化道传染病

秋季也是消化道传染病的高发期，其中最为典型的是秋季腹泻。这种腹泻主要与轮状病毒感染有关，主要通过粪-口途径传播，主要发生在6个月到2岁的婴幼儿中。症状包括腹泻、水样便、呕吐和发热等。其次诺如病毒感染也不可小视，症状以呕吐为主。预防秋季腹泻需要特别注意手部和食品的卫生，避免病从口入。此外，对于婴幼儿，家长应更加关注其饮食安全，避免食用不洁食物。

## 手足口病

手足口病是另一种秋季常见的传染病，主要发生在儿童中。患儿手、足、臀等部位会出现斑丘疹和疱疹，并伴有头痛、烦躁、呕吐和肢体抖动等症状。手

足口病主要通过消化道、呼吸道和密切接触传播。预防手足口病同样需要加强个人卫生，特别是手部清洁，以及避免与感染者密切接触。

## 其他传染病

除了上述几种主要的秋季传染病外，还有一些其他传染病也需要注意，如红眼病和麻疹等。红眼病主要表现为眼睛发红、痒、流泪多、眼屎多等症状，通过密切接触传播。而麻疹则是一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，症状包括发热、咳嗽、流涕等，严重时可能引发肺炎和脑炎。

## 预防措施

1.注意个人卫生 个人卫生习惯的好坏直接影响其身心健康，养成良好个人卫生习惯是预防疾病的先决条件。所以青少年应注意培养良好卫生习惯，通过生活中的反复训练使之定型。首先是养成勤洗手的良好习惯，特别是饭前便后、咳嗽或打喷嚏后以及接触公共物品后，使用肥皂和流动水彻底清洗双手，减少病毒和细菌的传播。其次，定期清洁居住环境，保持室内空气流通，经常开窗通风。衣物和被褥要经常换洗，并在阳光下晾晒，以杀灭潜在的病原体。同时，尽量减少触摸眼睛、鼻子和嘴巴的次数，这些部位是病毒和细菌进入身体的主要途径。

2.合理饮食与休息 秋季空气干燥，应适当喝开水、菜汤，

多吃滋润的食品如梨、银耳等，少吃刺激性辛辣食物，避免暴饮暴食。多吃富含维生素C和蛋白质的食物，如新鲜蔬菜水果、全谷类和瘦肉，这些食物有助于增强身体免疫力，抵抗疾病的侵扰。保证充足的睡眠时间，每晚应睡7-9小时，充足睡眠有助于身体恢复和增强免疫力，降低感染风险。

3.加强体育锻炼 选择适合自己的体育锻炼方式，坚持锻炼，增强机体免疫力。如散步、慢跑、太极拳等。适量的体育锻炼有助于提高身体抵抗力，减少疾病发生。

4.及时接种疫苗 卫生部门建议，符合疫苗接种条件的建议接种相关疫苗。尤其要及时接种流感、肺炎等秋季常见传染病的疫苗。

5.避免前往人群密集场所 尽量避免前往人多拥挤、通风不良的公共场所，如商场、超市、电影院等。如果必须前往，应佩戴口罩并尽量缩短停留时间。注意气候变化。秋季气候多变，应及时增减衣物以适应气温变化，避免受凉感冒，因为感冒是许多传染病的诱因之一。

6.加强健康教育 通过各种渠道了解秋季传染病的预防知识，提高自我防护意识。同时，向家人、朋友和同事传播相关知识，共同做好传染病的预防工作，注意关注卫生部门或疾控中心的公告。

通讯员 刘丽玲

## 15岁少女左乳骤增 原是乳腺纤维腺瘤作祟

本报讯（通讯员 罗璐 曾淑贤 蒋进英）15岁的小西正在读高中，最近她发现左乳突然增大，竟达右乳的2倍大小。小西妈妈发现后惊讶不已，触摸检查发现左乳有“鸡蛋”般大小的肿块。到湖南省妇幼保健院诊断发现，小西患上了乳腺纤维腺瘤。

该院乳腺外科医生介绍，乳腺纤维腺瘤是女性常见乳腺良性肿瘤，青睐年轻女性，好发年龄为20-25岁，与雌激素活跃密切相关。青春期乳腺发育易与因乳腺纤维腺瘤引起的乳房增大混淆，且其“不痛也不痒”，容易被忽视而“浑水摸鱼”生长。肿块一般单发，增大缓慢，质感如硬橡皮球弹性感，表面光滑易推动，不随月经周期变化。

医生提醒，青春期千万不能因学业紧张忽视乳腺健康，父母应督促女儿定期自查，也可利用寒暑假检查乳腺发育情况。一旦发现乳房肿块要及时诊治，虽癌变可能性小，但有肉瘤变可能，达手术指征需配合手术。同时，要学会保护乳腺，如学会释放压力，可听听音乐、泡热水澡；控制体重，避免暴饮暴食；远离烟酒；每月在月经干净后1周进行乳腺自查，包括看乳房大小外形、皮肤颜色等，摸整个乳房及腋下有无肿块，轻轻挤乳头观察有无溢液，发现问题及时就医。

## 11岁女孩腹痛难忍 胃中取出大团头发

本报讯（通讯员 刘少红 周宇翔 张莉）11岁的小女孩悦悦（化名）最近总是感到腹痛，家人带她来到湖南省儿童医院普外二科就诊。悦悦妈妈告诉医生，约5年前就发现悦悦喜欢拔自己头发，拔得都快秃头了。医生结合B超“胃内强回声团”的结果，考虑悦悦为胃内异物，须立刻进行急诊手术取出异物。

随后，普外二科团队急诊为悦悦进行胃切开消化道异物取出术，在胃内及十二指肠内取出大量粘成团的头发，大小约12×15×10厘米。她的十二指肠已充血，若再延迟治疗，将会造成胃溃疡、胃肠穿孔、腹膜炎等，有生命危险。

该院普外科主任李勇介绍，每年医院都会收治3-5例因长期吞食头发出现腹痛的孩子，这种专门爱吃食物以外的某种东西的病症，在医学上被称为“异食癖”。异食可造成各种并发症：如吞食头发可再胃蠕动的机械力作用下缠绕成团，导致胃溃疡、胃肠穿孔、肠梗阻、幽门梗阻、腹膜炎等，有生命危险；吞食污物、粪便等可引起肠道寄生虫病；吞服石头、破布、头发等可造成肠梗阻；大量吞食黏土，可导致贫血及缺锌；吞食大量灰泥，可致铅中毒。

异食癖的治疗需要父母注意孩子身心健康，提供全面营养，培养其良好的饮食习惯，此外，父母每天要有足够的时间和孩子亲昵、玩耍，以满足他们情感及心理上的需求，以免他们向不正常的方面去寻求刺激和安慰。

## 省级巡回医疗队到靖州

根据湖南省卫生健康委部署要求，结合对口地区实际需要，湖南中医药大学第一附属医院精心选派一批责任心强、业务水平高、有一定管理能力的专家队伍共7人，开展为期三周的靖州县县级医疗机构及基层医疗机构巡回医疗工作。此次巡回医疗活动将实现医疗资源有效下沉和技术帮扶的精准对接。

通讯员 刘丹 范建民 摄影报道



## 长沙市中心医院完成省内首例人工表面半肩关节置换术

本报讯（通讯员 黄璜）近日，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）运动医学科团队成功完成省内首例人工表面半肩关节置换术，展现了医院在高难度骨科手术方面的实力与创新，为更多患者带来新的希望。

53岁的李阿姨在某汽车厂工作，长期上肢固定动作致肩关节慢性劳损，右肩部疼痛、肿胀7个月余。期间虽辗转求医，但因害怕手术选择贴膏药缓解，疗效不佳。近一个月疼痛加重，夜不能寐，日常生活受限。后经人推

荐，来到长沙市中心医院运动医学、创伤、关节、骨病科丑克主任专家门诊。检查发现右三角肌、斜方肌、冈下肌、小圆肌萎缩，右侧肱骨头坏死，核磁共振显示肱骨头软骨下骨囊性变且塌陷。丑克主任建议行肩关节置换，李阿姨随后入院治疗。

针对李阿姨的病情，丑克带领团队制定周密手术方案。10月17日，在全麻下为患者实施右侧人工表面半肩关节置换术。术后，李阿姨右肩关节功能明显改善，极大提高了生活质量，目前

正在积极进行功能康复锻炼。

丑克主任介绍，肩关节表面置换术是对肱骨头表面进行置换，磨去软骨部分后安装内侧表面为纯钛+羟基磷灰石双涂层的帽状金属假体。该手术操作难度大，但治疗彻底，疼痛缓解率高，并发症少。肱骨头表面置换术已成功应用于多种肩部疾病。肩关节置换包括半肩置换、全肩置换和肩关节表面置换，手术具有骨量丢失少、创伤小、恢复快等特点，为年轻关节炎患者带来福音。