



6 月防病提示

安康市疾病预防控制中心 何茜

6月气温攀升,降雨增多,蚊虫日益活跃,各类肠道致病菌也进入快速繁殖期。即将到来的中高考和端午假期,人员出行和家庭聚餐等聚集活动增多,疾病传播风险随之加大。安康市疾病预防控制中心特此提醒:切实增强健康防范意识,坚持科学防护、做好日常预防,共同守护自身及家人的身体健康。

一、肠道传染病健康防护

- 手足口病多发于5岁以下儿童,常见症状为发热,手、足、口腔等部位易出现疱疹。托幼机构、早教机构等场所易发生聚集性疫情,病毒主要通过粪一口途径、呼吸道飞沫及密切接触传播。日常需督促孩子饭前便后认真洗手,坚持食用熟食、饮用开水;保持居室通风,尽量避免前往人群密集区域;适龄儿童可接种EV71疫苗提前预防。
- 细菌性痢疾是常见肠道传染病,危害人体健康,影响儿童生长发育。典型症状为起病急,有发热、腹痛、腹泻、里急后重、脓血便等,伴中度全身中毒反应,腹泻频繁但量不多,左下腹痛,还可能有食欲减退、恶心呕吐等。重症患者有惊厥、头痛、肌肉酸痛等症状,严重时导致脱水及电解质紊乱。预防细菌性痢疾要把握好“病从口入”关:一是饮用开水,饭前便后洗手;二是食物煮熟后食用,慎食凉拌菜,剩饭菜充分加热,生熟食材分开处理;三是防范

苍蝇叮爬食物,避免交叉污染。

二、饮食安全防病提醒

- 严防食物中毒,消除饮食安全隐患
高温下食物易腐坏,日常要避免食用变质或过期食品;不直接饮用生水,守护杜绝饮水安全;选购食材选新鲜的,加工时生熟分开;剩饭菜及时冷藏,再食用前彻底加热;外出就餐选合规餐饮门店,避免食用生冷或来源不明的食材。
- 防范布病、狂犬病等畜共患病
接触牲畜、犬只或土壤后,应及时洗手消毒;不饮用未经处理的生鲜奶,牛羊肉需从正规渠道购买。同时应远离流浪犬,减少与犬只的密切接触。

三、高温中暑与洪涝灾害防制

- 减少暴晒,做好防护;避开正午高温时段长时间外出,出行时佩戴遮阳帽、墨镜,涂抹防晒用品;补水遵循少量多次原则,适当补充盐分,维持身体电解质平衡。科学降温,妥善应对:常开窗通风,合理调控空调温度,缩小室内外温差;户外行动与运动应量力而行、劳逸结合。若察觉头晕乏力、反胃不适等中暑前兆,需即刻移步阴凉处休息降温;症状偏重时务必及时就诊。

- 强降雨易引发洪涝灾害,可致人员伤亡、环境破坏、传染病传播,影响医疗服务,需重点防范。6月降雨多,公众应关注暴雨预警和气象播报。低洼地区住户要提前设置挡水设施、疏通排水管道。洪涝发生时,要做好防护:一防溺水,不在洪水中行走或驾车,向高处转移;二防触电,远离损坏电力设施;三防动物咬伤,处理尸体戴口罩和手套;四防伤口感染,受伤后保持伤口清洁,避免接触洪水,接触后立即清洗;五要加强环境治理,积水退去后,及时清理淤泥杂物、厕所及畜禽圈舍,处理腐烂动植物尸体;生活垃圾定点存放,按时消杀清运;同时排查房屋安全,开窗通风,全面清洗消毒居住区域。

四、中考季健康暖心提示

- 规律作息,养足精神:每天确保7到8小时充足睡眠,午间小憩半小时,避免熬夜消耗精力,以稳定作息保障备考状态。
- 清淡膳食,科学补给:日常饮食宜清淡营养、荤素均衡,少食辛辣油腻生冷之物,三餐定量忌暴饮暴食,及时补充水分。
- 调整心态,舒缓压力:维持轻松乐观的备考心境,平复情绪减轻焦虑,适度活动身体,有效释放身心压力。

市人民医院慈善志愿服务队到旬阳送爱心

本报讯(通讯员 覃斌)5月28日,安康市人民医院慈善志愿服务队走进旬阳市双河镇留守儿童托管中心、双河镇中心小学,开展“童心筑梦·爱暖明天”慰问活动。

活动中,志愿服务队在捐赠书籍、生活物资的同时,还组织精神卫生科专业医师开设童趣心理课堂,开展一对一谈心疏导,教会孩子们科学调整心态、自信面对生活。志愿者们还开展沉浸式安全应急培训,通过消防器材实操、应急疏散演练、趣味安全问答等方式,手把手教会孩子避险、自救、互救技能,并加装疏散通道指示灯、配备灭火器材,明晰逃生路线,补齐托管场所消防安全短板。

针对留守儿童隔代照料、健康监测不及时等问题,志愿服务队为他们开展视力筛查、五官检查、生长发育评估,建立动态健康关注记录,及时发现成长隐患,用专业医术守护孩子身体健康。针对托管中心活动室、宿舍灯具老化昏暗、线路陈旧等问题,志愿服务队开展老旧照明专项改造工程,更换节能护眼灯具、规整老化线路、优化光源布设,改善阅览室采光和夜间照明条件,补齐就学居住硬件短板。

同时,志愿服务队精心筹办集体生日会,“爱心妈妈”陪孩子们唱生日歌、分蛋糕、做游戏,在温馨陪伴中弥补留守儿童的爱情欠缺。



童趣心理课堂 覃斌 摄

汉阴县人民医院 将关爱送到留守儿童身边

本报讯(通讯员 李国琼)5月29日,汉阴县人民医院妇联组织口腔科、眼科医护人员及“爱心妈妈”代表,走进汉阳镇笔架村小学,开展“六一暖童心·健康伴成长”关爱留守儿童帮扶活动,以专业医疗守护与暖心陪伴,为孩子们送上节日祝福与健康关怀。

活动现场,该院妇联负责人为孩子们送上节日祝福,希望通过医疗服务与温情陪伴,为留守儿童搭建健康防护桥梁,助力他们在关爱中快乐成长。学校负责人对医院的暖心帮扶表示感谢,同时勉励孩子们珍惜这份关爱、保持积极向上的心态。

健康课堂上,医护人员化身科普讲师。眼科医生结合生动案例与直观示意图,系统讲解科学用眼、近视预防、眼外伤应急处理等知识,引导孩子们牢记“三个一”用眼准则,养成课间远眺、勤做眼保健操的良好习惯。口腔科医生则从儿童牙齿发育特点出发,详细普及

巴氏刷牙法、龋齿预防等口腔护理常识,现场示范标准刷牙动作,手把手教孩子们掌握正确的清洁技巧。课堂还融入防溺水、交通安全、防拐骗等安全教育内容,通过互动问答、情景模拟等形式,有效提升了孩子们的自我防护意识和应急避险能力。

义诊筛查环节,孩子们有序排队接受检查。眼科医护人员逐一为孩子们进行视力检测与眼表检查,为视力异常的孩子提供个性化干预建议;口腔科医生细致排查龋齿、牙龈炎等常见口腔问题,一对一讲解护理注意事项。

活动最后,“爱心妈妈”带领孩子们开展帆布包手绘DIY活动。大家围坐互动,孩子们手握画笔尽情发挥想象力,“爱心妈妈”温情陪伴在侧,耐心指导他们勾勒图案、调配色彩,鼓励他们大胆表达童真童趣。“爱心妈妈”还为每位孩子送上节日礼品,孩子们脸上洋溢着幸福的笑容。

紫阳县人民医院 护航少年儿童健康成长

本报讯(通讯员 李晓芹)5月29日,在第39个世界无烟日来临之际,紫阳县人民医院联合向阳镇中心卫生院走进向阳镇九年制学校,开展系列健康宣讲活动,以专业医疗力量护航少年儿童健康成长。

本次活动聚焦青少年成长需求,以“青春无烟,未来无限”为主题,通过典型案例与权威数据,揭示烟草对青少年生长发育、呼吸系统及心理健康的危害。同时,针对青少年易接触电子烟、

新型烟草制品的现状,详细拆解了新型烟草制品的隐蔽危害,破除了“电子烟无害”的错误认知,填补了青少年控烟与健康知识的盲区。

随后,该院精神卫生科医师用通俗易懂的语言,结合贴近校园生活的真实案例,围绕情绪识别、情绪管理、同伴交往等内容,为同学们进行细致讲解,耐心引导他们正确认识自身情绪变化,学会科学疏导负面情绪,掌握自我心理调适技巧。

白河多措并举 推进HPV疫苗接种工作

本报讯(通讯员 杨锋)自人乳头瘤病毒(HPV)疫苗纳入国家免疫规划以来,白河县坚持高位推动、部门联动,多措并举、扎实推进适龄女性免费接种工作。

该县建立卫健、教体、财政、市场监管、妇联等多部门联动机制,联合印发《HPV疫苗接种工作实施方案》,明确职责,分解任务,将HPV疫苗接种工作与基本公共卫生服务、学生常见病监测、妇女儿童发展规划实施等工作同部署、同推进。县卫健局定期召开部门联席会议研判调度,县疾控中心(卫生监督所)靠前服务,常态化深入学校及接种单位开展业务指导与技术支持,形成齐抓共管的良好局面。严格执行政策标准,先后在全县业务知识培训会、疾控监督工作会上进行专题部署,统一接种程序。接种过程中,各接种单位严格落实“规范程序、规范操作、规范质控”要求,确保接种工作平稳有序,目前全县

HPV疫苗接种率位居全市前列。坚持全县“一盘棋”思想,建立疫苗动态监测机制,对接种量大、进度较快的接种单位,在疫苗供应保障上,优先计划、优先配送;对短期内疫苗库存较大的单位,及时进行县域内调控,提高疫苗使用效率。同时,做好疫苗配送管理,严格落实冷链转运、系统追溯等相关管理制度,确保实现全过程闭环管理。

此外,该县还加强宣传,结合“三下乡”活动、“全国儿童预防接种日”等时间节点,构建“线上+线下”全方位宣传矩阵。线上通过“健康白河”微信公众号、视频号及短信平台精准推送;线下通过设立宣传栏、举办“家长课堂”、发放宣传资料等形式深入科普。针对部分家长对接种HPV疫苗的认知误区,打出“家校引导+面投科普+常态干预”组合拳。今年以来,累计举办“家长课堂”14场次,切实提升了群众知晓率与接受度。

市妇幼保健院为少年儿童送节日「健康礼」



医护人员带领孩子做游戏 聂婷婷 摄



本报讯(通讯员 张程程)6月1日,安康市妇幼保健院组织开展健康宣教与人文关怀系列活动,以暖心务实之举,为全市少年儿童送上一份别样的节日“健康礼”。

儿童保健科精心策划开展“五健同心·欢乐童行”主题科普活动。活动紧扣儿童骨骼健康、视力保护、口腔保健、健康体重、心理阳光五大核心内容,创新打造五大沉浸式互动专区,将健康知识转化为趣味十足的闯关游戏。通过摸高挑战、手眼协调训练、牙菌斑检测、情绪表情展示、健康膳食辨识等环节,让孩子们在玩乐中学习知识、纠正不良习惯。

儿科病区以“欢乐六一趣相伴·五健守护童安康”为主题开展趣味科普活动。活动围

绕五大健康主题设计分层闯关内容,把专业保健知识融入轻松的亲子游戏场景。医护人员依托科普短片结合现场实操,手把手教学标准眼保健操,帮助孩子养成科学用眼习惯;“营养小法官”互动小游戏引导幼儿区分优劣食材、树立健康饮食理念;踩气球、趣味套圈等亲子项目轮番开展,各組家庭默契配合、踊跃参与,现场欢声笑语此起彼伏、氛围热烈。活动尾声,科室为每名小朋友送上定制节日礼品。

新生儿科开设“温情六一·守护新生”专属家长课堂,医护人员与住院新生儿家属齐聚一堂,聚焦新生儿居家护理、常见问题应对等家长关切内容,结合实例细致讲解,并通过互动问答提升实效。课堂还设置了“爱的便签”温情寄语、新生儿



孩子们积极参与活动 聂婷婷 摄

脚印纪念卡颁发等暖心环节,让家长写下祝福、留存珍贵成长印记,有效缓解了家属的焦虑情绪,拉近了医患距离。

产后堵奶的科学预防与应急处理指南

石泉县妇幼保健计划生育服务中心 向程燕 周倩

不少新手妈妈对母乳喂养望而却步,堵奶带来的乳房胀痛、硬块结节、疼痛感剧烈,不仅严重影响哺乳体验,降低生活质量,严重时还可能诱发乳腺炎症,让宝妈身心备受煎熬。今天就为大家全面科普母乳喂养的核心益处,同时分享科学预防堵奶、高效应急处理的专业方法。

母乳喂养,母婴双向受益

母乳是宝宝最天然优质的专属口粮,富含独特的免疫活性物质,能帮宝宝筑牢免疫屏障,减少呼吸道感染、消化道疾病的发生。同时母乳温和好吸收,适配新生儿娇嫩肠胃,可有效降低腹胀、腹泻、便秘等肠胃问题。

对宝妈而言,规律哺乳能刺激子宫收缩,加速产后身体恢复,帮助疏通乳腺、调节乳汁分泌,减少乳腺增生、乳腺炎等问题的发生。此外,哺乳时的亲密接触,能拉近母婴距离,沉淀独一无二的亲子温情。

科学预防,从根源远离堵奶

乳汁淤积、乳腺不畅、哺乳方式不当是堵奶的主要诱因,而产后体虚、睡眠不足、情绪焦虑也会大幅增加堵奶概率。远离堵奶,需要做好以下三点,同时需要家属主动配合、分担育儿压力,守护宝妈乳腺健康。

- 产后清淡饮食,循序渐进进补
产后两周是乳腺疏通的关键期,此时乳腺导管

未完全通畅,初乳质地黏稠。过早饮用浓汤、高脂滋补食材,会导致乳汁浓稠、油脂过高,造成乳汁排出受阻,淤积形成硬块引发堵奶。建议产后期清淡饮食、多喝温水,待乳腺完全通畅后,再逐步进补调理。

- 坚持按需哺乳,杜绝攒奶憋奶
月子里宝宝胃容量小、吃奶频次高,按需哺乳是预防乳汁淤积的核心。切勿刻意攒奶、拉长哺乳间隔,若宝宝熟睡拒奶,但乳房已经发胀发硬、胀痛不适,需及时少量排奶,避免乳汁长期淤积形成顽固性硬块。
- 规范使用吸奶器,避免损伤堵奶
不当使用吸奶器易诱发堵奶,切忌频繁、高强度过度吸奶,否则会造成乳头、乳晕水肿,压迫乳腺管口导致排奶不畅。同时需根据自身乳头尺寸选择适配喇叭罩,尺寸不符易造成乳头损伤、乳汁残留,引发反复堵奶。

堵奶应急处理,避开误区科学疏通

出现乳房硬块、胀痛、排奶不畅等堵奶情况时,宝妈极易烦躁焦虑、身心俱疲。此时家属请多一些理解安抚,少一些催促指责,陪伴宝妈用科学方式快速疏通、缓解不适。

- 宝宝吸吮,安全高效疏通
宝宝的吮吸是最自然、安全的通奶方式,贴合乳腺导管走向、力度温和适配。堵奶有硬块时,可调整姿势,将硬块位置对准宝宝吮吸力最强的下巴处,哺乳时轻柔梳理乳房,借助宝宝吮吸力软化硬

- 块、疏通淤积乳腺。
2.堵奶忌热敷,冷敷才是正确方式
很多人认为堵奶热敷能通奶,实则适得其反。堵奶时乳腺本就水肿淤积,热敷会加速血液循环,加重乳房充血水肿,导致硬块变大、疼痛加剧,提升炎症风险。
正确做法:堵奶胀痛、有硬块时,用冷敷垫或冷毛巾局部冷敷,每次10到15分钟,可快速消肿止痛、舒缓乳房不适,助力乳腺疏通。

家属暖心陪护小贴士

反复堵奶、哺乳疼痛,是产后妈妈难以言说的身心煎熬,很容易让宝妈陷入焦虑、自卑,甚至抵触哺乳的情绪。比起疏通技巧,家属的包容与陪伴更为重要。请摒弃“喂奶很简单”“你太矫情”等伤人想法与话语,接纳宝妈产后敏感、低落、烦躁的负面情绪。
日常主动包揽家务、夜间育儿、哄娃等琐事,让宝妈拥有充足的休息时间,避免劳累、情绪压抑加重堵奶问题。宝妈堵奶疼痛时,多安抚鼓励,主动协助冷敷、辅助哺乳、观察身体状态。温柔地陪伴与理解,能极大缓解宝妈的身心压力,有效减少反复堵奶、乳腺炎的发生。
若经过科学护理疏通后,乳房硬块迟迟不消,且伴随高烧、乳房红肿发炎、疼痛感加剧等情况,大概率已发展为乳腺炎。此时宝妈身心脆弱,家属务必高度重视,及时陪同宝妈前往正规医院就诊,全力守护产后妈妈身心健康。