

关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

热线 86901890



家长们注意，疱疹性咽峡炎高发期来了 5月份以来，每天接诊十多例

本报讯（记者朱丹君 通讯员钟丽文）高烧不退、流口水、喉咙痛、食欲不佳，如果孩子出现这些情况时，家长一定要注意了。近日，记者从多家医院儿科门诊了解到，最近，疱疹性咽峡炎患儿明显增多。

5月21日上午，记者在市妇保院儿科发热门诊看到，不少家长带着患儿前来就诊。这几天，孩子一直不愿意吃饭，前一天还发起了高烧。第二天，黄女士发现儿子浩浩（化名）嘴巴里有许多红疹子，就急忙带着孩子到医院就诊。经诊断，浩浩患上了疱疹性咽峡炎。

我们家估计也是这个病，最近饭吃得少了，一直说喉咙痛。在后面排队的李奶奶说，她家孙女今年6

岁，正在上幼儿园，晨检时，老师说孩子嘴巴里长疱疹了，让我们赶紧带到医院看看。

记者从市妇保院了解到，从5月开始，该院发热门诊就诊的患儿，从之前的每天40~50人次增加到80~100人次，就诊的患儿以上呼吸道感染感染为主，其中疱疹性咽峡炎患儿人数约占13%，每天接诊十多例。

每年的4月至7月，是疱疹性咽峡炎发病的高峰期。市妇保院儿科主任医师元君辉说，疱疹性咽峡炎在5岁以下孩子中高发，患儿发病时主要有发热、咽痛、口腔里出现疱疹等症状。一般经过对症处理后，一周左右就可以痊愈。

疱疹性咽峡炎是病毒

感染所致的疾病，通常在发病后一周内传染性最强，所以患儿一般需要居家隔离两周时间，以免传染给别人。元君辉提醒，如果孩子出现持续高热不退、精神差、呕吐等症状时，需要马上入院治疗。

治疗期间，孩子的饮食需保持清淡，选择易消化的流质、半流质食物，如面汤、稀饭、米糊、母乳等，避免过咸、过酸、辛辣等刺激性食物。同时，要注意保持口腔清洁卫生，每次餐后宜用温凉开水漱口或直接饮用适量的温凉开水。

需要注意的是，成人是手足口病病毒的隐性感染者，通常成人被病毒感染后，由于自身抵抗力较强或曾被感染过，因此不会发病

或者只出现类似感冒、口腔溃疡等较轻的症状。但是，成人在和宝宝的密切接触中却可能把病毒传染给宝宝，因此，家长要少亲吻孩子的口、手，还要注意个人卫生，外出回家要先洗好手和脸，再与孩子接触。

另外，医生建议，在疾病高发期，避免带孩子去人群密集、空气流动性差的地方；养成良好的卫生习惯，勤洗手，注意饮食卫生；孩子被褥和玩具要定期清洗、消毒；加强体育锻炼，增强免疫力；6月龄5岁的儿童，建议尽早接种EV71疫苗，可有效预防由EV71病毒引起的儿童手足口病流行，特别是减少重症病例和死亡病例的发生。

心系孕产妇 关爱新生命 市一院产科 海豚计划 获全省卫健系统志愿服务项目大赛银奖

记者 朱丹君 通讯员 朱玲萍

近日，第五届浙江省卫生健康系统志愿服务项目大赛落下帷幕。温岭市第一人民医院产科 海豚计划 关爱孕产妇身心健康志愿服务项目成功入围决赛，荣获了大赛银奖。今年4月，该项目还获得 2021年全国医院人文管理路演百强 称号。

自2015年10月成立以来，海豚计划 关爱孕产妇身心健康志愿服务项目，以 以优质服务，守护生命花开 的理念为服务宗旨，组织和引导科室全体青年，为孕产妇提供更加全面、高效、优质的健康服务。

开展孕妇学校课堂 200多期

十月怀胎，一朝分娩，对于孕产妇及其家属来讲，大入平安，小孩健康是至关重要的。然而孕期的无措、产时的痛楚、产后的康复及如何照料小孩，让孕产妇产生了很多恐惧与痛苦。

为了让孕产妇拥有轻松、美好的分娩经历，温岭市第一人民医院产科牵头，成立了 海豚计划 关爱孕产妇身心健康志愿服务项目，推出孕妇学校课堂，为孕产妇无偿提供无忧孕、无忧产、无忧育系列服务。

从2015年8月开始，我们每周开展孕妇学校课堂，现已开展200多期。据产科主任杨幼林介绍，2020年受疫情影响，科室又推出了 孕妇学校网上直播间，共13期，受益人数达8万人次。另外，产科还组

建了6个微信交流群，有60多位产科医护人员参与，实行轮班制，为准爸爸妈妈们提供最新、最快的健康咨询。

今年5月，产科举办海豚计划 公益胎教音乐会，近100位孕妈妈在美妙的旋律中感受着生命的律动，还在医护人员的带动下跳起了孕妇操。现场，还为准爸爸们准备了特别福利 分娩体验，让准爸爸们体验孕妈妈生产和养育的不易。

类似的线下活动还有很多，比如 孕期如何吃，才能长胎不长肉？ 不做糖妈妈，只做靓妈妈 等，并通过孕妇操教学、妈咪课堂等活动，让更多孕产妇及家属了解健康知识。

通过关注孕、产、育三个时期，让那些第一次为人父母的，能够有方向、有指引、有陪伴。为了提升

分娩幸福感，产科还陆续义务推出了 分娩体验课 产房开放日 生命的剪彩 第一次拥抱 等有意义的活动。

从身体到心理 全方位关爱孕产妇

在怀孕和生育期间，女性因受到生物、心理、社会因素的影响，常产生一系列精神卫生问题，产后抑郁、焦虑是最常见的。

为此，产科医生联合心理科推出了 妈咪你好 关爱孕期及产后心理健康的公益活动，重点关注孕期至产后一年内的孕产妇身心健康。在 产后随访 过程中，医护人员除了对产妇开展产后身体评估，还进行了产后心理评估，对有抑郁倾向的产妇进行积极的心理疏导。

由于婴儿的吞咽功能

发育不是很协调，很容易出现呛奶的情况，在宝宝的成长过程中，还会发生一些意外。项目负责人表示，针对新生儿宝宝，产科开展了一系列寓教于乐的 宝贝训练营 活动，让新手爸爸妈妈们学习宝宝急救知识，为新生儿护航。

孕产妇孕育着未来，儿童承载着希望。经过五年的努力，该院产科的服务质效有显著提升。该院每年的出生人口占全市总出生人口的比例，从2015年的1/5提升到现在的1/3，连续6年孕产妇死亡率为零。

下阶段，该院产科团队联合社会公益工作人员，开创新的知识传播形式，以轻松娱乐的方式让孕产妇及家属掌握健康知识。同时，进入各个街道（村居）、厂区进行宣教，为更多有需要的孕产妇提供更符合她们需求的服务。

急诊室故事

59岁大伯突发高钾血症致心脏骤停 医生提醒：这种病可致命，饮食控制要重视

本报讯（通讯员王泽众 记者朱丹君）医生，快救救他！近日，59岁的梁大伯被朋友送进台州市中西医结合医院急诊科，到院时患者呼吸、心跳已停止。

经过一系列的急救，一小時后，梁大伯恢复自主心律，随后转送入重症医学科。

可能是饮食不当导致的。据梁大伯的朋友介绍，梁大伯患有尿毒症。后复查血液化验，结果显示钾

10.02mmol/L（医学上血钾超过5.5mmol/L为高钾血症），肌酐744.3umol/L。

该院重症医学科医生立即制定诊疗方案，与家属进行知情谈话，开始血液透析。终于在4个小时后，梁大伯的血钾成功降至正常值。

什么是高钾血症？高钾血症是尿毒症患者的急症之一，也是患者致死的常见原因。当人体摄入的钾多于机体所需，身体多余的钾离子的

95%会经由尿中排出，但是当肾脏功能退化，无法将水排到体外时，钾离子堆积在人体中，就会形成高钾血症。

高钾血症，表现症状为肌肉无力及麻痹症状，如全身无力（由下肢往上渐进式发生），四肢及口周麻木、手指麻痹、嘴唇麻木、疲倦、舌头僵硬、说话困难等反应。严重者出现低血压、心动过缓，甚至出现心跳骤停。因此，尿毒症患者如果

出现上述的不适，考虑高钾血症的可能，要尽快送到医院就医。

医生提醒，夏季是致命性高钾血症高发季节。尿毒症患者除了定期做血透治疗以外，饮食控制也尤为重要。肾病患者要尽量少摄入高钾食物，如扁豆、蚕豆等干豆类，紫菜、虾皮、海带等水产类，菌藻类、坚果类。此外，蔬菜在食用前切开浸泡，用开水烫一下再炒，可以减少钾含量。

台州市肿瘤医院开展MDT讨论会 助力患者获得更好的治疗效果

本报讯（记者朱丹君 通讯员张芮）关爱患者，共同抗癌。近日，浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）医教科组织开展MDT讨论会。肿瘤内科、肿瘤外科、肿瘤妇科、影像中心、放疗科、病理科各专业专家共计20余人参加了此次讨论会。

此次讨论会，采取主管医师汇报病历，影像中心阅片，各相关专业专家发言的形式。形式新颖，安排有序，布局合理，流程简洁。整个讨论过程中，大家畅所欲言、各抒己见，充分论证了治疗方案的可行性，提出了宝贵意见。

希望医院MDT团队成员多学习、多交流，给患者提供优质的治疗方案与医疗服务。该院副院长、肿瘤外科主任医师应荣彪表示，MDT是目前国际医

疗领域广为推崇的诊疗模式，它在整合各科室优势资源，提供患者规范、前沿的治疗方法，在改善肿瘤患者预后等方面具有极大的优势。

MDT讨论会，不仅仅局限在本院多学科医务人员之间交流，还广泛应用远程会诊技术，整合国内优势资源，力争将诊疗方案做得更加精细和准确，让台州肿瘤患者足不出市，就能够享受到先进的诊疗方案和诊疗技术。

据了解，该院自组织召开肿瘤多学科联合诊疗（MDT）病例讨论会以来，各科室积极响应，筛选临床罕见病、疑难重症及首诊病例及时申请会诊，目前已形成肿瘤MDT常态化运行诊疗模式。这种多学科协作诊疗模式优化了救治流程，规范了诊疗行为，实现了医疗救治能力及学科水平双提高。

健康浙江行动 26项任务

前言

《浙江省人民政府关于推进健康浙江行动的实施意见》提出合理膳食、控烟限酒等26项行动任务，计划到2022年，健康促进制度体系基本建成，居民健康素养水平显著提高；到2030年，居民主要健康指标居于高收入国家先进行列。

壹

全面实行健康影响因素干预

01健康知识普及行动

倡导“每个人是自己健康的第一责任人”理念，深入开展健康教育，推进健康教育向综合整体的健康促进转变。

引导公众掌握预防疾病、科学就医、身心健康自我评估、应急自救互救、残疾预防等健康知识与技能，提高自我健康管理能力，形成健康的行为和生活方式。

建立并完善健康科普专家库和资源库，强化医疗机构健康促进功能，发挥医务人员等的专业引领示范作用。

构建媒体健康科普知识发布和传播机制，推动“互联网+精准健康科普”。建立完善健康素养监测体系。

责任单位

省卫生健康委、省委宣传部、省教育厅、省科技厅、省广电局、省科协、省残联、省红十字会（列第一位的为牵头单位，下同）

02合理膳食行动

营养膳食宝塔

全面推进国民营养计划，在托幼机构、学校、养老机构、医院配备营养师或营养指导员，社区医疗卫生机构要加强营养健康监测和营养膳食指导。

加强营养膳食指导，发布营养健康科普知识，鼓励全社会参与减盐、减油、减糖，引导居民减少食用高盐高糖高脂食品。

建立完善临床营养工作机制，推进综合医院设立临床营养科室（营养诊室）。

责任单位

省卫生健康委、省教育厅、省民政厅、省市场监管局

03全民健身行动

完善全民健身活动体系，推广体育健身项目。完善全民健身场地设施，推进体育设施建设，扩大公共体育场馆、学校运动场馆等体育设施的开放和利用，打造群众身边的“15分钟健身圈”。

提高体育锻炼人群组织化程度，推动健身活动与健身指导的专业化。加强“体医融合”，探索开展慢性病运动干预。把高校学生体质健康状况纳入对高校的考核评价。

责任单位

省卫生健康委、省委宣传部、省教育厅、省科技厅、省广电局、省科协、省残联、省红十字会（列第一位的为牵头单位，下同）

04控烟限酒行动

加大控烟限酒宣传教育力度，推进地方公共场所控烟制度建设，强化执法监督。依法规范烟草促销、赞助等行为，禁止向未成年人销售烟草产品和酒精制品。

实施室内公共场所、室内工作场所和公共交通工具全面禁烟，各级党政机关建成无烟机关。建立和完善戒烟服务体系，推广简短戒烟干预服务和烟草依赖疾病诊治。

建立监测评估系统，开展烟草使用和饮酒行为流行病学调查。

责任单位

省卫生健康委、省委宣传部、省发展改革委、省教育厅、省交通运输厅、省市场监管局、省广电局、省烟草专卖局、民航浙江监管局、杭州铁路办事处

05心理健康促进行动

加强心理健康服务体系建设，完善心理健康服务机构及其功能。推动心理健康服务行业规范化建设，鼓励社会力量参与心理健康服务和精神障碍康复，规范发展社会心理服务机构。

加强心理健康服务人才的培养和使用，发展志愿者队伍和相关社会组织。

推进心理应急干预体系建设，建立全人群、多部门、综合化的心理应急干预机制。广泛开展心理健康科普宣传，推进心理健康教育和促进。深化严重精神障碍患者全程服务管理，加大患者救治救助力度，建立健全精神障碍社区康复服务体系。

责任单位

省卫生健康委、省委宣传部、省委政法委、省教育厅、省科技厅、省公安厅、省民政厅、省人社厅、省文化和旅游厅、省市场监管局、省广电局、省医保局、省总工会、团省委、省妇联、省科协、省残联

温岭市健康办宣