

开学季如何科学防病防疫？在洛报亲子工作室直播间，市疾控中心专家强调—— 掌握科学洗手法，可有效预防传染病

□记者 裴冉冉

8月31日，洛报亲子工作室邀请市疾控中心传染病预防控制所的主管医师麻小龙和医师孙毅莹，就开学季家长们关心的疾病预防相关话题举办网络直播，为家长答疑解惑。在1个小时的直播中，近千名家长进入直播间与嘉宾互动，他们都聊了什么？一起来看看记者为您总结的干货吧！

关于科学防疫：注意手部卫生是关键

家长们最关心的问题，莫过于新入学、入托的小朋友如何做好个人防护。

对此，麻小龙提醒家长，第一，教孩子注意手部卫生，养成勤洗手的习惯；第二，尽量远离人多的场所，到公共场所要戴好口罩；第三，在室内活动时，注意开窗通风，如果空气质量不好，建议使用空气净化器，如果使用加湿器，要用纯净水而非自来水。

麻小龙在直播中演示了正确佩戴口罩的方法：深色一面朝外，双手拿起挂绳戴到耳朵上，指尖在鼻梁处按压贴紧皮肤，然后把口罩上下拉开即可。

关于疫苗接种：可关注“约苗”小程序

对于鼻喷流感疫苗，家长们也有不少疑问。

麻小龙指出，从免疫抗体产生的速度来看，鼻喷流感疫苗效果更好，接种后3天即可产生黏膜免疫，更快捷方便。鼻炎患者也可以使用，但鼻炎发作期不建议接种。如果孩子已经打了针剂，不建议重复接种。

提到疫苗预约和接种，麻小龙建议家长关注微信小程序“约苗”。通过这个小程序，家长可随时查看各社区卫生服务中心疫苗库存情况，并预约接种时间。

关于健康饮食：实行分餐制，尽量吃熟食

在直播间，有家长问，秋季是孩子腹泻的高发期，如何预防这类消化道疾病呢？

“吃饭前让孩子先洗手，饮食注意干净、卫生，尽量吃熟食。”孙毅莹说，“家里最好使用公筷，实行分餐制，可避免大人和孩子的交叉感染。”

画重点： 掌握科学洗手法，可有效预防传染病

直播中，两名专家反复强调了一个重点：洗手。“科学地洗手，能预防90%以上的传染病，好好洗手也能让孩子养成良好的卫生习惯，有效预防病从口入。”孙毅莹表示。在直播间，她演示了科学洗手法。

第一步 洗掌心，取洗手液或香皂，双手合拢，掌心相对，搓一搓；

第二步 洗手背，一手掌心叠放在另一手的手背上，搓一搓，然后双手交换搓洗；

第三步 洗指缝，双手十指交叉，搓洗数秒；

第四步 洗大拇指，右手握住左手大拇指，旋转搓洗数秒，随后双手交换搓洗；

第五步 洗指尖，右手指尖并拢，放在左手掌心，旋转搓洗数秒，随后双手交换搓洗；

第六步 洗手腕，右手握住左手手腕，旋转搓洗数秒，随后双手交换搓洗。

如果您想了解更多内容，可以上抖音关注“洛报亲子官方号”，或直接扫文末抖音码，此次直播的精华内容将被制作成小视频陆续发布，还有疾控专家演示的科学洗手法哦！

感谢昂立STEAM对此次直播活动的大力支持。



亲子圈

圈主：

记者 杨凤轩



18211988812



怪病探秘

宝宝总是呼吸很快 “真凶”竟是输尿管畸形

□记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

■受访专家

倪婧雯 洛阳市妇幼保健院儿童重症监护病房(PICU)主治医师

说起两个月大的童童(化名)，倪婧雯印象很深，一是因为他是儿童节当天入院的，二是给童童“探案缉凶”的过程比较曲折。

入院之前，童童已经咳嗽11天了，且高热1天。他住进洛阳市妇幼保健院普通病房当天，就被确诊为流感，还合并肺炎，于是很快被转到PICU。倪婧雯说，经过几天的抗流感治疗，童童的体温逐渐稳定，“但我跟同事给童童查房时发现，孩子呼吸总是特别快，当时我就觉得不太对劲儿”。

很快，童童的尿常规和尿培养检查结果出来了，尿里不仅白细胞跟蛋白质异常，还有大肠埃希菌。这么小的孩子，泌尿系中怎么会有细菌生长？

为了揪出“幕后真凶”，倪婧雯为童童做了泌尿系彩超，竟发现他左肾有积水，而且左侧输尿管扩张严重，属于先天泌尿系畸形。这个结果，吓坏了童童的家人。

倪婧雯说，泌尿系畸形很容易造成泌尿系感染，如果不及时治疗，容易发展为肾炎甚至肾衰竭。幸运的是，经过细菌抗感染治疗，童童尿里的白细胞和蛋白质已恢复到正常值，但输尿管先天畸形还需要到儿外科做进一步治疗。

泌尿系感染的婴幼儿往往症状不典型，就像童童，发病前他的家人从未发现其排尿有异常。倪婧雯提醒，家长平时要注意多观察宝宝的尿液颜色、尿量有无异常，排尿时有无烦躁、哭闹等不适表现，如果宝宝反复泌尿系感染，在排除卫生因素后，要警惕先天泌尿系畸形的可能。

宋先生为几乎每月都要呕吐的小孙女发出求助， 热心读者纷纷支招，读者孙女士说—— “不妨找个靠谱的中医试试”

报道回音

□记者 柴婧

8月27日，本刊08版刊登《4岁娃几乎每月呕吐一次，这是咋回事》一文，讲述了市民宋先生为孙女甜甜(化名)求助的事情。

看到这一报道后，不少热心读者打来电话，有关心甜甜现状的，还有提供相关治疗信息的。

8月28日中午，市民孙女士打电话说：“我刚看到消息，孩子一生病，全家人都会坐立不安，我特别能理解，希望甜甜早日恢复健康。”

孙女士的儿子以前身体有点小问题，她带着孩子四处求医，可是没找到明确病因，后来经过中医调理，她儿子逐渐好转。“西医查不出问题的时候，不妨找个靠谱的中医试试。”她说。

90多岁的王老先生打电话说：“先带着孩子去大医院做一次结核试验，看是不是得了结核性脑膜炎。”

王老先生说自己是一名老中医，他的小儿子当年有和甜甜类似的症状，后被确诊为结核性脑膜炎。他说：“如果排除了结核性脑膜炎，可以往神经性呕吐方面考

虑，中医和西医都有应对的法子。”

在西工区开骨科诊所的王先生说，他在医书上看到过类似病例，特意查询后打来电话。“孩子可能出生时脾胃受寒，喝中成药归脾丸就能缓解症状。书上还记载着用艾叶和蛇蜕熬水喝的办法，如果宋先生想让孙女试试，一定要先找医生咨询。”

8月31日，记者将热心读者的心意转达给宋先生，他在电话那头说：“我已经把这些方法都记下来了，谢谢《健康周刊》，谢谢所有关心甜甜的好心人！”