

本期聚焦

理解“不自主的舞动”

晋江市第三医院医生解析儿童抽动症



频繁眨眼、耸肩、清嗓子……当孩子出现这些“小动作”时，许多家长以为是坏习惯或是眼疾、喉疾。晋江市第三医院儿童青少年心理门诊主治医师林喜凤提醒，这可能是抽动障碍的表现，一种常被误解的儿童神经精神疾病。

认识抽动障碍

抽动障碍(Tic Disorder, TD)是一种起病于儿童青少年时期的慢性

神经精神障碍。林喜凤医生介绍，其主要特征是不随意的、快速、重复的肌肉运动或发声抽动。“我国约有超1000万儿童青少年受抽动症困扰。”林喜凤指出，以眨眼、挤眉等眼部抽大为首发症状的占38%~59%，以发声抽动为首发症状的约占12%~37%。

抽动表现多样。运动性抽动包括简单的眨眼、挤眉、耸肩等，也有复杂的如“做鬼脸”、扭动躯干等。发声抽动既可能是简单的“嗯啊”声、清嗓子，也可能是复杂的重复语言、秽语等。“这些不受控制的表现，易使孩子产生病耻感，损害自尊自信，影响学习和社交。”林喜凤强调，早期识别很重要。

症状为何波动起伏?

林喜凤解释，抽动症状受多种因素影响而波动。压力、焦虑、疲劳、感染及被过度关注等会加重症状。而当孩子专注投入、情绪平稳、充分休息时，症状往往会缓解。“理解这些规

律，有助于家长创造稳定的康复环境。”林喜凤补充道。

科学应对是关键。发现孩子可能有抽动障碍，家长该怎么办?“首先要理解这是疾病表现，不是孩子的错。”林喜凤强调，指责只会加重负担。家长应合理安排孩子作息，营造包容支持的环境。其次要及早就医。“如果症状持续并影响生活，应前往专业医院评估。”林喜凤说。

案例启示：综合治疗见成效

林喜凤分享了一个典型案例：一名9岁男孩，最初表现为不自主挤眼，被误认为眼病治疗无效，随后逐渐出现耸肩、摇头、点头等症状，情绪激动时加重，入睡后消失。症状严重影响了课堂学习和同学交往。虽辗转多家医院，使用过包括硫必利、阿立哌唑等药物，但症状改善不理想且波动大，情绪易怒。后来，患儿在晋江市第三医院住院接受综合治疗。



医疗团队在药物治疗基础上，着重进行心理干预，帮助孩子正确认识抽动症，给予充分的心理支持以树立自信，进行放松训练，并引导他识别哪些事件和环境会加重抽动。经过系统治疗，患儿抽动症状显著减轻，情绪也逐渐趋于稳定。林喜凤表示，抽

| 厝边医讯

内坑镇卫生院 免费孕前优生检查可约!

本报讯 备孕的夫妻们注意啦!晋江市内坑镇卫生院免费孕前优生健康检查活动正在持续开展,为大家的优生优育之路保驾护航。

此次免费孕前优生健康检查福利满满,内容丰富。涵盖健康教育、体格检查、实验室检查(包含血、尿、白带常规等16项)、地中海贫血筛查、影像学检查(彩超)、风险评估及咨询指导等19个项目,全方位为备孕夫妻的健康和未来宝宝的健康把关。

检查对象广泛,凡符合生育政策,计划怀孕的内坑镇户籍夫妇,或是暂住内坑的流动人口夫妇,都能免费参与。不过,参加检查也有一些注意事项:需携带身份证原件;夫妻双方要一同到场;检查前一天晚上10点后不要进食,女方要避开月经期、阴道用药及性生活48小时内,做B超时还需膀胱充盈。

检查时间为星期一至星期五上午8:00—11:30,地点在晋江市内坑镇卫生院二楼妇产科。如果您有检查意向,欢迎拨打咨询热线,妇产科:0595-88394351,洪医生:15906039636。

生育健康宝宝是每个家庭的期盼,此次免费孕前优生健康检查是一次难得的机会,别错过,赶快行动起来,为迎接新生命做好充分准备!

| 健康话题

老年人防跌倒攻略 征集“居家安全小改造”

本报讯 “浴室滑倒”“起身头晕”……老年人跌倒事件频发,防跌倒成为家庭健康重点。本报“健康话题”专栏今日发起“居家安全小改造”征集活动,邀请市民分享预防老人跌倒的实用措施,共筑“银发安全家园”。据相关资料统计,65岁以上老人跌倒发生率高达28%,其中超六成发生在家中。此次征集聚焦三大区域:浴室防滑(如安装扶手、防滑垫)、卧室照明(如小夜灯、感应灯)、通道畅通(如移除杂物、固定地毯)。小改造守护大安全,你的细心可能挽救一个家庭的幸福!期待你的分享!投稿请注明改造部位、具体措施及成本(如“浴室扶手:网购50元,自行安装”)。入选者将获赠精美礼品一份,作品刊发于本报并署名。参与方式:邮箱:84552165@qq.com。

| 健康问答

健脾祛湿足浴方推荐

读者:痰湿重易失眠,不想吃药,有泡脚方推荐吗? 晋江市中医院风湿病科负责人张泽坤:健脾祛湿足浴方有健脾胃、理气化痰的功效。足浴方包含茯苓30克、苍术20g、陈皮6克、法半夏6克、竹茹6克、枳实6克、炙甘草6克。适用于痰湿所致之失眠、惊悸、呕吐及眩晕等症。

诺如病毒进入高发季 速收这份防护指南

已进入冬季,诺如病毒开始进入高发期。诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体之一,也叫“冬季呕吐病”,传染性、人群普遍易感。学校、幼儿园、养老院等场所尤其容易发生聚集性疫情。为了让大家深入了解它,做好科学防护,晋江市疾控中心特别分享这份详细的诺如病毒防控指南。

认清不同病毒 掌握传播与易感要点

“很多人把诺如病毒感染当成普通肠胃炎,其实两者有明显区别。诺如病毒的核心特点是传染性极强、症状来得快,且无特效药,防控重点在隔离与消毒。”晋江市疾控中心健康教育科科长叶福全提醒市民:冬季诺如高发,与病毒特性、人群聚集环境密切相关,需先认清病毒“真面目”。

诺如病毒主要通过消化道侵入人体,其传播途径较为多样。一方面,人传人是重要的传播方式,包括密切接触感染者,接触感染者的呕吐物、粪便,接触被感染者污染的物体表面,以及摄入由患者粪便或呕吐物产生的气溶胶等。另一方面,经食物和水传播也较为常见,例如食用被诺如病毒污染的食物,饮用被污染的水。人群对诺如病毒普遍易感,即便感染后对同一型别病毒会产生一定抵抗力,但不同型别的病毒感染仍可致病,这也是部分人会反复感染的原因。

卫生防护五要点 阻断病毒传播

洗手达标,饭前便后,处理生熟食物、接触公共设施后,需用肥皂搓洗大于20秒,覆盖掌心、指缝、指尖等部位。外出无流动水时,用大于75%酒精免洗洗手液临时清洁,回家后仍需用肥皂流水重洗。

饮食熟透,餐具每次用后,沸水煮沸大于15分钟或用含氯消毒剂浸泡。水果用流动水搓洗,带皮吃的先用淡盐水泡5分钟。海鲜需彻底煮熟至外壳张开,肉质变白,禁止吃或半生吃。

选对消毒药,酒精对诺如病毒无效,需用含氯消毒剂。每日擦拭桌面、马桶圈等高频接触表面,30分钟后清水擦净;拖把、抹布定期消毒,防交叉污染。

慎处理呕吐物,家人呕吐时,先戴N95医用外科口罩、一次性手套,用纸巾覆盖呕吐物,喷稀释含氯消毒剂,静置30分钟后包裹入密封垃圾袋。清理后消毒周围1米区域,脱防护用品后立即肥皂流水洗手大于20秒。聚餐用公筷、家庭、朋友聚餐时,每道菜配公筷勺,禁私筷直接夹菜。给儿童喂食不用嘴吹或私筷,备专用餐具,尽量避免去卫生差的小餐馆。

本版由本报记者吴清华、实习生陈楠撰写

| 健康课堂

蛀牙元凶不是糖 三招有效防护

“我以为蛀牙只是牙齿长黑洞,没想到会疼到睡不着!”近日,在市口腔医院儿童牙科诊室,家长于女士带着6岁的儿子冬冬就诊。冬冬因长期睡前吃甜食不刷牙,牙齿出现多个龋洞,已发展为牙髓炎。针对龋齿高发问题,晋江市口腔医院医师彭友明解释,龋齿的真正元凶是口腔细菌,而非单纯吃糖多,科学护齿需从抑制细菌与清洁口腔入手。



彭友明

牙医助你纠正误区

“冬冬口腔内的变形链球菌数量超标,这是导致龋齿的主要细菌。”彭友明解释,变形链球菌会附着在牙齿表面,分解食物中的糖分,产生酸性物质。这些酸性物质会逐渐腐蚀牙齿的牙釉质,形成龋洞。若未及时治理,细菌会进一步侵入牙髓,引发牙髓炎,导致剧烈疼痛。检查显示,冬冬的3颗乳牙已出现中龋,其中1颗需进行根管治疗。

“很多家长误以为‘蛀牙是吃糖多导致的’,其实糖分是细菌的‘养料’,真正破坏牙齿的是细菌代谢产生的酸。”彭友明补充,即使不吃甜食,若口腔清洁不到位,细菌也会分解食物残渣中的碳水化合物产生酸性物质,同样可能引发龋齿。

三招阻断细菌

针对不同人群的口腔特点,彭友明给出了针对性的防龋建议,从“抑制细菌、清洁口腔、增强牙体抵抗力”三个维度阻断龋齿形成。

科学清洁,彻底清除牙菌斑。儿童方面,家长需用指套牙刷或纱布蘸温水,每天为孩子清洁牙齿2次,尤其睡前清洁后不再进食。3岁以上可使用含氟儿童牙膏,教会孩子“巴氏刷牙法”,刷牙时间不少于2分钟。成人方面,每天早晚刷牙,饭后用清水或漱口口水漱口。使用牙线清洁牙齿邻面,每周使用1-2次牙间刷,避免食物残渣堆积滋生细菌。老年人方面,若牙齿松动或佩戴假牙,需用软毛牙刷清洁口腔,假牙需每天取下清洗,避免细菌附着在假牙与牙龈之间。

控制细菌养料,合理摄入糖分。减少黏性甜食摄入,这类食物易附着在牙齿表面,为细菌提供持续“供能”。若食用,建议在饭后立即食用,避免睡前食用。用健康零食替代,既能满足口腹之欲,又能减少细菌产酸,饮用牛奶、果汁后,及时漱口清除残留糖分。

定期检查,早发现早干预。建议儿童每3-6个月做一次口腔检查,成人、老年人每6-12个月检查一次。早期龋齿无明显症状,通过专业检查可及时发现,医生可通过涂氟、再矿化治疗修复牙釉质,避免发展为龋洞。

“龋齿是可防、可治的口腔疾病,关键在于阻断细菌的破坏链条。”彭友明提醒,无论是儿童还是成人,都需重视日常口腔护理,养成良好的护齿习惯,才能远离蛀牙困扰,守护口腔健康。

| 健康课堂

秋冬皮肤痒 或是银屑病惹的祸



银屑屑病与过敏

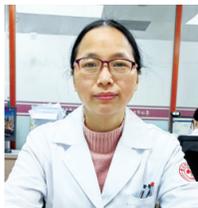
许志良从发病机制来说,过敏是免疫系统对花粉、尘螨、食物等过敏原的过度反应,属于外源性刺激引发。而银屑病则是一种慢性炎症性皮肤病,与遗传、免疫异常、环境因素密切相关,属于内源性免疫紊乱导致。从病程来看,过敏通

常在避开过敏原、规范治疗后1-2周内即可缓解。银屑病则是慢性炎症,易反复发作,若不及时治疗,可能持续数月甚至数年,还可能发展为关节病型、脓疱型等更严重的类型。

“换季是银屑病的高发期,主要有三个诱因。”许志良进一步分析,一是气温下降导致皮肤血管收缩,

皮脂腺和汗腺分泌减少,皮肤屏障功能减弱,容易受到外界刺激。二是秋冬季节空气干燥,皮肤水分流失快,干燥会加重皮肤炎症,诱发或加重银屑病。三是换季时人体免疫力容易波动,加上部分人存在熬夜、饮食不规律、精神压力大等情况,会进一步降低免疫力,为银屑病发作创造条件。

火锅旺季来临, 这样吃更养胃



王施君

今冬已至,热气腾腾的火锅成为许多市民的餐桌首选。然而,在大快朵颐之后,因胃痛、腹胀、反酸等问题前往医院就诊的患者也明显增多。如何在享受美味的同时兼顾肠胃健康?近日,记者专访了晋江市中医院脾胃病科医生王施君,请她为大家支招,科学开启冬日“火锅季”。

火锅虽美味 食用需得法

“近期接诊的脾胃不适患者中,近三成与不当食用火锅有关。”王施君医生介绍了一个典型案例:28岁的陈先生与朋友聚餐,偏爱麻辣锅底,边吃边聊长达三小时,其间还饮用了冰镇啤酒。回家后不久便出现剧烈胃痛、恶心呕吐,被诊断为急性胃炎。

王施君分析,此案例集中体现了几个常见误区:“首先,过辣、过油的汤底会强烈刺激胃黏膜;其次,长时间进食使胃酸持续分泌;再者,冷热交替严重干扰胃的正常消化功能。”这些因素叠加,极易诱发急性胃病。”她指出,传统火锅往往存在“三高”问题:高油、高盐、高嘌呤,若食用方法不当,确实会增加消化系统负担,引起不适。

巧吃有门道 养胃又暖心

那么,如何科学地吃火锅,才能既满足口腹之欲,又呵护脾胃健康?王施君给出了以下建议。首先,汤底选择是基础。优先选择清淡的锅底,如菌菇汤、番茄汤、骨汤锅。过于辛辣、油腻的红油锅底应浅尝辄止,尤其不适合消化功能较弱者及老人小孩。其次,食材搭配要均衡。在牛羊肉等荤菜之外,足量搭配新鲜蔬菜、豆制品和薯类。蔬菜不仅富含膳食纤维,有助于消化,还能减轻油腻感。遵循“先素后荤”的顺序,先用蔬菜给胃部“打底”,有助于保护胃黏膜。

此外,进食节奏有讲究。食物应煮熟后放入温汤再入口,避免过烫损伤食道和胃黏膜。同时,切忌冷热交替饮用,冰冻饮料、啤酒会刺激胃部血管收缩,影响消



化。建议选择温开水、常温豆浆或大麦茶等佐餐。最后,要控制时长与食量。火锅用餐时间最好控制在1.5小时以内,避免暴饮暴食。长时间烹煮不仅会使食材营养流失,汤底中的亚硝酸盐、嘌呤含量也会升高,不宜再饮用。王施君总结道:“火锅本身并非‘洪水猛兽’,关键在于科学的食用方法。遵循清淡、均衡、适度、温热的原则,就能在冬日里安心享受这份温暖,让美食与健康同行。”

王施君提醒,若食用火锅后出现持续胃痛、烧心、腹胀或腹泻等症状,应及时就医,明确诊断,对症治疗。

冬日慢阻肺易加重 防护知识学起来



赖志云

“这几天一出门就咳嗽,走几步路就喘得厉害,晚上躺下来也睡不着,感觉胸口像压了块石头。”11月上旬,68岁市民刘大爷,因慢阻肺急性加重被家人送往医院治疗。记者从多家医院呼吸与危重症医学科了解到,随着冬季气温下降,空气污染加剧,慢阻肺患者就诊人数大幅增加,其中急性加重患者占比超六成。

冬季成慢阻肺“重灾区”

“每年入冬至次年3月,是慢阻肺急性加重的高发期,不少患者因病情严重需住院治疗。”晋江市中医院肺病科主任医师赖志云在接受采访时表示,冬日慢阻肺易加重,主要与气候、感染、环境等因素

密切相关。“很多慢阻肺患者存在一个误区,认为症状缓解就可以停药,这种做法非常危险。”赖志云强调,慢阻肺是一种慢性进行性疾病,需要长期规范治疗,擅自停药会导致病情反复,加速肺功能下降,增加急性加重的风险。他提醒,慢阻肺患者在冬日要密切关注自身症状变化,一旦出现咳嗽加重、痰量增多、颜色变深、气短明显等症状,应及时到医院就诊,避免延误治疗。

秋冬护肺有方法

赖志云介绍,冬日护肺,须注意保暖防受凉。冬日要根据气温变化及时增添衣物,尤其要注意头部、颈部和胸部的保暖,避免长时间处于寒冷环境中。

预防感染强免疫,接种流感疫苗和肺炎疫苗是预防呼吸道感染的有效手段,建议慢阻肺患者在每年9-10月接种流感疫苗,每5年接种一次肺炎疫苗。同时,要注意个人卫生,勤洗手,避免去人群密

集、空气不流通的场所,减少感染风险。改善环境避刺激,保持室内空气清新,定期开窗通风,每天通风2-3次,每次30分钟左右。避免接触烟雾、粉尘、油烟、化学物质等刺激性气体,家人不要在室内吸烟,厨房安装抽油烟机并定期清理。

规范用药不擅自停,慢阻肺患者要严格按照医生的指导用药,按时使用支气管扩张剂,吸入性糖皮质激素等药物,不要自行增减药量或停药。同时,要掌握正确的吸入方法,确保药物能够有效到达肺部,发挥治疗作用。

适度锻炼强肺功能,冬日慢阻肺患者可选择在室内或中午气温较高时进行适度锻炼,如散步、太极拳、呼吸操等,每次锻炼时间控制在20-30分钟,每周锻炼3-5次。锻炼强度以不感到疲劳、气喘为宜,避免剧烈运动。

赖志云表示,慢阻肺的防护是一个长期的过程,需要患者、家属和医护人员共同努力。只要患者坚持规范治疗,做好日常防护,就能有效减少急性加重的风险,改善生活质量,延缓病情进展。

换季做好皮肤防护

科学护理皮肤,修复皮肤屏障。洗澡时水温控制在37℃-40℃,避免使用碱性强的香皂或沐浴露,洗澡时间不超过15分钟。洗完澡后及时涂抹保湿的保湿乳,锁住皮肤水分,尤其是四肢、背部等易干燥部位,可选择含神经酰胺、透明质酸的保湿产品,增强皮肤屏障功能。

调整生活习惯,增强免疫力。保持规律作息,避免熬夜。饮食上多吃富含维生素A、维生素E的食物,少吃辛辣刺激、油腻的食物。适当进行有氧运动,促进血液循环,提高免疫力。

注意环境调节,减少外界刺激。室内保持适宜的温度和湿度,温度控制在22℃-24℃,湿度保持在50%~

60%,可使用加湿器改善干燥环境。外出时做好防护,避免冷风直吹皮肤,选择宽松、透气的棉质衣物,减少皮肤摩擦。

及时就医诊断,避免延误治疗。如果出现换季出现皮肤瘙痒、红斑、脱屑等症状,且持续一周以上不缓解,或症状逐渐加重,应及时到正规医院皮肤科就诊,通过皮肤镜检查等明确诊断,通过药物治疗等明确诊断,增强皮肤屏障功能。

调整生活习惯,增强免疫力。保持规律作息,避免熬夜。饮食上多吃富含维生素A、维生素E的食物,少吃辛辣刺激、油腻的食物。适当进行有氧运动,促进血液循环,提高免疫力。