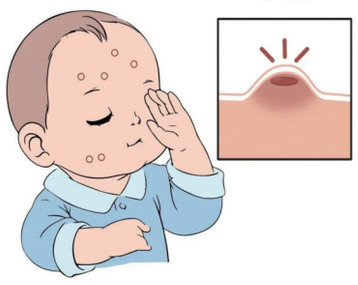
水痘高发季 专家支招科学防“痘”

临夏融媒记者 陈礼娟



入冬以来，气温骤降，临夏州妇幼保健院儿内科门诊里，来看水痘的患儿明显增多。“这些天一天要接诊十几个水痘孩子，不少家长一进门就问‘能不能挤’‘退了烧能不能去上学’。”州妇幼保健院儿内科主任马学仁翻着病历，语气里带着几分担忧。他说，水痘绝不是“小孩都得长”的小病，每年冬季的这场“防痘仗”，家长既别慌，也别大意。

水痘为何“扎堆”冬天？这些特征一眼能认

“水痘是由水痘——带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性极强，大人小孩普遍易感，儿童最吃亏。”马学仁解释，冬天窗户关得严、孩子户外活动少，在幼儿园、小学里密闭聚集一多，病毒就特别容易“钻空子”。说话、咳嗽、打喷嚏能传，接触到患儿的疱液、玩具、被褥也能传，一个班、一个家里只要出一个，很容易“一传一串”。

怎么早点认出它？马学仁给出了一个“四世同堂”的口诀：“孩子身上同时冒出红点、小疙瘩、透明水疱和结痂的疹子，躯干多、四肢少，又痒又闹，多半就是水痘。”他提醒，水痘疹子是一批一批长，不是一次出完，头两天常伴有低烧、乏力、没胃口，很多家长当成普通感冒，容易耽误事。

最容易被忽视的护理“坑”，专家这样支招

“多数孩子得水痘是轻症，但护理不当，麻烦就大了。”马学仁说，门诊里最让他心疼的，是家长忍不住给孩子抠疱、撕痂，留下一个个永久痘坑；抓破感染化脓的也不少见，少数严重的孩子还可能并发中耳炎、肺炎、脑炎。他特别强调，目前水痘没有特效药，临床就靠“对症护理、严防感染”8个字。

退烧有讲究：低热物理降温，体温超过38.5℃再遵医嘱用退热药，千万别乱用激素。止痒防抓挠：指甲剪短磨平、勤洗手，穿宽松纯棉衣，痒得厉害时在医生指导下涂药膏。“最重要的一条——疱不能抠、痂不能撕，一定要等它自己掉。”饮食上忌辛辣海鲜油炸，多喝温水、保证休息。马学仁说：“管住手、管住嘴，孩子就能少受罪。”

隔离多久、怎么防？家长最容易做错的两件事

“很多家长一看退烧、疹子少了，就让孩子返校，这是最要命的误区。”马学仁说。正确的隔离标准：全部疱疹完全干燥、结痂，才能解除隔离，一般不少于发病后14天。“退烧不代表不传染，这时病毒照样活跃，去学校就是坑别的小朋友。”他还提醒，密切接触过水痘患儿的孩子，要居家医学观察21天。

预防上，马学仁力荐的办法就4个字——接种疫苗。“打2剂次水痘疫苗，保护率能达到95%以上，这是最省钱、最有效的一招。”第一剂12—15月龄，第二剂4—6岁，漏种、少种的尽快补上；接触患者72小时内打疫苗，还能有效减轻症状甚至避免发病。此外勤通风、少聚集，每天开窗两三次、每次半小时以上，勤洗手、不共用毛巾水杯，规律作息、均衡饮食。

最后，马学仁反复叮嘱：“孩子一发热、长疹子，别自己乱用药、别硬扛，及时到正规医院儿科看医生。就算得过水痘，病毒也会终身潜伏，成年人也得注意作息、别把免疫力拖垮。”



视物模糊、眼干流泪？护眼五步走

很多老年人看东西模糊，还容易干涩、怕光、流泪怎么办？近日，中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师徐凤芹介绍了老年人的护眼建议。

徐凤芹说，“肝开窍于目”，老年人肝肾渐亏、肝血不足，目窍失于濡养，同时老年人还有一些生理变化、泪液分泌减少，也容易出现眼睛干涩、迎风流泪这些情况。可以从食疗、外调、生活起居、慢性病防控这些方面做好保健。

“首先，推荐可以用枸杞6g、菊花3g、桑葚5g代茶饮，开水冲泡，加盖焖15分钟，每天1杯就可以。”徐凤芹说，枸杞、桑椹能够补肝肾益精明目，菊花清肝明目，这两者搭配是中医日常护眼的经典食疗方。日常膳食还可以摄入一些猪肝、菠菜、胡萝卜、蓝莓、桑椹。这类食材富含维生素A、花青素，有助于眼部的滋养调养。

第二，“熨目”“远眺”是适合老年人居家操作的眼部保健动作。“熨目”就是要用双掌快速搓热，然后放在闭合的眼睛上，这样反复5—10次，可以让眼部的气血流通，缓解眼干和视觉的疲劳。日常还要做一些远眺，放松眼部的肌肉。“很多朋友也可以再把眼保健操捡起来，按揉四白穴、睛明穴、太阳穴，轮刮眼眶，每次做一两分钟，每天做一两次，也是不错的护眼保健动作。”徐凤芹说。

第三，注重眼部防护，养成良好的用眼卫生习惯。对于畏光、迎风流泪的老年人，建议外出时戴适配的墨镜，既能阻隔紫外线，也能阻挡风沙的刺激。夏天阳光比较强，还有冬天下雪的时候，反光强也要做好防护。另外，注意不要用手揉眼睛，特别是不干净的手，容易引发眼部的感染。

“现在老年人刷手机的特别多，建议用手机不要超过2个小时。”徐凤芹强调，要减少用眼过度，半个小时就远眺一下，放松眼部肌肉。

第四，顺应作息调养肝血。肝血充盛眼睛才能得到濡养，建议老年人尽量避免熬夜，规律作息，保证充足睡眠。

第五，重视慢性病对眼睛的影响。很多老年人视物模糊，与糖尿病、高血压、高血脂这些基础疾病是密切相关的，血压血糖控制不好，就会直接损伤眼底的血管，所以要规范管理基础病，定期开展眼底的筛查，做到早发现、早干预。 （据人民网）



近日，甘肃省急危重症专科技术联盟基层行学术活动在和政县人民医院举办。兰州大学第二医院护理专家团队一行下沉一线，采取临床质控指导与专题学术授课相结合的方式，将省级重症护理技术、经验与管理模式送至县域临床一线。

临夏融媒记者 陈礼娟 摄

“有时去治愈 常常去帮助 总是去安慰”

——记州医院疼痛科谢庆霞团队与患者的暖心故事

临夏融媒记者 王伟如

“一针解病痛，两手抚人心。”

这是一位患者写给医生的感谢信中最动人的一句话。10月19日，临夏州人民医院疼痛科患者白云将一封感谢信交到医院办公室。信中记录的是她与疼痛科主任谢庆霞团队朝夕相处的一段求医时光，也是一段被温柔以待的生命记忆。

“好了”——二个字背后的千钧之力

刚入院时，白云心中满是忐忑。

第一次治疗需在面部与脖颈施针，这片区域神经纵横、肌理精微，她紧张地屏住呼吸。谢庆霞没有急于下针，而是轻声安抚、细细探查，用温和的话语一点点消除她的恐惧。

白云闭着眼紧张地等待刺痛袭来，耳边却只传来一声轻柔的“好了”。

“已经结束了吗？我怎么丝毫没有痛感？”

她后来才明白，面颈之间的每一针，角度、深浅、力度，皆是谢庆霞数十年临床经验沉淀的深厚功底。那份无痛无感的从容，是医术炉火纯青后的举重若轻。

一双抚慰的手，胜过千言万语

那天阴雨连绵，诊室微凉。白云正在接受足部针灸治疗，谢庆霞和护士长早已贴心备好干净被褥，温柔叮嘱大家盖好保暖。扎针前，谢庆霞轻轻抚揉她的脚，说按摩可以升温、减轻进针痛感。银针刺入的瞬间，白云本能地缩了一下脚，谢庆霞再次轻柔抚触，在进针处细细按揉，轻声问：“不疼了吧？”

那一刻，泪水漫上眼眶。白云在心里默默感叹：人这一生，至亲骨肉，又有几人能做到这般细致入微？

不止于治病，更在愈心

每一次治疗结束，谢庆霞总是守在床旁细心观察，直至患者症状缓解、身心安稳，才放心走向下一位病人。

日复一日，她耐心问诊、细致观察，反复斟酌调理方案，因人而异、辨证施治。在她眼里，从来没有冰冷的病历数据，只有一个个被病痛折磨、渴望温暖、渴望被善待的鲜活生命。

更让白云动容的是，谢庆霞不仅医治躯体疾苦，更疗愈心底阴霾。被病痛缠绕的日子里，白云心绪郁结、辗转难安，是谢庆霞一次次温柔开导、耐心抚慰。“轻言软语，如春风拂面，悄悄抚平心底所有的褶皱与焦虑。”白云在信中说。

光芒从不独行，良医自有良伴

谢庆霞身后，是一支同样优秀的团队——主治医师李冬冬、护士长张红艳、王寸女。从细致问诊、精准诊疗，到贴心陪护、周全照料，每一处细节都饱含州人民医院疼痛科医护人员的温情与耐心。

出院前夕，谢庆霞还特意为白云推荐康复调理课程，叮嘱她以冥想静心、放松身心。“她期盼的，不只是我当下病痛祛除，更是长久的安康。”白云写道，“这份超越诊疗本身的牵挂与温柔，比良药暖心，比暖阳治愈。”

医者大爱无声，温暖自有力量

“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。”这句医学界的名言，在谢庆霞和她的团队身上得到了生动的诠释。

真正的医者初心，不止妙手除痛、精准施治，更在于全程相伴，稳稳守住每一位患者的安宁。她们是消解病痛、守护安康的白衣天使，也是抚慰心灵、予人希望的温暖微光。

这份流淌在问诊、治疗与陪伴中的温柔与坚守，值得被更多人看见、传递。

焦虑重，走路晃

一些人有过这样的体验：情绪紧绷、焦虑烦躁时，走路会发飘，身体摇晃，步伐不稳。近期，发表于英国《科学报告》的一项新研究证实，焦虑抑郁情绪真的会改变走路姿态与运动模式，通常来说，焦虑越重，走路越晃。

过往实验室研究发现，高焦虑人群会出现腰椎活动增多和身体晃动明显的情况，高抑郁人群的步行速度则会变慢，但这类结论缺少日常生活场景的验证。

新研究中，美国达特茅斯学院团队招募92名40~64岁存在中重度焦虑抑郁症状的中年人，开展了为期90天的真实场景试验。他们通过手机传感器及可穿戴设备，持续采集参与者的日常步态及肢体活动数据，结合每日情绪测评记录，精准分析情绪与运动的关联。结果发现，情绪波动会实时改变走路状态：焦虑评分越高，肢体活动幅度及动作频次就越低，平衡控制力越差，行走时更易摇晃失衡。与此同时，抑郁症状加重，会直接拖慢步速，让人步伐沉重拖沓。

这一新研究证实，单纯的走路发晃和步伐迟缓，有时并非体虚乏力所致，而是情绪干扰大脑运动调控功能的表现。步态异常可以看作是焦虑抑郁的可量化标志物之一，这为情绪障碍的日常监测、辅助干预提供了全新思路。 （据《生命时报》）

健康临夏
共建共享 全民健康
临夏州卫生健康委 临夏州融媒体中心 合办

州中医医院获省级中医经典传承技能大赛团体一等奖

本报讯 （临夏融媒记者 陈礼娟）近日，全省中医经典传承技能大赛落幕。临夏州中医医院代表队凭借扎实的中医理论功底、娴熟规范的临床操作和默契的团队配合，在全省17支参赛队伍中脱颖而出，斩获团体一等奖，展现出我州中医药队伍过硬的专业素养与医者风采。

本次大赛规格高、综合性强，采用中西医双向考核模式。每支队伍4名选手分工协作，两人负责中医技能操作，两人完成西医技能考核，单人单项、项目不重复，考题随机抽取，全方位检验选手临场应变与综合诊疗能力。竞赛分中医经典理论和临床技能操作两大板块，实操环节涵盖50余种常用中药材鉴别，考核药材辨识、性味归经与功效主治；聚焦咳嗽、失眠、颈肩腰腿痛、高血压等多发病，紧贴临床诊疗场景。理论竞赛以《金匮要略》为核心，通过必答、共答、抢答等多形式，考察选手中医经典储备。赛场之上，参赛队员沉着应战，规范完成各项操作，从容应答考题，稳定发挥平日积累的临床功底。

此次获奖，是对我州中医医院人才培养与临床教学成效的充分肯定。医院将坚持以赛促学、以赛促练，持续深耕中医经典传承，精进中西医结合诊疗能力，培育高素质中医药人才队伍，把竞赛成果转化为服务群众的实效，为健康临夏建设注入中医药力量。

州市红十字志愿服务走进折桥镇陈马村

本报讯 （临夏融媒记者 王伟如）近日，临夏州红十字会联合临夏市红十字会、临夏现代职业学院、州红十字心理援助志愿服务队，走进折桥镇陈马村，开展人道关怀志愿服务活动，把健康服务、安全科普、心理关爱与温情陪伴送到老年群众家门口。

活动现场，临夏现代职业学院志愿者开展应急健康科普宣讲，通过情景模拟、互动问答、有奖竞答等形式，深入浅出讲解老年人跌倒自救、秋冬常见疾病预防、居家安全防护、老年人防诈骗等实用知识，让安全救护知识走进群众、入脑入心。

科普宣讲结束后，精彩的文艺节目轮番登场，丰富了老年人精神文化生活，营造出温馨祥和、敬老爱老的浓厚节日氛围。活动现场同步开展义诊咨询、健康监测、暖心送药、心理疏导等便民服务。村医为老年人免费测量血压、血糖，答疑解惑，并发放秋冬常备药品。红十字心理援助志愿者与老人亲切交流、倾听心声诉求，开展情绪疏导，舒缓老年人心理压力。

针对村内独居、困难及行动不便的高龄老人，志愿服务队分组入户走访，细致询问老人身体状况与生活情况，普及安全用药、居家防护知识，送上节日关怀与温暖。

此次活动精准对接农村老年人实际需求，将优质、贴心、精准的人道服务下沉基层一线。不仅提升了老年群体的获得感、幸福感、安全感，也进一步营造了全社会敬老、爱老、助老的良好风尚。

康乐县医院自主完成首例脑保护伞下颈动脉支架植入术

本报讯 （临夏融媒记者 陈礼娟 王伟如）近日，康乐县人民医院神经外科介入团队自主完成院内首例脑保护伞下颈动脉支架植入术，为一名72岁高龄患者拆除颈动脉重度狭窄这颗脑卒中“定时炸弹”，县域脑血管救治再添新本领。

据了解，这名患者经脑血管造影检查，确诊左侧颈内动脉起始端重度狭窄。手术中，医师先置入脑保护伞，像一张滤网拦住脱落斑块碎屑，规避栓塞风险；随后精准释放支架。术后复查显示，狭窄血管明显舒展，脑部供血恢复通畅。主刀医师贺春风曾在天津市环湖医院专攻介入技术，此次手术在心血管内、外科团队协同配合下顺利完成。这项技术的自主开展，标志着该院脑血管介入诊疗迈上新台阶，充实区域脑卒中防治救治链条。截至目前，该院已完成急性脑梗死静脉溶栓34例，不少卒中患者在家门口得到及时救治。

近年来，康乐县人民医院锚定公立医院高质量发展目标，以绩效考核为抓手优化专科布局，持续夯实人才根基。医院主动对接省内外优质医疗机构搭建协作平台，近两年选派近400名医、技、护人员外出进修，一批过去需要到上级医院才能开展的新技术、新项目相继落地。

据介绍，该医院将持续深耕专科建设、精进诊疗技术，不断缩小和省市三级医院的技术差距，努力把脑血管疾病救治服务留在县域，切实缓解群众看病远、看病难问题，守护当地群众生命健康。

临夏县免费接种流感疫苗守护“一老一小”

本报讯 （临夏融媒记者 王伟如）秋冬季节是流行性感冒高发期，为有效防范流感传播风险，切实守护辖区重点人群身体健康，落实全省暖心惠民政策，近日，临夏县全面启动农村地区“一老一小”免费流感疫苗接种工作，为辖区65岁以上老年人、义务教育阶段学生提供免费接种服务，筑牢全民秋冬季健康防护屏障。

在双城社区卫生服务中心接种现场，医护人员严格按照疫苗接种规范流程，开展信息登记、健康预检、疫苗接种、留观监测等各项工作，细致询问接种人员身体状况、既往病史、过敏史，耐心讲解接种注意事项，全力保障接种工作安全、有序、高效推进，让群众在家门口就能享受到优质的医疗惠民服务。流感传染性强、传播速度快，老年人身体抵抗力较弱，多伴有基础性疾病，感染流感后易引发并发症、加重病情；中小学生聚集性学习生活特点突出，是流感易感高发群体。免费流感疫苗接种项目，是省委、省政府聚焦民生关切、精准守护重点人群健康的重要惠民举措，从源头降低“一老一小”流感感染及重症风险。

据悉，临夏县将持续推进“一老一小”免费流感疫苗接种工作，加大政策宣传和科普引导力度，优化接种服务流程、提升便民服务水平，做实做细民生健康实事，全力守护辖区群众身体健康，切实提升群众的获得感、幸福感和安全感。



近期，广河县计生协依托“向日葵亲子小屋”项目，组织多所幼儿园开展丰富多彩的婴幼儿（0—3岁）主题亲子活动，持续提升优生优育和婴幼儿早期发展服务水平。 临夏融媒记者 陈礼娟 摄