

冬春这病比流感凶猛！ 沈阳疾控紧急提醒： 家长务必警惕 孩子这些症状

本报讯 记者赵燕报道 1月29日，沈阳市疾病预防控制中心（卫生监督所）发布冬春麻疹防控提示。该中心免疫规划部主管医师闫振提醒，冬春季是麻疹高发期，这种传染病传染性极强，市民需提高警惕，做好科学防护。

闫振介绍，麻疹是麻疹病毒引起的急性出疹性呼吸道传染病，传染性在呼吸道疾病中名列前茅——一名患者平均可传染12至18人，传播能力远超流感，易在易感人群中快速扩散。病毒主要通过呼吸道飞沫传播，也可经污染物品间接传播，患者出疹前5天至出疹后5天均具传染性，未免疫人群普遍易感。

感染麻疹后，初期症状与流感相似易混淆，患者会先持续2至4天高热，伴随咳嗽、流涕、流泪、畏光等症状。发热2至3天后，口腔黏膜会出现针尖大小灰白色小点，这是麻疹早期特有标志。发热2至4天起，红色斑丘疹从耳后、面部开始，自上而下蔓延全身，患者还会精神不振、食欲减退，严重时引发肺炎、心肌炎等并发症，儿童和免疫力低下者重症风险更高。

闫振强调，若出现上述疑似症状，尤其近21天接触过麻疹患者或去过高发地区，需立即就医。就诊时要主动说明接触史和症状，全程规范戴口罩，避免乘坐公共交通，减少交叉感染。同时配合医疗机构样本采集检测，以及疾控人员流行病学调查。

预防麻疹，疫苗接种是关键。麻疹并非仅侵袭儿童，孕妇、营养不良儿童、免疫缺陷者感染后重症风险更高，未接种疫苗的幼儿是麻疹死亡高危人群。按国家免疫规划，儿童8月龄和18月龄各接种1剂麻腮风疫苗，未完成接种者需及时补种至18周岁；既往未感染麻疹的成人密切接触者，可自愿自费接种含麻疹成分疫苗。

日常防护同样重要。市民要养成良好卫生习惯，室内勤通风、做好手部清洁，减少在密闭人群密集场所停留，必要时戴口罩；坚持合理膳食、适量运动，增强自身免疫力。

冬春季呼吸道传染病防控压力较大，麻疹预防重在日常干预和疫苗接种。闫振表示，做好科学防护、及时接种疫苗，能有效降低感染概率；疑似症状早发现、早就医，可大幅减少重症发生，共同筑牢冬春健康防线。

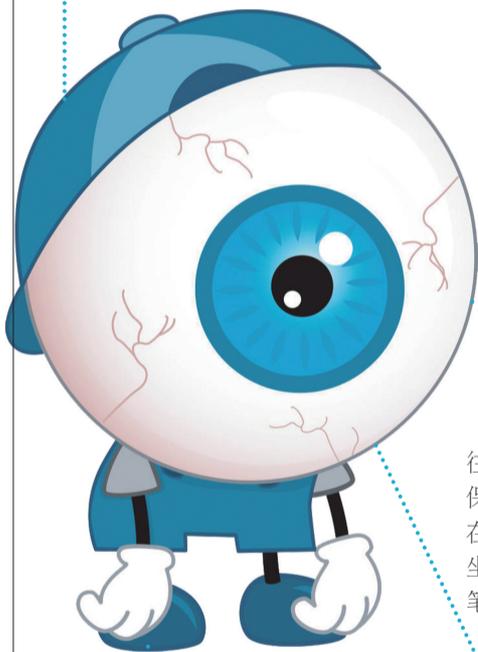
寒假来临，孩子们的用眼场景从教室转向“屏幕+书本”，眼睛迎来“高负荷挑战”！近视、视疲劳、干眼症……这些风险如何破解？沈阳市第六人民医院眼科医生马莹铷带来寒假护眼实战攻略，4个关键动作，帮助孩子视力“稳住”不下滑！



寒假视力保卫战！ 眼科医生亲授4招 让孩子视力“稳住”不下滑

第一招： 电子设备“限时管理” 给眼睛“定时放松”

“妈妈，再玩5分钟！”——寒假里，这样的对话是否每天循环？马医生支招：把控用眼时长和姿势是关键。每用眼20分钟，远眺6米外景物20秒，让眼睛及时得到休息；严控单次使用时长，看动画片、玩游戏单次不超过20分钟，借助闹钟、分集播放等方式做好提醒；同时规范用眼姿势，手机离眼睛不少于30厘米，电脑屏幕中心低于视线10度~15度，杜绝躺着、趴着用眼，更要避免在昏暗、晃动的环境中看手机。家长可与孩子共同制定屏幕使用时间表，用沙漏、计时器增加仪式感，完成用眼目标可兑换户外时间，提升孩子配合度。



第二招： 读写姿势“细节控” 从小养成好习惯

“一拳一尺一寸”的护眼口诀孩子耳熟能详，但落实往往不到位。马医生提醒，读写护眼要抓好细节，首先保证光线适宜，白天优先利用自然光，晚上将台灯放置在孩子左前方，避免手部阴影遮挡视线；其次严格遵守坐姿要求，胸口离桌一拳、书本离眼睛一尺、握笔手指离笔尖一寸；此外，每读写40分钟，让孩子做一套眼保健操，或起身活动片刻，放松眼部肌肉。家长可通过坐姿比赛、贴纸奖励等趣味方式，引导孩子养成标准读写姿势，让好习惯融入日常。

第三招： 户外活动“能量站” 阳光是最好的“眼药水”

不少家长因冬日寒冷，减少了孩子的户外活动，这也为近视埋下隐患。马医生强调，每天2小时户外活动是近视防控的“硬指标”，自然光能促进多巴胺分泌，抑制眼轴异常增长，从根源上预防近视。家长可带孩子开展放风筝、打羽毛球、骑单车等户外活动，这些项目既能让孩子眼睛随景物调节，又能锻炼身体。周末还可约上孩子的同学一起爬山、逛公园，在护眼的同时增进亲子互动和同伴交流。

第四招： 饮食“护眼食谱” 吃出明亮双眸

饮食调理对孩子的视力发育同样重要，马医生建议，家长要减少孩子的甜食摄入，蛋糕、奶茶、糖果等甜食在代谢过程中会消耗维生素B₁，影响视力发育。多搭配富含维生素A、C、E及叶黄素的食物，胡萝卜、西兰花、蓝莓、深海鱼、鸡蛋都是护眼佳品，其中的β-胡萝卜素、叶黄素、花青素、DHA等营养物质，能有效保护视网膜、预防干眼症、促进视力发育。家长可与孩子一起制作护眼三明治、蓝莓酸奶杯等美食，让孩子在动手过程中爱上健康饮食。

特别提醒

马医生表示，家长要密切关注孩子的用眼信号，若孩子出现频繁揉眼、眯眼、歪头看东西，或抱怨眼干、眼胀痛、看东西模糊、写作业抄错行等情况，需立即暂停孩子用眼并及时就医。

寒假护眼，离不开全家的共同行动。减少屏幕依赖、增加户外时间、规范读写姿势、搭配护眼饮食，用科学的方法守护孩子的清晰视界，让孩子度过一个快乐、健康的假期。 单强 文

孕妈必看！ 血糖健康是 孕期平安的“关键密码”

本报讯 记者郑爽报道 孕期是女性身体的特殊生理调整阶段，妊娠期糖尿病作为孕期高发的产科常见病症，若缺乏及时的防范与科学干预，会给孕妈和胎儿的健康埋下多重隐患，是每一位孕妇都需要高度重视的孕期健康问题。

沈阳市第五人民医院产科医师王靖雯强调，孕前未被诊断为糖尿病的孕妇，需按规范完成血糖筛查，才能尽早发现血糖异常。临床常规建议这类孕妇在24至28周开展筛查，若28周后首次就诊，需立即补做75克糖耐量试验，检测空腹、服糖后一小时、服糖后两小时三个时间节点的血糖值，诊断标准为：5.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L，OGTT1h血糖≥10.0mmol/L，8.5mmol/L≤OGTT2h血糖<11.1mmol/L，任一指标达到诊断标准即可确诊，及时筛查能为后续干预争取主动，有效降低健康风险。

妊娠期糖尿病带来的健康危害不容小觑，会引发母婴短期及长期多重健康隐患。对孕妇而言，患病后孕期并发症风险显著上升，易诱发妊娠期高血压，威胁心脑血管健康；还可能导致羊水过多，大幅增加早产、胎膜早破的概率，影响孕期安全；同时产后患上Ⅱ型糖尿病的风险会明显升高，累及长远健康。对胎儿及新生儿而言，母体血糖异常易造成胎儿发育紊乱，可能催生巨大儿，增加分娩时难产风险，也可能出现生长受限导致体重过低；新生儿出生后易出现低血糖、呼吸窘迫综合征等问题，严重时威胁生命健康，给成长埋下隐患。

其实妊娠期糖尿病可防可控，科学管理是改善妊娠结局的关键。核心干预手段包含饮食调整、规律运动、定期血糖监测，必要时需严格遵医嘱开展胰岛素治疗，越早进行规范筛查与干预，越能保障母婴平安。

产后康复阶段同样不可掉以轻心，产妇需在产后6至8周及时做糖耐量试验，重新评估血糖水平，依据检测结果优化健康管理方案。后续需长期保持健康生活方式，树立科学饮食理念，做到营养均衡、饮食多样；坚持规律锻炼，合理减轻体重；保持积极良好心态，这类习惯既能助力产后身体恢复，更对降低远期患上Ⅱ型糖尿病的风险具有重要且深远的意义，为产后长远健康筑牢防线。