

6月将尽7月将至,一年中最热的三伏天就要到了,今年的三伏天将有40天之长。

# 妇幼保健院“拍了拍你”,健康安度炎夏

## “拍了拍”之孩子夏季感冒发烧咋办?

室外赤日炎炎,火炎焱燄,屋内空调凉飕飕。一热一冷,一些小朋友就容易感冒,表现出食欲不佳、呕吐、打喷嚏、流鼻涕、发烧、咳嗽等症状。

妇幼保健院儿科主任、主任医师丁晓燕提醒:感冒,医学上称为急性上呼吸道感染。空调温度开得过低、一开一整夜等行为极易使寒邪之气进入体内,损伤阳气,不要一味追求凉快。长时间吹空调、风扇会使寒气凝滞在身体里,使身体的气血运行受阻,很容易出现感冒、头痛、鼻塞、面瘫等病症。而小朋友的免疫力相对成人来说较低,体温调节较慢,忽热忽冷很容易感冒或引起肠胃不适。如果孩子出现感冒症状,家长不要惊慌。起初只出现胃口不佳、打喷嚏、流鼻涕,可仔细观察,注意饮食调节、室内空气流通,尽量不去公共场所,以防引起病毒感染。如果孩子出现体温波动并伴有咳嗽,家长无法判断是病毒性感染还是细菌性感染时,要及时到医院就诊,寻求医生帮助。

感冒的诱因很多,可从以下几点做好预防。一是依据气温变化,灵活增减衣物。大汗淋漓后不要直接吹风扇、空调,要擦干孩子身上的汗水,及时更换被浸湿的衣服。二是空调温度不宜过低,室内外温差不要超过10℃以上,同时,要保证室内外空气新鲜流通。三是培养良好生活习惯。

### 【健康链接】儿科(新生儿科)

妇幼保健院儿科、新生儿科作为丹阳市重点专科,不断创新和突破,建立了新生儿科、小儿呼吸哮喘专科、小儿内分泌专科、小儿腹泻便秘专科以及小儿过敏专科等特色专科,长期与上海复旦大学儿科医院、南京医科大学附属南京儿童医院、南京市妇幼保健院、江苏大学附属医院、镇江市妇幼保健院开展合作。其中新生儿科为重点发展学科,经过长期发展积累了雄厚的人才实力,新生儿中央监护系统、新生儿重症转运系统呼吸机、婴儿蓝光治疗箱、黄疸治疗仪、移动DR、床旁B超机、早产儿暖箱等国内国际先进设备的引进,进一步提高了新生儿、早产儿疾病的救治能力,新生儿危重症救治水平处于镇江地区领先地位。妇幼保健院“新生儿危急重症救治中心”成立,具备对急危重病例建立规范化诊治方案并迅速实施的能力,使我市危急重症新生儿的生命安全有了更多保障。

## “拍了拍”之当心脂肪肝来身边

小智(化名)从小胃口就好,爱吃红烧肉等荤菜,长得白白胖胖,小学四年级时他体重就有近130斤。家里老人说:“能吃是福,能多吃就多吃。”“这孩子白白胖胖的,养得真好。”……谁知,小智体检结果“亮红灯”:影像结果显示中度脂肪肝。

市妇幼保健院内科主任、主任医师张忠良介绍,很多家长都忽略了孩子吃饭这件“小事”,认为孩子白白胖胖的才健康,吃得越多越好,其实恰恰相反。

有些孩子从小就胃口好,喜欢吃重油重咸的食物,每一顿都要吃到撑才罢休,越吃越胖。但过度吃喝,毛病也就来了,而且还不是小毛病。比如这个小智,才10岁就有中度脂肪肝。

别拿脂肪肝不当回事!不重视脂肪肝的话,可能发展成癌症。从脂肪肝到肝癌只有4步之遥。对付脂肪肝怎样最有效?张忠良介绍,合理饮食、运动,健康生活,才能尽可能避免“小病”成“大病”,造成无可挽回的后果。

“胃是喇叭、肝是哑巴”。肝脏不像肠胃,一有什么病痛就能察觉,平时更要健康生活,并且要细心留意身体变化,一定要早发现早治疗。在脂肪性肝病治疗中,减重很重要。饮食方面要粗细杂粮搭配;运动要以游泳、慢跑、快走等有氧运动为主,每周应该进行3~5次中等强度的有氧运动,每次持续30分钟以上。

张忠良,妇幼保健院内科主任、主任医师,丹阳市心血管内科专业学组成员,曾在上海长海医院进修学习,擅长内科常见病、多发病、疑难病的诊治,尤其在心脑血管病方面有一定造诣,如高血压病、心律失常、失血性心力衰竭、脑梗塞等。多次参加全国及省级培训班学习,先后在国家及省级杂志上发表论文多篇,荣获第四届“白求恩杯”先进个人。

【健康链接】妇幼保健院内科拥有一支业务能力强,技术过硬的医疗护理队伍,其中高级职称4名,中级职称9名,硕士研究生5名。开设心血管内科、神经内科、肿瘤内科、风湿科等特色专科,并长期聘请上海长海医院、镇江江滨医院等三甲医院专家来院坐诊。

## “拍了拍”之别把孩子忘在车里

近年来,“把孩子忘在车里”的新闻,频繁见诸报端,大人的过失会要了孩子的命。如6月25日,湖南岳阳平江县辅警饶某因疏忽,将邻居家4岁男童反锁自己车内数小时,致孩子身亡。暴晒后车内温度究竟有多高?

妇幼保健院儿科主任丁晓燕介绍,阳光直射下,一小时内密闭车厢内温度可上升20℃以上,就算车外温度26℃,车内温度在经过30分钟暴晒之后,将达到42℃。而在高温下,小孩体温迅速上升,体内水分流失的速度远比成年人快,更容易发生“热射病”,体内热量过度积蓄引发神经器官受损,直至死亡。在封闭的车内只需15分钟就可以使孩子的大脑受到损伤,体温达到40℃,孩子体内器官就会停止运行,体温达到41.6℃就能导致车内儿童死亡。

怎样防止类似的事情发生?丁晓燕特别提醒广大家长了解、预防各类安全隐患,给孩

子万千疼爱,不如让孩子远离伤害。儿童安全无小事,家长要养成下车时检查全车的习惯,不要把孩子单独留在车内。家长在日常生活中应有意识地教会孩子解安全带、按喇叭、解锁车门等紧急操作,甚至是可以拍打车窗呼救。如果孩子太小,是根本没有力气砸窗逃生的,车内准备儿童哨子、小喇叭等发声玩具,能让孩子在紧急时吹哨子求救。

【专家链接】丁晓燕,妇幼保健院儿科主任,主任医师,医学硕士,一直从事儿科临床工作。曾分别在南京儿童医院、上海复旦大学附属儿科医院进修儿内科及新生儿科。技术专长:婴幼儿毛细支气管炎、儿童哮喘、小儿急慢性腹泻、小儿重症肺炎伴心力衰竭、小儿高热惊厥及新生儿缺氧缺血性脑病、新生儿窒息、新生儿高胆红素血症、新生儿肺炎、新生儿出血症等新生儿危急重症的救治以及早产儿、低体重儿全静脉营养。

## “拍了拍”之常态化防疫期就诊攻略

根据国务院应对新冠肺炎联防联控机制综合组《关于做好新冠肺炎疫情常态化防控工作的指导意见》,和江苏省卫健委《全省医疗机构常态化疫情防控工作方案》文件精神,市妇幼保健院即日起调整核酸检测及入院流程。

疫情期间给各位患者造成不便,请大家多多谅解。我院也将不断优化流程和服务,保障每一位患者的安全健康。

### 一、门诊须知

1.分时段预约诊疗:为做到有序就医、分时段就医,合理安排就诊和检查时间,我院实行实名制网上预约,请您关注“丹阳市妇幼保健院”,就诊时请佩戴口罩、携带本人身份证件。

2.入院流程:完成“苏康码”申领。可通过支付宝、微信及各类扫码浏览器扫描“苏康码”二维码申领,或搜索“江苏政务服务平台”微信小程序,点击“在线申请苏康码”模块,如实准确填报相关信息,申领个人电子识别码。

3.进行预检分诊:进入院区须全程佩戴口罩,所有患者及陪护人员均需接受预检分诊后才能进入医院诊疗区:①测量体温;②如实回答流行病学史;③主动配合出示“苏康码”,防疫监督员进行查验;④按照就诊通道指引到相应科室就诊。

注意:经过预检分诊需要至发热门诊就诊的患者,如拒不配合,将承担相应法律责任。

4.门诊事项:严格执行“一医一患一诊室”。门诊各种手术、有创及高风险操作(包括门诊手术室各种择期手术、人流手术、口腔科易产生气溶胶的操作等)的患者均需提供7天内新冠病毒核酸检测阴性报告。

### 二、住院须知

1.限期与择期住院患者入院前均须完成血常规、胸部CT平扫和新冠病毒核酸检测,排除新冠病毒感染后方可办理住院手续。

2.住院期间须严格执行病区管理制度。(1)病房大楼实行24小时门禁管理,住院期间谢绝探视,鼓励采用视频方式探视。(2)请

主动配合医务人员进行体温测量、流行病学史调查、出示苏康码,不得故意隐瞒流行病学史及发热、咳嗽、乏力、腹泻等表现。(3)不建议陪护,确需陪护的执行“一患一固陪”制度(每位住院患者只允许有一名固定的陪护人员),陪护人员凭有效身份证件到病区护士站办理腕带。(4)患者凭腕带、陪护人员凭陪护证进入病区,不得离开院区、私自外出。(5)住院期间患者及陪护必须规范佩戴无呼吸阀口罩,严禁私串病室、聚众聊天。

### 三、核酸检测须知

1.采集时间:周一~周日7:30至10:30,14:00至15:30。

2.采集地点:核酸检测采样室(急诊VIP输液室)。

3.采集对象:(1)择期或限期住院的病人;(2)门诊医生认为需要行核酸检测的患者;(3)自愿行核酸检测的普通患者。

4.开单:待住院患者由接诊医生开具核酸检测单,缴费后至核酸检测采样室采样;自愿查核酸的,我院各门急诊医生均可开具检验项目,缴费后至急诊科核酸采样室采样。

5.结果查询时间:上午9:00之前采样的患者,当日16:30以后至门诊一站式服务台领取报告;9:00~10:30、14:00~15:30采样的患者,次日8:30以后至门诊一站式服务台领取报告。

6.注意事项:(1)所有核酸检测的患者挂号需携带本人身份证;(2)核酸检测报告一周内有效;(4)发热门诊的咽拭子采集在发热门诊区域内完成,报告在发热门诊检验科拿取(时间同第5点)。(5)急诊入院病人仍由病区医生采集咽拭子,流程不变。

丹阳市妇幼保健院

