

开学季 孩子要重点预防哪些传染病



发布会现场

□本报记者 朱晓洁

金秋九月,夏秋交替,我省各类学校已陆续开学。9月10日,福建省卫健委召开“科学预防疾病 守护校园健康”新闻发布会。

会上,福建省疾控中心副主任、主任技师翁育伟,福建医科大学附属协和医院呼吸与危重症医学科主任医师陈湘琦,福建省儿童医院发育行为儿科副主任、主任医师刘秀梅,福州市第二总医院创伤骨科科主任、主任医师林焱斌,福建医科大学附属第一医院眼科副主任医师王辉杭,福州大学附属省立医院消化内科副主任医师林以晗,从学校传染病防控、学校卫生工作、守护儿童青少年身心健康等方面,为全省师生带来实用、易懂的健康指南。

发布会由省卫健委宣传处处长宁永鑫主持。

开学季重点防范三类传染病

翁育伟表示,开学后学校要重点关注三类传染病:呼吸道传染病,包括新冠、流感、水痘、百日咳等;肠道传染病,包括手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等;虫媒传染病,包括登革热、基孔肯雅热等。

学校应建立健全传染病防控机制,落实每日晨检与因病缺课登记、追踪,做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。

翁育伟建议家长教育引导孩

子养成卫生习惯,居家每天至少开窗通风两次;不喝生水、不吃生食,剩饭剩菜彻底加热后再食用;及时全程接种流感、水痘、麻疹等疫苗。一旦出现发热、咳嗽、皮疹、腹泻等症状,应及时就医、居家休息,避免带病上学。

预防手足口病要勤洗手,儿童接触频繁的部位和玩具定期清洁消毒,建议适龄儿童接种EV-A71疫苗,建议12月龄前完成全程接种。

流感、新冠不是普通感冒

陈湘琦指出,学校宿舍人员密集,流感、新冠等呼吸道传染病存在聚集性传播风险。

她建议,无接种禁忌的学生应每年接种流感疫苗,最好在流行季前完成。教室和宿舍加强通风,出现呼吸道症状或进入人员密

集场所时规范佩戴口罩。若发热明显、咳嗽咽痛,不用硬撑着参加课程和集体活动。体温持续38.5℃以上不退、发热超过3天,或出现呼吸急促、胸闷、口唇发青、精神萎靡、惊厥、意识不清、胸痛心慌、剧烈头痛等,应尽快就诊。

关注“开学综合征”与心理健康

刘秀梅介绍,开学后有些孩子会出现“开学综合征”,这是对学龄儿童及青少年在假期向学期过渡阶段,因生活节律骤变、环境适应压力增加而出现的一组一过性身心反应的通俗概括,非器质性或精神障碍性疾病。

刘秀梅建议每天将就寝时间提前15分钟,晨起后充分接触自然光,睡前1小时降低环境光照并减少电子屏幕使用,规律吃早餐。通常1~2周可缓解,若持续超过两周且加重,应就医评估。

她同时提出,如果孩子出现

情绪低落、厌学等表现,家长应先三个维度初步判断:

一是症状持续时间,持续超过两周且无缓解趋势,需引起重视。

二是是否已对学业、人际交往或家庭关系造成实质性影响。

三是是否有躯体化症状。

上述三维中满足任何一条,建议到综合医院精神心理科或儿童心理门诊进行专业评估。

同时,避免打骂孩子、否定孩子的情绪感受以及回避就医。

近视防控抓早抓小

针对预防儿童近视问题,王辉杭建议青少年儿童每天累计2小时以上的户外活动;每近距离用眼20分钟,抬头看20英尺外的地方至少20秒,每40分钟起来活动一下,每天娱乐性屏幕时间小于1小时;读写姿势牢记眼睛离书本约33厘米,胸口离桌沿约一拳,握笔手指离笔尖约一寸;优先选择屏幕大、分辨率高的电子产品。

发现近视应到正规医院眼科检查,区分真性、假性近视。假性近视可在医生指导下增加户外活动时间、控制用眼、纠正姿势,必要时使用

低浓度阿托品并定期复查。真性近视应配戴合适眼镜,可在医生评估后选用周边离焦镜片或角膜塑形镜,并配合药物和行为干预。



图片由AI生成

科学应对消化问题与运动损伤

林以晗表示,学生考试紧张时腹痛、腹泻、腹胀,多属功能性胃肠病。可规律三餐、适度运动,减少产气食物,增加膳食纤维,调节情绪、保证睡眠。不要自行长期服用止痛药、止泻药或抗生素。

此外,学生便秘多为功能性便秘,不要长期盲目喝通便茶、肠清茶,开塞露只可临时救急。若伴便血、肛裂、明显腹胀呕吐、发热、消瘦或排便习惯突然改变,应及时到消化内科就诊。

林焱斌提醒,四肢关节扭伤、软组织损伤在校园里发生率很高,以踝关节、膝关节、腕关节扭伤最为多见,大多出现在体育课跑跳、球类对抗以及课间奔跑滑倒场景。不少同学受伤之后依旧继续活动,很容易

转为慢性劳损,出现反复扭伤,长期影响运动与日常活动。

他建议,运动前要充分活动关节,扭伤后应立即停止活动,制动休息,遵循冷敷、加压包扎、抬高患肢原则,切忌揉搓、热敷或强行活动。摔倒时避免手掌硬撑地面。若出现肢体畸形、无法活动、剧痛,应制动固定,不可自行复位,尽快送医。

图片由AI生成