

本版面由东阳市卫生健康局协办

【 医生信箱 】

糖尿病前期如何做好日常预防？

白云街道马先生来电咨询：我前段时间体检发现空腹血糖6.5mmol/L，餐后两小时血糖7.4mmol/L，医生说我是糖尿病前期，再不控制就是糖尿病，请问我该怎么预防？

市人民医院内分泌科主治医师王元凯答：首先要制定合理的饮食计划，控制热量摄入，均衡营养。用植物油代替动物油，保证不饱和脂肪酸的摄入；少吃油脂高的食物、高碳水化合物，吃粗粮等富含膳食纤维的食物；控制血压，饮食不过咸，不抽烟饮酒。其次要控制体重，适量运动。体重指数（BMI）控制在正常范围（18.5~23.9）内，避免久坐，每坐半小时就起来活动1~5分钟；通过适当做有氧运动和抗阻运动控制体重，运动前应做准备活动，可进行5~10分钟的低强度有氧运动，如步行或原地踏步、拉伸练习等，防止运动损伤；无运动习惯的人群，有氧运动可以从每日做20分钟开始。

食管癌有哪些治疗方法？

吴宁街道金女士来电咨询：我公公前段时间确诊了食管癌，幸运的是，医生说是早期。请问食管癌治疗方法有哪些？

市人民医院胸外科主任医师胡炜炜答：目前，食管癌的治疗是多学科综合治疗模式，主要包括手术治疗、放射治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗等。手术是早期食管癌的首选治疗方法，通过切除病变的食管，再将胃上提与食管吻合，重建消化道。如果患者身体条

件允许，肿瘤没有向远处转移，手术切除可以根治。以前，做手术需要打开胸腔、腹腔。现在，我们可以通过微创手术，达到手术创伤小，恢复快的治疗效果。放射治疗是用高能射线杀死肿瘤细胞，可以单独应用，也可以与手术、化疗联合使用。化学治疗是通过使用化学药物抑制或杀灭肿瘤细胞，一般适用于中晚期食管癌患者，或者作为术前辅助化疗和术后辅助化疗。近年来，靶向治疗和免疫治疗也为食管癌患者带来了新的希望。靶向治疗是针对肿瘤细胞特有的靶点进行精准打击，副作用相对较小；免疫治疗则是通过激活人体自身的免疫系统来对抗肿瘤，这两种治疗方法在延长患者生存期、提高生活质量方面都有不错的效果。

脱敏治疗年纪越小越好吗？

千祥镇朱先生来电咨询：我们家孩子有过敏性哮喘，我了解到现在有脱敏治疗，但是要打针，我担心孩子太小，打针太麻烦，请问孩子越小打这个针的效果越好吗？

市人民医院儿科主任医师方小燕答：尘螨过敏原特异性免疫治疗，即脱敏治疗，与现有的对症药物治疗不同，是世界卫生组织推荐的“唯一”可以阻断或逆转过敏性疾病自然病程的对因治疗方法。通过规律性的免疫注射，使患儿的免疫系统趋于正常，能够逐渐“适应”外界过敏原，从而抑制过敏的一系列症状。世界卫生组织提出，儿童期是接受脱敏治疗的最佳时期，年龄越小疗效越好。但也不是越小越好，建议皮下免疫治疗≥5岁，舌下免疫治疗≥4岁。

通讯员 徐嘉玲整理

## 盆底受损并非女性“专利” 男性也要关注盆底健康

□通讯员 葛丽君

日常生活中，不少女性都有过这一尴尬场景：打喷嚏、咳嗽、突然站起时，下体都会有一股暖流涌出，一不小心就弄湿了裤子甚至顺着裤腿往下流。这种情况被称为“压力性尿失禁”。

39岁的叶女士在生了两个孩子后发现，自己身体出现了变化，一开始只是咳嗽后会出现轻微漏尿，渐渐地，漏出来的尿量越来越多，需要垫卫生巾，再后来，连垫卫生巾也不管用，尿液会顺着裤腿往下流。无奈之下，叶女士来到市中医院盆底康复中心就诊。在该院接受了系统评估后，医生发现叶女士属于压力性尿失禁，肌力只有2级，且阴道前后壁膨出，子宫脱垂。医生随即为叶女士进行了磁、电、射频以及手法治疗，并指导叶女士做规范的凯格尔运动。在医生的专业指导下，叶女士已能够较好地控尿，一周内没有漏尿的现象。

据市中医院盆底康复中心主任楼红珊介绍，压力性尿失禁是指打喷嚏、咳嗽、大笑或运动等腹压增高时尿液的不自主流出。压力性尿失禁作为全球第二大女性慢性病，我国40岁以上女性发病率达30.9%，但就诊率不足20%。治疗压力性尿失禁的关键在于盆底肌的修复。盆底肌修复常见方式包括磁刺激、电刺激、射频治疗、手法治疗以及凯格尔运动等。生活中，许多患者因羞于启齿延误治疗，导致盆底肌进行性松弛，甚至引发抑郁。医生建议，不论男女都应积极筛查盆底功能，尤其是产后女性及围绝经期人群，及时进行盆底康复可终身受益，男性主要是治疗前列腺疾病、性功能障碍等。

据了解，盆底康复治疗不仅只针对漏尿，对于便秘、子宫脱垂等都有明显的治疗效果。需要提醒的是，盆底治疗贵在坚持，部分患者治疗一次后就能看到效果，有的患者则需治疗多次才能有所改善。

## 10岁以下儿童跳舞勿下腰 易导致脊髓损伤

□通讯员 马洁如

近日，横店文荣医院接诊了一名四肢麻木的年轻病人，但检查神经、肌肉、骨头均未发现异常。当天坐诊的浙二骨科专家张桦了解到，该患者的种种不适症状均在一次牵拉理疗后产生，再结合患者的各项检查结果，最终确诊是无骨折脱位性脊髓损伤。

据介绍，这是一种特殊类型的脊髓损伤，是指外力作用导致了脊髓损伤，但X线片或CT等影像学检查中显示无脊柱骨折、脱位表现。正因为这个特点，无骨折脱位型脊髓损伤患者很容易被漏诊、误诊。

脊髓是连接脑组织和周围神经的联络通路，主要位于人体椎管内，往上连接脑干组织，负责运动和感觉信息的传递，虽然受到脊柱的保护，但对于轴向的牵伸和脊髓缺血十分敏感。儿童正处于生长发育的关键时期，各系统尚未完全成

## 医育融合精准纾解“带娃焦虑”

# 18家托育机构有了医生管家

□记者 张奥琳

本报讯 5月15日至6月15日是“全国托育服务宣传月”，活动主题为“普惠托育 科学育儿”。为进一步推动我市托育服务高质量发展，提升服务水平，近日，由市卫健局主办的2025年托育服务宣传月暨托幼（育）机构健康指导员培训班在市妇幼保健院举行。

活动现场，市妇幼保健院与15家托育机构签订《医育结合促进儿童早期发展协议书》。后续，依托“医疗资源+托育服务”模式，由市妇幼保健院为托育机构提供婴幼儿膳食营养指导、生长发育监测、疾病预防指导等专业

支持。同时，该院专家围绕托育机构设置标准和管理办法、幼儿健康管理要点、托育机构安全保障、托幼（育）机构卫生保健管理等内容作相关内容培训。去年截至目前，市妇幼保健院已与18家托育机构签订该协议。

“宣传月期间，我们将深入全市各托育机构开展卫生保健知识宣讲工作，为儿童健康成长提供更加坚实的保障。”市妇幼保健院保健部主任陈锦萍表示，作为全市托幼（育）机构卫生保健管理指导单位，医院将充分发挥组织资源和服务优势，探索建立覆盖城乡的科学育儿“医防护”三位一体服务网络，全方位守护儿童的健康成长。

做好托育工作是关乎幼儿健康成长与千家万户幸福的重要民生工程。如何缓解“带娃难”，为年轻父母减负？近年来，我市积极作为，大力推进婴幼儿照护服务高质量发展，助力打造“浙有善育”金名片，通过整合妇幼保健机构和基层医疗卫生机构的儿童健康服务职能优势，提升我市婴幼儿照护服务能力，在全市范围内建设“医防护”儿童健康管理中心、婴幼儿照护服务中心、婴幼儿照护服务驿站，营造标准化、一站式的服务环境。

截至目前，全市共有73家托育机构在卫健部门完成备案，共有托位4953个，每千人婴幼儿托位数4.52个。其中，托幼一体托位数3650个，占比73.69%；普惠托位

数占比87.57%；“医防护”儿童健康管理中心和婴幼儿照护服务中心则实现了乡镇街道全覆盖。此外，我市还积极开展婴幼儿养育小组活动，去年累计开展科学养育小组活动635场，惠及2597个家庭，完成婴幼儿养育照护服务培训1200余人次。

随着政府的重视和真金白银的投入，越来越多“普惠园”“放心园”如雨后春笋般出现在市民身边。为了进一步方便家长了解和选择托育机构，家长们只需登录“浙里办”App，搜索“浙有善育一人托一件事”，就能轻松查找附近已通过市卫健局备案的托育机构，享受预约入托、咨询托育服务等便捷事宜。

## 挽袖献血

为保障临床血液供应，充分发挥医务工作者的先锋表率作用，近日，横店文荣医院组织全院职工开展无偿献血活动，带动更多人加入无偿献血队伍中。

记者 包康轩 通讯员 马洁如



## 蜱虫来袭，早晚及雨后少去野外溜达

□通讯员 郑妮

时下，蜱虫又到了活跃期，它们潜伏在草丛、灌木、动物毛发中，伺机而动。横店医院急诊科副主任杜跃飞提醒：被蜱虫叮咬不仅可能引发皮肤红肿，更可能传播多种致命疾病。

蜱虫属蜘蛛近亲，其体型微小，仅如芝麻甚至绿豆般大小，未吸血时身体呈扁平状，吸血后则可膨胀至黄豆大小。蜱虫以“埋头吸血”的方式寄生在人体或动物皮肤表面。在此过程中，可能将病原体注入宿主体内。蜱虫传播疾病种类繁多，可携带超过80种病毒、细菌及寄生虫，如莱姆病（由螺旋体感

染引发）、发热伴血小板减少综合征（由新型布尼亚病毒导致）、森林脑炎（由蜱传脑炎病毒引起）等。此外，蜱虫叮咬所致疾病症状较为隐蔽，易误诊。被叮咬后，患者初期可能仅表现为皮肤红斑、瘙痒等症状，然而部分疾病的潜伏期可长达1~2周，之后患者会出现发热、头痛、乏力等表现，严重者甚至会发生器官衰竭，危及生命。需特别警惕的是，儿童与老人免疫系统较弱，更易感染重症。

出游时若思有效防护蜱虫，可牢记这三招：首先穿衣方面有讲究，要选择浅色紧口的长袖长裤搭配高帮鞋，浅色便于发现蜱虫，并将裤脚塞入袜子或鞋中，同时扎紧

袖口领口，避免皮肤直接暴露在草丛、灌木区域，头部防护也不可或缺，可戴宽檐帽，扎紧头发以减少蜱虫附着头部的机会；其次可借助驱虫剂进行化学防护，要选对成分，使用含避蚊胺（DEET，浓度20%~30%）、派卡瑞丁或柠檬桉油的驱虫剂喷洒于暴露皮肤及衣物，重点喷涂脚踝、手腕、颈部等蜱虫易接触部位，驱虫剂效果一般持续4~6小时，户外活动需定时补涂；最后要尽量避开高危环境以减少暴露风险，远离草丛、灌木丛、枯叶堆或动物栖息地等蜱虫“重灾区”，尤其是雨后或早晚时段是蜱虫活跃期，同时也要做好宠物防护，为宠物佩戴

驱虫项圈并定期检查毛发，避免蜱虫随宠物进入家中。

如果被蜱虫叮咬，首先用镊子贴近皮肤夹住蜱虫头部，然后垂直向上缓慢拔出；拔出后用酒精或碘伏对伤口进行消毒；最后将蜱虫装入密封容器，并标记好日期和地点，若后续出现症状，这有助于医生诊断。做好这一切后，还要及时就医并密切监测症状，若出现伤口红肿扩大、疼痛加剧，或发热、头痛、肌肉酸痛、乏力，以及皮肤出现“靶心状”红斑（莱姆病典型症状）等情况，需立即就诊。就诊时，要主动告知医生出游地点、蜱虫叮咬史等暴露史。

## 家长吸烟，孩子被迫成为“小烟民” 别让二手烟毁了孩子健康

□通讯员 赵菁

今年5月31日是第38个世界无烟日。近日，市卫健局组织执法人员深入商超、影院、宾馆等公共场所开展控烟专项指导，组织各医疗机构通过张贴宣传画、播放科普视频、深入社区开展义诊等形式，积极开展无烟日宣传活动。

据悉，本次活动以“拒绝烟草诱惑，对第一支烟说不”为主题，通过多维度宣传引导，在全市积极营造控烟氛围。截至目前，已累计开展现场大型宣传活动2场，科普讲座10场，指导各类场所42家，发放张贴禁烟标识300张，张贴控烟宣传画1000余份，发放小折页2000余张等。

烟草对健康危害大，二手烟对

儿童青少年的危害更为严重，它含有多多种有害物质，如尼古丁、焦油、一氧化碳等，会刺激儿童娇嫩的呼吸道黏膜，降低呼吸道的抵抗力，使儿童更易患上支气管炎、肺炎、哮喘等疾病。长期暴露在二手烟环境中的儿童，咳嗽、咳痰、气喘等症状的发生率明显升高。二手烟还会影响儿童对营养物质的吸收，干扰儿童的内分泌系统，对生长激素的分泌产生不良影响，进而影响其生长发育，长期暴露在二手烟中的孩子出现注意力不集中、多动、学习困难等行为与认知问题的几率相对较高。

家人吸烟会极大增加孩子吸烟的可能性。研究发现，倘若监护人有吸烟史，孩子尝试吸烟的可能性是其他儿童的2倍。而经常吸烟的

父母，其孩子吸烟的概率则是其他儿童的4倍。这是因为孩子会模仿父母的行为，且长期处于二手烟环境中，对烟草的危害认知也会产生偏差。作为家长，我们应做到不在孩子面前吸烟，不在家中、车内等封闭空间吸烟。同时积极宣传烟草危害，引导孩子远离烟草环境，教育他们拒绝二手烟及烟草诱惑。

戒烟是应对烟草危害的唯一有效途径。如果做好戒烟准备，通常只需3~4个月就可以成功。可参考以下方法：确定一个戒烟日，告知家人、朋友和同事，自己准备戒烟。丢掉所有的香烟、打火机、火柴、烟灰缸，避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。开始延迟吸第一支烟的时间5~10分钟；餐后喝水、

吃水果或散步，摆脱饭后一支烟的想法；烟瘾来时立即做深呼吸活动，做15次左右，或通过刷牙洗脸、家人朋友聊天、体育锻炼、咀嚼口香糖等来分散注意力。坚决拒绝友人的香烟引诱，经常提醒自己，再吸一支烟就可能前功尽弃。将不抽烟省下的钱给自己或家人买一份礼物；考虑是否需要使用戒烟药或到医院戒烟门诊找专业医生协助。

在此，市卫健局倡议，健康是人生最美的底色，远离烟草，才能让生命更精彩。让我们积极行动起来，对烟草说“不”，共同守护无烟家园，守护希望。

公共卫生 589

无偿献血 奉献爱心

东阳市卫健局宣