

烟台市疾控中心发布4月份重点疾病健康提示

防范花粉与杨柳絮过敏

YMG全媒体记者 张苹

4月，正是外出踏青、探寻春色的好时候，然而料峭的春寒，连绵的细雨，也是各种病原体繁衍生长的温床。烟台疾控发布4月份重点疾病健康提示，提醒广大市民朋友注意防范疾病传播。

戴口罩、勤洗手，防范新冠病毒、诺如病毒感染

新型冠状病毒感染是由新型冠状病毒引起的急性呼吸道传染病。主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播，在相对封闭的环境中经气溶胶传播，接触被病毒污染的物品后

也可能造成感染。防护措施为戴口罩、少聚集、勤洗手、多通风、勤锻炼、打疫苗。

诺如病毒感染性胃肠炎，由传染性很强的诺如病毒引起。诺如病毒可以通过多种

途径传播，包括吸入含有病毒的气溶胶，直接或间接接触被污染的物体表面，食用被病毒污染的食物，饮用受诺如病毒污染的水源等。发病以轻症为主，常见症状为腹泻、呕吐，

其次为恶心、腹痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐多见，成人则腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。防护措施注意勤洗手，喝开水，吃熟食，常消毒。

错峰出行，外出防范花粉与杨柳絮过敏

春暖花开，正是外出踏青赏花的好时节，也是花粉与杨柳絮过敏的高发期，外出要做好健康防护，避免花粉与杨柳絮过敏。

在防护措施上，注意错峰出行，在干燥且风大的天气，尽量减少外出，上午10点到下午4点，是花粉和杨柳絮的“狂欢时刻”，更要减少户外活动，避免接

触过敏原。另外，出门时，戴上医用外科口罩或N95口罩，配上全框防风眼镜，穿上光滑的长袖衣物，让花粉和杨柳絮无从下手。回到家，先给裸露的皮肤和鼻腔来个“深度清洁”，换掉的衣服赶紧清洗，别让花粉和杨柳絮在家里“二次作案”。此外，保持室内清洁，用湿抹布擦家具，用湿拖把拖地，选择清晨、傍晚或

雨后通风。值得注意的是，要区别花粉过敏和感冒。感冒通常伴有发热等全身症状，而花粉过敏主要是局部症状，如鼻痒和连续性喷嚏。如果此前没有过敏史，却出现鼻痒、打喷嚏等症状，请及时就医，明确病因后遵循医嘱进行规范治疗。

踏青防蜱虫叮咬

蜱虫，俗称狗豆子、草爬子，它们常常栖息在草木茂盛的地方，一旦有牛羊犬等动物或人经过，就会攀附到身上进行叮咬。每年3-10月是蜱虫的活跃期，尤其惊蛰后气温达10℃以上时，蜱虫开始频繁出没。蜱虫发育离不开吸食人或动物的血液，堪称微型“吸血鬼”，吸血后身体会膨胀几十倍。蜱虫叮咬不仅会造成皮肤红肿、瘙痒，还可能

引发发热伴血小板减少综合征、人粒细胞无形体病等多种疾病，严重时可致死亡。

防护措施上，建议采取“避、防、处”三级防护策略。避免在蜱虫活跃区久坐久卧，出门尽量不要在草地上坐卧，减少与植被的接触；避开鼠类、刺猬等蜱虫宿主动物活动区域。进入草地时穿浅色长袖衣裤，裤脚扎入袜子；使用含避蚊胺

(DEET)等成分的驱避剂喷洒裤脚、袖口；在山林户外活动后及时洗澡，重点检查耳后、腋窝等皮肤褶皱处。被蜱虫叮咬后，可用酒精涂在蜱身上使其放松，用尖头镊子紧贴皮肤夹住蜱虫头部垂直向上缓慢施力拔出，不要扭转或挤压虫体，用碘伏消毒被叮咬的伤口。14天内出现发热、皮疹等症状需要立即就医。

小女孩也可能有妇科问题

医生建议：养成良好的生活习惯，预防为主，早诊早治

在大众认知里，妇科检查往往针对成年女性，殊不知，未成年女性同样可能遭遇妇科问题，而且往往被忽视。记者来到北京大学第一医院，探访北京首个由三甲综合医院开设的面向小儿和青少年的妇科门诊。

“很多人认为小女孩在生长发育阶段，只要关注身高、体

重等日常体检项目即可，不需要检查妇科，这是一个很大的误区。”北京大学第一医院妇产科主任医师尹玲说，即便日常生活中非常注意卫生，但少儿机体抵抗力较弱，病菌容易进入身体，也会导致妇科疾病的产生。“门诊接诊过许多延误诊治的女童，因此，建议家长在为未成年女性安排常规体检时，加上妇科检查。”

尹玲说：“少儿妇科有其特殊性，诊疗涉及多个领域，有一定的专业门槛，不能被简单地视为成人妇科的‘缩小版’。”

北京大学第一医院少儿妇科门诊2022年开诊，就诊范围涵盖了从出生到18岁之间所有与妇科相关的问题。截至2024年底，该门诊已接诊3328人次。

从事妇科临床工作30多年来，尹玲发现，前来看病的儿童和青少年有所增加，无论是营养过剩带来的“甜蜜的负担”、环境因素构成的“隐秘的威胁”，还是缺乏运动形成的“安静生活方式”，都在不同程度上影响着少儿的健康成长。

尹玲表示，儿童、青少年时期的妇科问题，与其成年后的健康密切相关，需要得到家庭、学校、社会等各方面的共同关爱。如果遇到健康问题，一定要及时就诊，少儿妇科门诊有专门的检查方式，能够保障安全性，当然也会充分尊重患儿及家长意见后再进行。

“有些女孩年龄比较小，对医院和检查可能有抵触心理，需要耐心安抚。有时家长也会有紧张情绪，在门诊我们都会

进行疏导。”北京大学第一医院妇产科肿瘤二病房护士长陈飞说。

北京大学第一医院妇产科主治医师黄禾表示，少儿妇科健康需要多方面关注。日常要让孩子均衡饮食、保障营养，家长务必要给孩子选择安全可靠透气的日常生活用品，特别是贴身衣物，还要帮孩子养成良好的生活习惯。同时，一定要增强预防为主、早诊早治的意识，“早期发现就能杜绝和根治很多问题”。

尹玲告诉记者，目前全国多个地区已相继开设了小儿或青春期妇科门诊。未来，还需进一步规范诊疗方案，加大专业人才的培养力度，以此推动少儿妇科这一学科持续向前发展。

据新华社

不吃早餐 会让人更容易胖

生活中喜欢赖床不吃早餐的人很多，有人甚至认为“每天少吃一顿早餐没啥大不了的，顺便减肥了”。可现实却是：不吃早餐往往会让更容易胖！

2024年10月，浙江大学医学院等部门的研究人员在《细胞》杂志上发表的一项研究发现：不吃早餐的生活方式，会诱导小肠上皮细胞对脂质、胆固醇的过度吸收，从而让人更容易发胖，增加患代谢疾病的风险。

专家建议每天规律吃早餐，最好8点之前吃完。一项发表在《自然-通讯》上的研究表明，早上8点之前吃完早餐，有利于预防心血管疾病，早餐时间每多推迟一小时，心血管疾病发病风险将升高6%。据新华社

限制食物“嘌呤”含量 可能出现反作用

痛风是由于嘌呤的代谢产物——尿酸在人体关节、组织中沉积，引起的一种以关节部位红、肿、剧痛为主要表现的疾病。

近些年，一些医学家、营养学家对于“通过食物摄入的嘌呤会增加痛风风险”这一观点提出了一些不同意见，主要原因有两个：一方面，饮食摄入仅占人体内嘌呤来源的20%，剩余80%是由人体自身细胞代谢产生的。另一方面，多数高嘌呤食物是肉类，如海鲜、动物内脏等。如果严格控制饮食嘌呤摄入量，又没有做好正确的营养搭配，很有可能引起营养不良，这对于痛风患者的健康会产生负面影响。

中华医学会发布的《痛风及高尿酸血症基层诊疗指南》中指出，食物对高尿酸血症和痛风患者的危害不能单纯以嘌呤含量来界定。更健康、均衡的饮食虽然不能在短时期内直接控制尿酸水平，但有利于整体和长期的健康。据科普中国

过量食用糯米制品 易引发腹胀、嗳气

医生建议，清明时节前后，可从情绪管理、饮食调整、适当运动等入手调养身体、预防疾病。

辽宁中医药大学附属第二医院治未病科医师夏雪表示，过度忧思会影响肝气生发，可通过室外踏青、听音乐、冥想等方式转移注意力、舒缓情绪。

清明时节，青团等传统饮食和野菜等时令蔬菜受到人们欢迎。辽宁中医药大学附属第三医院副主任医师刘丽提醒，过量食用糯米制品易导致胃肠蠕动减缓，引发腹胀、嗳气，建议每天食用青团不超过2个，搭配饮用温热茶水帮助消化；少量多次食用春笋、菠菜等时令蔬菜促进肠道蠕动，适量摄入山药、小米等甘味食物健脾养胃，少食冷饮以免助湿生痰。

清明前后湿气渐重，久坐久卧易致气血不畅。辽宁中医药大学附属第四医院老年病科主治医师刘爽建议：日间每坐卧1小时，应起身活动至少一次；可选取太极拳、八段锦、瑜伽等柔缓运动舒缓身心，避免剧烈运动出汗耗伤阳气；外出运动时，应注意颈部大椎、腰部命门、腿部三阴交等穴位保暖。据新华社

