

## 春夏交替疾病高发

随着5月气温攀升、降水增多,湿热环境为病原体滋生提供温床,虫媒、肠道、呼吸道传染病及食源性疾病进入活跃期。记者从多地疾控部门及医疗机构获悉,当前需重点关注新型冠状病毒感染、登革热、手足口病、呼吸道传染病及食源性疾病,公众应根据不同疾病特点科学防护。

### 1

#### 登革热进入流行季,境外输入风险需警惕

5月以来,广东省已报告多例登革热病例。2025年第19周(5月5日至5月11日),全省新增报告11例登革热病例,其中本地病例3例。“预计今年登革热不会非常严重,但每年仍然需要特别关注防控,境外输入病例较多。”广州医科大学附属第二医院感染科主任医师罗润齐指出,感染登革热往往会表现为发烧、关节痛,早期没有呼吸道症状,不会出现鼻塞、流鼻涕、喉咙痛。如果发现眼睛和面部皮肤潮红,那么需要注意是否存在登革热的可能性。

省疾控中心表示,从4月起,全省整体气温持续回升,伊蚊活跃,后续发生本地感染个案的风险极高。目前登革热并无特异治疗方法,控制媒介伊蚊、预防蚊虫叮咬是避免登革热的最佳方式。预防登革热从控制伊蚊着手,无积水就无幼虫,无幼虫就无成虫,无成虫就无登革热传播。

罗润齐建议,家居安装纱门、纱窗,在纱窗上喷洒杀虫剂效果更佳。在外露的皮肤及衣服上可使用含有避蚊胺、驱蚊酯、派卡瑞丁、柠檬叶、桉叶油等成分的驱蚊产品。出门穿着浅色长袖衣服及长裤。避免在蚊虫出没频繁的时段(上午7-9点和下午4-6点)在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

图/视觉中国

## 预防青少年脊柱侧弯 矫姿带有用吗?

专家:不可替代肌力训练

羊城晚报记者 林清清

青少年脊柱侧弯问题牵动许多家长的心。时下常会见到某地学校体检发现多例脊柱侧弯的新闻登上热搜,目前广东青少年脊柱侧弯状况如何?市场上有许多不同设计的矫姿带等穿戴类支具,这些产品对脊柱侧弯预防或矫形有用吗?5月21日世界脊柱健康日前夕,骨科专家接受羊城晚报记者采访时提醒:可作为姿势预防,但不能代替肌力训练或治疗性支具。家长应重视筛查,引导孩子加强锻炼,但不用过于焦虑,盲目使用矫形产品。

“数据显示,目前我国中小学生的脊柱侧弯人数已超过600万人,脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视之后危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。”广州中医药大学第一附属医院骨科副主任医师赵京涛向羊城晚报记者介绍,2021年国家卫生健康委要求将脊柱侧弯筛查项目纳入学生体检、筛查结果记入健康档案。因此现在常会见到某地学校体检发现多例脊柱侧弯的新闻登上热搜,这一方面说明筛查更全面细致,另一方面,家长应重视筛查,引导孩子加强锻炼,但不用过于焦虑,盲目使用矫形产品。

目前广东青少年脊柱侧弯情况如何?赵京涛介绍,广东青少年的脊柱侧弯筛查阳性率和特发性脊柱侧弯流行率基本处于全国平均水平,大约20名中小學生中有1位可能发生产结构性脊柱侧弯。女生检出率显著高于男生,

约为3:2,这可能与青春期中性激素水平及骨骼生长速率差异有关。高发年龄集中在10-14岁的青春期中期,刚好是快速生长期,因此容易进展迅速。

“筛查结果显示存在城乡差异,广州城区学生阳性率高于各郊区,约为2:1。我们分析,与城里孩子可能背书包重、坐姿不正确或其他生活方式有一定关系,另外与农村及偏远地区筛查覆盖与后续转诊渠道相对薄弱也相关。”

“我们团队最近在广州两所中学对部分初中生进行筛查时,也发现存在类似问题:学生和家知晓率低、筛查手段有限,主要通过医生望诊触诊检查。有的学生让他进行机器筛查,都跑开拒绝。”赵京涛表示,接下来,其团队还将继续在“健康中国千县工程千医巡公益培训项目暨知‘脊’少年百城计划项目”,开展相关筛查科普活动。

## 七旬阿婆脊柱弯成90度!

专家:老年驼背是病不是老

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 许咏怡 李敏

越来越频繁,药物止痛的效果越来越差。更严重的是,她只要开始行走,腰背便会向前弯曲至90度,成为一个名副其实的“折角人”,原本简单的家务活变得异常艰难,严重影响了生活质量。

颜阿婆的子女带她来到广州医科大学附属第二医院脊柱外科主任江晓兵教授门诊就诊。入院后经检查,诊断为退变性脊柱后凸畸形、腰椎管狭窄症。

江晓兵指出,退变性脊柱后凸,椎间盘退化、骨质疏松、肌肉萎缩共同“偷走”了老人的挺拔身姿。若不及时干预,

不仅影响心肺功能,更可能因神经受压导致瘫痪。

经过一系列准备,医护团队为颜阿婆开展脊柱后凸截骨矫形、椎管减压、椎间融合内固定手术。术后第七天,颜阿婆的腰背重新挺直了。

### 别让父母的背影越弯越低

“老年脊柱畸形患者并不少见。”江晓兵指出,子女们可以注意父母是否有这些变化:炒菜时越来越费力地仰头看油烟机,散步时习惯性地扶着腰、越走越慢,照相时总说“别拍全身,显驼背”……

随着人口老龄化加剧,脊

柱畸形发病率呈上升趋势。据临床观察,60岁以上人群约30%存在不同程度的脊柱退变,其中约5%-10%可能发展为严重畸形(如后凸超过60度)。

广州医科大学附属第二医院脊柱外科副主任医师赵玉表示,持续性疼痛可能是椎间盘突出、椎管狭窄或骨质疏松性骨折的信号,须及时干预。此外,“补钙就能治驼背”也是比较普遍的认知误区,骨质疏松虽是诱因之一,但已形成的结构性畸形需综合治疗(如支具、康复或手术),单纯补钙无法逆转。

### 4

#### 夏季高温多雨需加强综合防护

随着夏季气温升高、湿度增大,空气中霉菌孢子浓度显著上升,加之空调使用频率增加,呼吸道和皮肤过敏性疾病进入高发期。近日,在国家卫生健康委举办的新闻发布会上,北京协和医院变态反应科支玉香主任指出,霉菌、尘螨等过敏原易诱发哮喘及慢阻肺急性加重,建议患者合理调控室内环境:保持空调滤芯清洁,定期更换,把室内湿度降下来,尽可能保持干燥清洁的状态,避免霉菌的滋生。

针对夏季多发的湿疹问题,北京大学人民医院皮肤科陈周主任提出双重防护策略:一方面需加强物理防护,接触雨水后及时清洁并擦干皮肤,抹保湿霜,可有效避免复发;另一方面要注重皮肤屏障修复,避免物理化学刺激,避免热水洗澡,避免肥皂过度洗涤等,建议每日多次涂抹保湿霜,这样湿疹也会减轻。

记者了解到,多个平台推出互联网自采样检测服务,近期由于呼吸道疾病明显增加,互联网自采样检测的需求也明显增多。

中山大学附属第一医院医学检验科陈培松主任技师告诉记者,当前互联网自采样检测服务需求上升,建议最好先进行病原体检测,专业医生结合检测结果与临床表现综合判断,避免盲目用药或延误治疗。

中国疾病预防控制中心也提醒大众,需保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。出现发热、咳嗽等症状时,尽量避免参加集体活动,及时就医,就医过程中全程佩戴口罩。

## 5.21 世界脊柱健康日

图/视觉中国

### B 何种支具,如何佩戴 都需由专科医生评估指导

目前市场上有不少矫姿带等产品,对于青少年脊柱侧弯的预防及纠正有用吗?

赵京涛表示,支具的确是矫正脊柱侧弯的重要手段之一,一般按支具的软硬度和操作实用性可分为软性和硬性两种。

软性矫姿带也就是市场上常见的各种服装式提醒产品,主要作为姿势预防的辅助工具,帮助短期维持正确体态,但不能替代肌力训练或治疗性支具,其有效性与使用时长和配合训练密切相关。可在学习、看书或使用电子设备时短时间佩戴。

而硬性支具(医疗器械级矫形支具)是结构性脊柱侧弯的主要非手术干预手段,有临床证据支持可显著减少侧弯曲线进展风险,但需要专业定制、长期佩戴并结合多学科随访。并非家长

根据广告就能自行随意选择。

赵京涛提醒,一般来说,软性矫姿带适合非结构性或轻度姿势纠正,强调“辅助”与“短时使用”;而硬性支具是结构性侧弯的临床一线非手术方案,需依据《指南》严格定制与管理。两者均要求配合主动式肌力与体态训练,以及多学科团队的持续随访,才能真正提升青少年脊柱健康防治效果。

佩戴时长也需注意,柔性支具可以分为夜间佩戴、临时不超过1-2小时,或分段穿戴等。硬性支具往往由于佩戴时间长、对身体佩戴的不适感,容易不适应等,往往令让中小学生的“依从性”大大降低,反而容易无法起到矫形目的。因此,具体佩戴何种支具,如何佩戴,都应根据专科医生的评估指导而使用。

### 链接 如何守护长者脊梁

对于守护长者脊梁健康,江晓兵给出三点建议:

- 1.预防为先:**定期检查,科学补钙。骨质疏松是老年人脊柱变形的常见原因。50岁后应每年检测骨密度,并在医生指导下补充钙和维生素D。日常饮食可多摄入牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等富含钙质的食物,同时适度晒太阳,促进钙的吸收。
- 2.运动强脊:**适度锻炼,增强肌力。推荐太极拳、游泳、靠墙站立等低冲击运动。
- 3.及时就医:**早诊早治,避免恶化。若出现持续腰背痛、身高缩短超过3厘米、行走不稳等情况,应及时到脊柱专科就诊。轻症可通过康复训练、支具矫正,严重者则须手术干预,越早治疗,效果越好。

德叔  
医古系列  
461



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 术后多汗虚不受补? 气血受损先补脾胃

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

【医案】小林,14岁,术后疲乏、多汗5年

14岁的小林,5年前因反复头晕、头痛到医院就诊,发现有颅内良性肿瘤。手术成功切除肿瘤后,术后恢复期小林却出现了疲倦乏力、出汗多、怕风怕冷的症状。父母听说术后要多吃补品,就买了不少,可小林吃后症状不仅没有改善,胃口还变

差,并出现了遗尿,即使在夏季也手脚冰凉。经过各种治疗,症状都未能有效缓解。而且注意力差、记忆力减退,小林的学习成绩一落千丈。小林父母在报纸上看到德叔在疑难杂症调理方面经验丰富,赶紧前来向德叔求助。

### 德叔解谜 术后气血亏虚,不可盲目进补

德叔认为,小林经过颅脑肿瘤切除这种大型手术,大量耗伤元气,就会疲倦乏力;人体卫表失去了足够的气血保护,便会出现汗多、怕风怕冷。术后脾胃功能也会大受打击,此时不能盲目进补。进补的药物大多比较滋腻,容易积滞在虚弱的胃肠中,所以小林胃口变差。汗出日久,气随汗脱,小林的阳气被耗损,

便会手脚冰冷、遗尿;心神失去阳气温煦,则会出现注意力差、记忆力减退。

治疗上,德叔以温脾肾养气血为主,兼以固表敛汗。中医药调理两周后,小林出汗、疲倦的症状基本消失,注意力差、记忆力减退有所改善,胃口也好多了。继续复诊3个月,症状基本缓解,成绩也稳步上升。

### 预防保健 补益脾胃为先,做操平调五脏

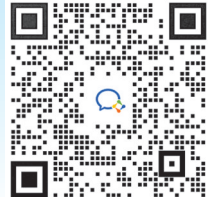
所谓“三分治七分养”,大手术后的养护十分关键。由于手术损耗,此时人体各脏腑大多处于气血亏虚状态,但首要以养脾胃为优先。“脾胃为气血生化之源”,饮食物转化为气血的效率由脾胃功能决定。可用党参、五指毛桃、黄芪、山药等补益脾胃,待脾胃功能恢复后,再温补其他

脏腑。

平时可多做平调五脏操中的调脾式来调补脾胃:左弓步,两臂向前后伸直抬至平举,左手在前,右手在后,左手向后画圈,右手向前画圈,重复3次;改为右弓步,方向相反重复上述动作。也可艾灸气海、关元、天枢等穴,温补脾胃。

### 德叔养生药膳房 小儿健脾补气煲

材料:鸡半只,猪瘦肉100克,山药(鲜品)80克,党参10克,陈皮2克,精盐适量。  
功效:健脾补气。  
适宜人群:疲倦乏力、出汗多、手脚凉、胃口不好等。  
烹制方法:诸物洗净,鸡肉、猪瘦肉切块,分别放入沸水中焯水备用,山药削皮切块。诸物放入锅中,加适量清水,大火煮开后转小火煲1.5小时。加入适量精盐调味即可。此为1或2人量。



有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

羊晚健康辟谣

## “性福”难获得, “高潮针”能有用?

羊城晚报记者 薛仁政 林清清 李可欣 通讯员 董莹

近日,一款宣称能通过阴道注射胶原蛋白帮助女性实现性高潮的医美项目——“高潮针”,在网络上引发广泛争议。专家指出,该项目大概率是概念炒作,其疗效与安全性均缺乏严谨的科学论证,不仅适用的群体有限,且存在安全隐患。

专家呼吁,应以科学态度对待女性性需求,通过综合治疗与功能锻炼改善性健康,而非盲目追求“速效方案”。

### “高潮针”效果难以保证 且存在安全隐患

“所谓‘高潮针’,多为概念炒作,其疗效与安全性均存疑。”南方医科大学第三附属医院妇产科主任王雪峰表示,女性性高潮的达成是生理、心理及情感综合作用的结果,涉及复杂的神经反射与激素调节。在临床中,因“高潮难”和医生求助的女性多为产后阴道松弛的女性或者处于围绝经期、绝经期的女性,单纯依赖物理注射胶原蛋白至敏感点位的方式,适用的女性“不会超过50%”。

值得一提的是,宣传中让“敏感点位凸出”的方式,不仅忽略了女性性反应的个体差异,更存在着潜在的健康风险。

王雪峰表示,阴道的弹性与紧致度主要依赖于黏膜弹性、肌肉力量以及盆底支持结构,而非局部填充物。向敏感点注射药物可能带来短期紧致,但这种效果大多会在半年左右失效。

更重要的是,注射操作本身存在安全隐患。“阴道局部血管丰富,若操作不当可能导致出血、感染,甚至误伤阴道、膀胱或直肠。”王雪峰强调,所谓“高潮针”注射材料的安全性、代谢周期以及长期影响也未有权威临床

数据支持,盲目跟风可能带来不可逆的损伤!

### “高潮难”原因多种多样 从“内功”做起对症下药

女性如何解决“高潮难”?专家表示,要解决问题首先要发现问题出在哪里。“性满意度下降的原因多种多样,主要包括生理因素和心理因素。”

从生理因素来看,阴道松弛是女性“高潮难”的重要原因。“生育后,女性阴道局部可能出现松弛现象,导致在性生活中接触刺激性不够强,从而影响力高潮的达成。”王雪峰介绍,随着年龄增长、雌激素水平下降也会导致阴道黏膜弹性差、敏感度降低,进而影响“性福”。

王雪峰介绍,与其选择“高潮针”来增加“外挂”,不如锻炼自己修炼好“内功”。通过“凯格尔运动”等物理训练可以规律收缩盆底肌肉,增强阴道紧致度与控制力,不仅无创、安全、可持续,还适用于所有女性。

此外,药物治疗、手术紧缩或激光治疗也是临床常用的改善女性性体验的方式,建议女性根据个体情况,遵从医嘱来选择。

影响女性“性福”的除了生理因素外,心理压力也是许多女性面临的问题。王雪峰介绍,临床发现有不少女性是由于熬夜带孩子、熬夜工作经常感到疲惫不堪,夫妻生活可能变得草率,缺乏足够的情感交流和准备时间,影响生活“性福”。此外,如焦虑、抑郁、夫妻关系不和谐等,都会影响女性的性体验。

她建议,面对性高潮障碍时心理干预同样不可或缺。“通过心理咨询调适认知,改善伴侣沟通,可显著提升性体验质量。”