



健康工作室

近日,国家疾病预防控制中心发布消息,随着全球蚊媒传染病流行及出入境人员数量的明显上升,境外疫情输入风险增大。加之气候变暖、降水增加等因素,传播登革热、基孔肯雅热的伊蚊在我国的孳生地不断扩大,流行季持续延长。

专家研判认为,2026年重点蚊媒传染病境外疫情输入并引发本地扩散风险较往年上升。为此,国家卫生健康委2026年第3号公告显示,4月1日起,将基孔肯雅热和登革热正式列为乙类法定传染病,管控级别全面升级。

春天本是万物复苏、踏青赏花的好时节,但你是否发现,地下室、电梯间偶尔已能见到盘旋的蚊子。很多人以为蚊子是夏天的“专利”,其实,当环境温度逐渐回升,这些小小的蚊子就已经开始活跃了。大连市疾控中心提醒,春季是灭蚊关键期,此刻灭一只春蚊,等于夏日常规灭蚊成百上千只,全民须及时行动,筑牢蚊媒传染病防护屏障。

有医说医

学生厌学不是“懒”

开学一个多月了,你有没有被孩子“不想上学”的话刺激到?也许有的家长误以为是孩子在装病、叛逆、不懂事。可事实真的如此吗?自开学以来,大连市第七人民医院儿童青少年病房不断迎来心理就诊高峰,其中以初中生居多,小学、高中及大学各阶段的学生也都有,他们的核心诉求都是“不想上学了”。

连日来,我的诊室里,相继迎来不同年龄段的学生,他们表现不同、诊断结果不同,但核心都是:去学校这件事,让他们撑不住了。

在我20年的临床经验里,没有一个孩子会无缘无故拒绝上学。当学习变成痛苦,当学校带来恐惧,他们发出的每一个信号,都是在求救。

9岁小学生 躯体不适为心理压力“发声”

开学后,小宇每天早上准时出现头疼、肚子疼、恶心、呕吐等症状,一到学校门口就哭个不停。家长带他跑遍儿科、消化科,抽血、B超、心电图、脑电图全部正常,家人以为孩子“就是不想上学,故意装的”。若家人不待其出去就诊,则发脾气,自己穿衣服外出去看病。但细心的妈妈发现,孩子周末、假期生龙活虎,一到周一就准时“发病”,夜里还频繁做噩梦、不敢独自睡觉。

其诊断结果为适应障碍。低龄孩子不会表达“我害怕、我紧张、我跟不上”,只会把心理压力转化成真实的躯体疼痛。身体没病,不等于心里没病。

14岁初中生 情绪崩溃易被误判为叛逆

上学期,小哲因为学科太难,跟不上,压力大,于是休学了一段时间。本以为经过休息,这学期已经恢复好了,可复学后他好像变了个人。放学后他就把自己锁在房间里,不说话、不写作业、不社交,有时会默默哭泣,只要父母提到“上学”,他立刻摔东西、发脾气。家长先入为主地判定他为“青春叛逆”,没收手机、严加管教、反复说教,结果孩子直接逃学、拒不出门,情况越来越糟。

经诊断,小哲为重度抑郁发作。很多时候,孩子的暴躁、沉默、厌学,不是懒,不是不听话,而是情绪已经到了崩溃边缘,他没有力气去面对学校的压力。

17岁高中生 要强硬导致心理透支

今年读高二的小涵,自升入高中后压力陡增。最初只是失眠、注意力不集中,很快发展成一进教室就心慌、胸闷、手抖、大汗淋漓,无法听课、无法考试,一提到学习就崩溃大哭,她感觉同学老师都在关注自己,于是更加紧张,最后甚至拒绝踏入校门。

家长以为她是体质差、压力大,但补身体、讲道理,全都没用。孩子明明很想学好,却怎么都撑不下去了。

小涵的诊断结果是社交焦虑障碍。高中生最让人心疼,他们懂事、要强、不想让父母失望,往往硬扛到躯体报警才被发现。其实,他们不是不想上学,是心理已经透支,扛不住了。

19岁大学生 多重压力引发返校焦虑

大学生小林,开学后坚决不返校,他反复强调身体不适,担心自己患有心脏病,更担心无法通过考试,以及所学专业无法就业等。同时他还表示无法适应宿舍环境,整日待在家里不出门、不联系同学、不处理学业。父母觉得他“逃避责任、长不大”,强行送他回学校后,他直接在宿舍闭门不出、不上课,不见人,甚至要退学。

经诊断,小林患有焦虑障碍。离开家庭的独立生活、集体宿舍、学业压力、人际关系,对部分大学生来说是巨大冲击。拒绝返校不是懒,而是他找不到支撑自己的力量。

关键信号

出现这些表现需及时就医

医生提醒,当孩子出现这些表现需及时就医。无器质性问题的躯体不适:头疼、肚子疼、心慌、胸闷、手抖,只在上学前后出现。持续两周以上情绪异常:低落、易怒、沉默、对所有事失去兴趣。明确拒绝上学或返校:一提学校或学习的事情就恐惧、崩溃、逃避。行为倒退或危险信号:失眠、昼夜颠倒,并出现厌食、自我封闭、说消极话、自伤等行为。

家长须知

三步科学应对孩子厌学心理

针对此情况,家长最该做好三件事:首先,停止指责与说教。不说“别人都能上就你不行”“你就是懒”,先接纳孩子的痛苦:我知道你很难,我们一起面对。其次,不强迫孩子立刻返校。强行将他们推进学校,只会加重创伤。先停下来,找到孩子恐惧、痛苦的根源。最后,尽早专业干预。儿童青少年心理问题,越早看越好恢复。适应障碍、焦虑、抑郁都如同感冒发烧,及时治疗,绝大多数孩子能快速回到正常生活。

上学的意义,是让孩子成长,而不是让他们受伤。愿每一个孩子,都能被看见、被理解、被温柔以待。

(作者系大连市第七人民医院儿童青少年病房负责人姜琳)

登革热、基孔肯雅热升级为乙类传染病 市疾控中心提醒:春季灭蚊刻不容缓

大连新闻传媒集团/大连女记者张丽霞

为何春天就有蚊子? 是越冬蚊在悄然苏醒

很多市民误以为蚊子是夏季专属,实则早春气温回升,潜伏的越冬蚊便会率先活跃。它们并没有真正消失,而是以越冬的形式潜伏了下来。当冬季来临,气温降低,有些蚊子就会聚集到温暖、潮湿的场所隐匿起来,启动越冬模式,其生长发育及吸血繁殖等活动暂停,新陈代谢降到最低点。

在我国,蚊子的越冬主要有两种形式:成蚊越冬以淡色库蚊为代表。雌蚊会在秋末寻找温暖、避风、潮湿的场所“猫冬”,如居民楼的地下室、车库、楼道、下水道、橱柜背面、床底等。当早春气温回升,它们便会率先飞出,寻找水源以促进卵巢发育,产下当年的第一代卵。卵越冬以白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)为代表。白纹伊蚊的卵壳厚实,具有极强的抗寒和抗干燥能力。它们会附着在各种天然水体,如树洞、洼地、雨水井等,或是小型积水容器,如废旧轮胎、花盆托盘、瓶瓶罐罐等的内壁上“休眠”。春雨一来,积水形成,这些卵就会

在短时间内孵化成幼虫,成为夏季蚊虫的主力军。

春蚊虽小 却是重要病媒生物

蚊子绝非仅造成叮咬瘙痒那么简单,作为病媒生物,其能够通过叮咬吸血,传播多种传染病。我国北方常见蚊子及传播的疾病包括:淡色库蚊主要传播班氏丝虫病,同时也是流行性乙型脑炎(乙脑)和西尼罗热病的重要或可能传播媒介;三带喙库蚊是乙脑主要传播媒介,危害较大;中华按蚊是疟疾和丝虫病的重要传播媒介之一;白纹伊蚊攻击力强,刺叮活动在白昼和黄昏进行,是登革热、基孔肯雅热的重要传播媒介。

春季灭蚊三步走 科学防控护健康

第一步:清积水,从源头切断繁殖链。翻盆倒罐,清理院落、阳台、天台上的闲置容器,如废弃的瓶罐、轮胎、水桶等,倒扣放置以防积水;家中养的水生植物,如富贵竹、绿萝等,

应每周换水,并冲洗植物根部和容器内壁,以清除可能附着的蚊卵,也可改用沙土栽培;疏通雨水井、地漏、排水槽,填平洼地,及时清理花盆托盘,空调接水盘积水。

第二步:常打扫,清除成蚊栖息地。重点检查厨房水槽下、卫生间、地下室、车库、床底、衣柜顶部等隐蔽区域,用电蚊拍、吸尘器直接消灭成蚊;及时检查并修复纱窗、纱门,防止户外蚊虫进入室内。

第三步:做防护,个人防护不松懈。外出穿浅色长袖衣服,减少皮肤暴露;外露皮肤涂抹含避蚊胺、驱蚊酯或派卡瑞丁的正规驱蚊液;居家防蚊夜间可使用蚊帐、正规电热蚊香,孕妇及婴幼儿建议优先采用物理驱蚊方式。

春季是蚊媒防控的关键窗口期,做好灭蚊工作,既是阻断蚊虫繁殖的源头举措,也是防范登革热、基孔肯雅热等乙类传染病输入扩散的重要防线。让我们从清理一处积水、消灭一只成蚊做起,全民携手、科学防控,筑牢家门口的蚊媒传染病防护墙,守护家人与城市的健康安全。

大连成功救治危重新生儿 创东北地区ECMO纪录

大连新闻传媒集团/大连女记者张丽霞

近日,大连市妇女儿童医疗中心(集团)春柳妇产医院新生儿科成功为一名危重型持续肺动脉高压新生儿实施了体外膜肺氧合治疗。这不仅成为东北地区新生儿重症监护室首例新生儿ECMO成功救治案例,更创下了东北地区该技术应用中年龄最小、体重最低的纪录。

这名患儿为胎龄38周+1天、出生体重3820克的新生儿,出生后不久便突发呼吸困难、发绀等危急症状,被紧急转入新生儿重症监护室。医护团队第一时间启动应急预案,给予高频呼吸支持、循环稳定、抗感染、吸入一氧化氮等综合治疗,但患儿病情持续恶化,呼吸衰竭、新生儿持续性肺动脉高压与重症感染交织并发,常规治疗已难以逆转危局。

ECMO作为危重新生儿救治的顶级生命支持技术,能通过“人工心肺”暂时替代患儿心肺功能,为原发病恢复争取宝贵时间,成为挽救这名患儿生命的唯一希望。

面对东北首例、年龄最小、体重最低的三重挑战,医院迅速启动多学科协作机制。新生儿科、心脏外科、重症监护科等科室专家共同研判病情,制定个性化ECMO治疗方案及风险预案。各科室高效联动、无缝配合:麻醉科精准完成深静脉穿刺,输血科紧急备血,护理团队组建专陪小组,检验、超声等科室全程待命。心脏外科团队以毫米级精度完成超细导管置入,顺利为患儿接入体外循环系统,ECMO实现平稳转流,患儿氧合指标逐步改善。

进入超精细化高难度管理阶段,多学科团队不分昼夜随时会诊,新生儿重症监护室医护团队24小时严密监测血流动力学、凝血功能、器官灌注、血气分析等核心指标,精准调整ECMO参数,最大限度降低并发症风险。经过数天全力救治,患儿原发病好转,心肺功能逐步恢复,成功脱离ECMO支持。后续头颅磁共振检查提示神经系统未见异常。

撤离ECMO后,团队持续优化呼吸、循环、抗感染、营养支持等诊疗方案,住院37天后,这名危重宝宝顺利出院。此次救治不仅突破了东北地区新生儿重症救治的技术瓶颈,更展现了医院在危重型持续肺动脉高压诊疗、ECMO技术应用及术后综合管理方面的领先水平。

瞬间 遇见大连·发现美好

专栏主持:李丽

春风寄远

清明过后,风疾云轻。纸鸢乘风而起,牵着欢声笑语,将春日美好与平安祈愿,定格在城市上空。那扶摇直上的,既是大连的春天,也是我们生活的好光景。

李传报 摄



记录生活瞬间,留下人生百态。“瞬间”图片专栏长期征集以人文纪实类为主的图片,反映健康生活点滴,记录瞬间影像,为健康存档,为岁月留存记忆。
投稿邮箱:jiankang905@163.com

巩固国家卫生城市 共享文明健康生活

大连迎来乍暖还寒的“乱穿衣”时节,气温起伏大让市民穿衣犯难。老话“春捂秋冻”人人皆知,但并非盲目添衣。大连市第三人民医院中医科医生刘妍妍提醒,“春捂”的核心是护住初生阳气、抵御风寒,无须全身厚裹,找对关键部位才是关键。

乍暖还寒别“乱穿衣” 医生提醒“春捂”要抓关键

大连新闻传媒集团/大连女记者张丽霞

“春捂”为何必要? 护阳气防风寒

惊蛰过后,天气回暖,但气温波动大。刘妍妍打了个比方:人体内的阳气就像刚点燃的小火苗,还很娇嫩,稍不留神就会被寒邪扑灭。同时,随着阳气生发,皮肤的毛孔逐渐张开,这时候风邪(中医叫“贼风”)最容易乘虚而入,让人感冒、关节疼、头痛。

所以,春捂的真正目的不是让你捂出汗,而是适度保暖,护住阳气,挡住风寒,让身体平稳地从冬天过渡到春天。

无须全身厚裹 重点捂好两处

很多人以为“春捂”就是从头到脚多穿,结果中午热出一身汗,反而容易着凉。刘妍妍说,只要抓住阳气最容易跑掉、风邪最爱钻进来的两个关键部位,就能事半功倍。

第一处是下半身。守住阳气的“根”。中医有句话叫“寒从脚下生”。脚和腿离心脏远,血液循环本来就差一些,再加上春天阳气还没那么旺,如果过早露脚踝、穿薄裤子,寒邪就

会从脚底钻进去,不光让腿脚冰凉,还可能连累脾胃和关节。刘妍妍提醒:别急着换单鞋、卷裤腿。袜子选宽松透气的款式,裤子以保暖舒适为主,不要太紧,否则反而阻碍气血流通。让下半身始终暖暖的,就是在给阳气“培土”。

第二处是颈项和后背。挡住风邪的“大门”。后脑勺、脖子、后背,是人体经络汇聚之处,也是风邪入侵的主要通道。春天出门,如果脖子后面被冷风一吹,很容易头痛、肩膀酸,甚至感冒。建议包里常备一件薄外套或一条披肩。早晨出门、进商场吹空调、傍晚起风时,随手披上,护住颈项和后背。这个简单的行为,能从源头挡住寒邪。

“春捂”讲究有度 搭配调理更适宜

刘妍妍强调,春捂不是越热越好。衡量的标准其实就是一句话:身体温暖,不出汗,遇风不觉得冷。中午气温升高,可以适当减衣;早晚凉了再回去。如果捂得大汗淋漓,反而会耗伤津液,损伤阳气,得不偿失。

春捂只是基础,想要身体跟着春天一起“苏醒”,还得搭配运动、饮食和心情调节。适度动起来,可助阳气生发。春天适合散步、慢跑、打太极拳、做八段锦,让身体微微出汗就行。运动能促进气血流通,帮助阳气生长,还能增强体质。

饮食顺天时,肝脾同养。多吃“生发”的蔬菜,比如豆芽、春笋、菠菜、荠菜。少吃酸味食物,比如醋、山楂,因为酸会收敛肝气,不利于阳气生发。适当吃些甘味食物,比如大枣、南瓜、山药、蜂蜜,可以补脾养胃,调和肝脾。

调畅好心情,让肝气舒展。春天对应五行中的“木”,木的特性是喜欢舒展、讨厌压抑。人也一样,戒怒戒躁,多到户外走走,看看花、晒晒太阳。心情好了,肝气就顺了,阳气才能顺利生发。

这个春天,出门前不妨多问自己一句:脚脖子露没露?后脖颈挡没挡?做好防护,你就是春天里最会“捂”的人。面对忽冷忽热的天气,也能从容应对,不感冒、不难受,舒舒服服过春天。