

儿童常见疾病及预防措施

□ 棚鹏远

儿童健康是每个家庭和社会关注的重点，儿童时期是人类成长发育的重要阶段，由于免疫系统尚未完全发育成熟，儿童容易受到各种疾病的侵袭。了解儿童常见疾病及其预防措施，不仅有助于提高儿童的健康水平，还能减轻家庭和社区的医疗负担。本文将介绍几种儿童常见疾病，并提供相应的预防措施，希望能对家长们有所帮助。

一、感冒

感冒是儿童最常见的疾病之一，主要由病毒引起。

1、症状：感冒通常表现为流鼻涕、咳嗽和轻微发热。儿童感冒时会感觉不适，但一般不会引起严重的并发症。感冒的症状多在数天内自愈，但也有可能引发中耳炎、支气管炎等并发症，需家长密切关注病情变化。

2、预防措施：①勤洗手：保持手部清洁，避免病毒传播。家长应教导儿童正确洗手的方法，特别是在饭前、便后、外出回家后。②增强体质：通过合理的饮食和运动提高免疫力。确保儿童摄取足够的营养，尤其是富含维生素C和蛋白质的食物；同时，鼓励儿童进行适当的户外活动和锻炼。③避免接触：尽量减少与感冒患者的接触，尤其是在感冒高发季节。家中有感冒患者时，应尽量让儿

童与其分开居住，保持室内通风，使用口罩等。

二、流感

流感与感冒类似，但症状更为严重，传播速度也更快。

1、症状：流感会导致高热、头痛和全身酸痛，严重时可能引发肺炎等并发症。与普通感冒不同，流感的症状来得更急，退去也更慢，恢复期间需要充分休息。

2、预防措施：①接种疫苗：每年接种流感疫苗是预防流感的有效方法。流感病毒变异快，因此每年接种最新的疫苗能提供更好的保护。②保持卫生：与感冒相同，勤洗手和保持环境清洁也很重要。尤其是在公共场所回家后，应及时洗手，减少病毒传播的机会。③避免拥挤场所：流感高发期尽量避免去人多的地方。在人流密集的地方佩戴口罩，减少病毒通过空气传播的风险。

三、水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的一种传染性疾病，多见于儿童。

1、症状：水痘的特点是全身皮肤出现红色丘疹，随后发展为水泡，最终结痂。丘疹和水疱常伴有瘙痒，孩子可能会因为痒而抓破皮肤，导致感染。

2、预防措施：①接种疫苗：水痘疫苗是预防水痘最有效的手段。接种疫苗后即便感染，症状也会较轻，病程较短。②隔离患儿：出现症状的儿童应尽早隔离，防止传染给其他儿童。隔离期间注意保持房间通风，给予孩子足够的休息和营养。③保持卫生：勤洗手，保持皮肤清洁，避免抓挠水泡。家长应定期剪孩子的指甲，避免因抓挠导致皮肤破损和感染。

四、手足口病

手足口病多发生于5岁以下儿童，由肠道病毒引起，具有很强的传染性。

1、症状：手足口病通常表现为手、足和口腔内出现疱疹，伴有发热和食欲减退。疱疹会引起疼痛，使得孩子进食困难，家长应特别注意孩子的饮食情况，提供流质或软食。

2、预防措施：①勤洗手：保持手部清洁，尤其是在饭前便后。家长应教导并监督孩子养成良好的洗手习惯。②消毒玩具：定期对儿童玩具进行消毒，防止病毒传播。特别是在托儿所等公共场所，玩具、家具等都需要定期消毒。③隔离患儿：患病儿童应尽早隔离，防止传染其他儿童。隔离期间避免与其他儿童接触，直至疱疹完全愈合。

五、腮腺炎

腮腺炎俗称“猪头风”，由腮腺炎病毒引起，主要侵犯腮腺。

1、症状：腮腺炎的主要症状是腮腺肿大，伴有发热和全身不适。腮腺肿大常导致孩子感到疼痛和不适，尤其是在咀嚼和吞咽时。

2、预防措施：①接种疫苗：腮腺炎疫苗能有效预防该病。接种疫苗不仅能保护个人，还能通过群体免疫效应降低疾病的传播风险。②隔离患儿：患病儿童应尽早隔离，防止传染其他儿童。隔离期间应注意营养均衡，保证孩子充足的休息。③保持卫生：勤洗手，避免与患病儿童密切接触。使用单独的餐具、毛巾等生活用品，避免交叉感染。

综上所述，儿童常见疾病虽然多种多样，但通过科学的预防措施可以大大降低发病率。家长在日常生活中应关注孩子的健康状况，及时接种疫苗，保持良好的卫生习惯，并在疾病高发期采取适当的预防措施。只有这样，才能为孩子的健康成长保驾护航，减少疾病对他们的影响。希望本文提供的建议能对家长们有所帮助，让每个孩子都能健康快乐地成长。

(作者单位：广西桂林医学院附属医院)

乡村医生培训的创新路径：技术赋能与资源整合

□ 石国萍

乡村医生是我国医疗体系的重要组成部分，他们承担着广大农村地区的基本医疗和公共卫生服务。然而，由于地理位置偏远、经济条件相对落后，乡村医生在专业知识、技能水平和资源获取方面常常面临诸多挑战。如何有效提升乡村医生的职业素养和服务能力，成为当前亟需解决的问题。本文将探讨通过技术赋能与资源整合来创新乡村医生培训路径的方法。

一、现状与挑战

资源不足：乡村地区的医疗资源本就有限，用于医生培训的资源更是捉襟见肘。乡村医生普遍缺乏系统的、持续的培训机会，主要依赖于自学或临床经验积累。这种方式无法满足现代医学日新月异的需求，导致乡村医生的知识和技能更新滞后。技术接入受限：现代医学的发展离不开信息技术的支持，然而，乡村地区的网络基础设施相对落后，互联网接入不稳定或速度较慢，使乡村医生难以利用在线医学资源、远程医疗和培训平台。这种技术接入的受限严重阻碍了乡村医生获取最新医学知识和技能的途径。

培训体系缺乏规范：目前，乡村医生的培训缺乏统一的标准和规范。各地的培训内容和形式差异较大，培训质量参差不齐。缺乏系统、科学的培训体系，无法保障乡村医生在职业生涯中获得连续性、系统性的医学教育。

经济压力：乡村医生普遍收入较低，经济压力较大。他们在参加培训时，不仅要承担培训费用，还要面对无法正常工作的经济损失。这使得许多乡村医生即使有培训机会，积极性也不高。

二、资源整合：优化乡村医生培训的策略

增加政府投入：政府应加大对乡村医疗基础设施和乡村医生培训的资金投入，建立专项基金，推动乡村医生的系统化培训。通过财政支持，改善乡村医疗基础设施，保障乡村医生能够获得必要的培训资源。

发展远程教育：依托互联网和信息技术，发展远程教育和远程医疗培训平台。通过在线课程、虚拟实训和远程指导等方式，为乡村医生提供便捷的、持续的培训途径。政府和社会各界应共同努力，改善乡村地区的网络基础设施，确保乡村医生能够稳

定、高效地接入现代化的培训资源。

建立规范的培训体系：制定统一的乡村医生培训标准和规范，确保培训内容的科学性和系统性。可以借鉴发达国家和地区的经验，结合中国的实际情况，设计切实可行的培训课程和考核机制，保障乡村医生在职业生涯中获得系统、连续的医学教育。

经济支持与激励：政府和社会应为乡村医生提供经济支持，如减免培训费用、提供培训补助等，减轻他们的经济负担。同时，可以通过提高乡村医生的待遇和职业发展机会，激励他们积极参与培训，提升专业能力。

三、跨学科合作：提升综合培训效果

政府与社会的协同合作：制定和落实针对乡村医生培训的政策，提供资金和资源保障；鼓励社会组织、医疗机构和企业参与乡村医生培训，提供技术和资源支持。医学高校与乡村医疗机构的合作：建立高校与乡村医疗机构的合作机制，实现资源共享和互利共赢；高校可以在乡村医疗机构设立实习基地，派遣医学生进行实习和实践，同时为乡村医生提供现场指导；高校

定期派遣医学专家到乡村进行临床指导和培训，提高乡村医生的诊疗水平。

国际资源的引入与交流：与国际医疗组织合作，组织乡村医生参加国际培训项目，学习先进的医疗技术和管理经验；邀请国际医学专家进行讲座和培训，开阔乡村医生的视野，提高他们的专业水平。

四、结语

乡村医生培训的创新路径，需要政策支持、技术赋能、资源整合和跨学科合作的共同推动。通过多方协作和科学管理，为乡村医生提供系统、专业的培训，不仅能提升乡村医生的医疗水平，还能有效保障广大农村居民的健康权益。未来，随着科技的不断进步和政策的持续支持，乡村医生培训必将迎来更加广阔的发展前景。

乡村医生培训的创新路径不仅是技术的革新，更是资源的优化整合。通过多方共同努力，乡村医生将在更好的环境中接受培训和成长，为我国医疗卫生事业的发展做出更大的贡献。

(作者单位：广西壮族自治区桂林市灵川县定江镇中心卫生院)

HIV 暴露后预防与阻断的必要性

□ 罗融

人类免疫缺陷病毒(HIV)是一种严重威胁全球公共健康的病毒。截至2023年，全球已有数千万HIV感染者。HIV感染不仅影响患者的免疫系统，还对他们的社会生活、心理健康和经济状况产生深远影响。然而，科学和医学的进步使得HIV暴露后预防(PEP)和暴露前预防(PrEP)成为阻断HIV传播的必要性和相关机制。

为可能，有效地减少了HIV传播的风险。本文旨在探讨HIV暴露后预防与阻断的必要性。

什么是HIV暴露后预防(PEP)?

HIV暴露后预防(简称PEP)是一种在可能暴露于HIV病毒后，通过紧急使用逆转录病毒药物来预防HIV感染的方法。PEP需要在暴露后72小时内开始使用，并连续服用28天。其原理是通过逆转录病毒药物抑制病毒在体内的复制，从而降低病毒在宿主体内建立感染的可能性。

PEP的适用人群

PEP主要适用于以下几类人群：职业暴露：在医疗环境中，医护人员可能会因针刺伤或其他意外暴露于HIV。PEP在这种情况下能提供及时的预防，保护医护人员的健康和安全。非职业暴露：性暴力受害者、无保护性行为后担心暴露于HIV的人群都

可以使用PEP来降低感染风险。通过及时就医并启动PEP，可以有效减少HIV感染的可能性。针具共享：对于注射吸毒者，共享针具是HIV传播的主要途径之一。虽然针具交换项目和戒毒治疗是主要预防措施，但在意外暴露后，PEP也是重要的补充预防手段。

PEP的必要性

及时干预，降低感染风险：研究表明，在暴露后72小时内开始PEP治疗可以显著降低HIV感染的风险。越早开始治疗，效果越好；这对于那些在意外暴露于HIV后感到恐慌和无助的人来说，PEP提供了一条重要的保护途径。

减少社会和经济负担：HIV感染不仅对个人健康构成威胁，还会带来沉重的社会和经济负担；HIV感染者需要长期服药，这不仅增加了治疗成本，还可能导致工作能力下降；通过PEP及时阻断病毒感染，可以有效减少未来治疗的负担，减轻社会和经济压力。

保护高危人群：某些人群，如医护人员、性工作者和注射毒品使用者，暴露于HIV的风险较高。PEP为这些高危人群提供了一种重要的预防策略，帮助他们在暴露

风险事件后降低感染几率，增加他们的职业安全感和生活质量。

什么是HIV暴露前预防(PrEP)?

HIV暴露前预防(简称PrEP)是一种在暴露于HIV之前，通过每日服用逆转录病毒药物来预防HIV感染的方法。PrEP的目标人群主要是那些持续暴露于HIV感染风险的人群，如HIV感染者的性伴侣、性工作者和注射毒品使用者。

PrEP的效果和机制

长期预防，降低传播率：PrEP为那些持续处于高风险环境中的人群提供了长期的预防手段。通过每日服药，这些人群可以在日常生活中有效降低感染HIV的风险，从而减少HIV的传播率。这对于控制HIV流行具有重要意义。

增强个人防护意识：PrEP不仅是一种药物预防策略，还在一定程度上增强了人们对HIV的防护意识。通过定期到医院进行检查和咨询，使用者可以更好地了解自己的健康状况，掌握预防HIV的知识，从而采取更积极的防护措施。

促进社会健康公平：HIV感染在某些社会群体中较为集中，如性少数群体和经济贫困人群。PrEP的推广和应用，有助于这

些高风险群体获得平等的健康保护机会。

PEP和PrEP的挑战和未来展望

尽管PEP和PrEP在HIV预防方面取得了显著成效，但仍面临一些挑战。首先是药物的可及性和经济负担问题，尤其是在发展中国家和贫困地区。其次是对HIV和相关预防手段的认知不足，导致一些高危人群未能及时采取预防措施。未来，随着科学技术的进步，PEP和PrEP的药物研发和应用将更加广泛和便捷。同时，公众教育和宣传也应不断加强，提高社会对HIV预防的认识，消除对HIV感染者的歧视和偏见。

结语

HIV暴露后预防(PEP)和暴露前预防(PrEP)是当前HIV预防策略中的重要组成部分。通过及时和正确地使用PEP和PrEP，可以有效降低HIV感染风险，减少社会和经济负担，保护高危人群，促进社会健康公平。然而，要实现HIV零感染的目标，仍需要全球共同努力，加强药物可及性、提高公众意识和改善药物依从性。只有这样，才能真正控制HIV的传播，保障每个人的健康和

(作者单位：柳州市妇幼保健院)