

重庆疾控发布9月健康风险提示

开学季防病指南请收好

市疾控中心近日发布9月健康风险提示，提醒市民注意防范蚊媒传染病与食源性疾病。同时，开学季到来，学校及托幼机构人员密集，水痘、手足口病、流感等校园常见传染病发生风险增加，请做好健康防护。

蚊媒传染病

登革热是由登革病毒引起的急性传染病，主要以埃及伊蚊或白纹伊蚊为媒介进行叮咬传播。典型临床表现包括发热、皮疹、“三痛”（剧烈头痛、眼眶痛、肌肉关节痛）和“三红”（面、颈、胸部潮红）。

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起，主要经伊蚊叮咬传播的病毒性传染病。常见临床表现包括发热、皮疹、关节和肌肉疼痛。

寨卡病毒病是由寨卡病毒引起的一种急性传染病，主要通过伊蚊叮咬传播，也可在怀孕期间通过母亲传染给胎儿，还可通过性接触、输血和血液制品以及器官移植传播。多数患者不会出现症状，仅约20%的人有临床症状，表现为发热、皮疹、结膜炎、肌肉痛及关节痛等。孕妇感染可能导致新生儿小头畸形。

【防控措施】

1. 消灭蚊虫孳生地。翻盆倒罐除积水，清理房前屋后的垃圾，定期更换水生植物的水并清洗根须。
2. 做好个人防护。安装纱门、纱窗等防蚊用具，使用电热蚊香等灭蚊产品。在清晨、傍晚等蚊媒活跃时段外出时应穿着浅色长袖长裤，并于外露的皮肤上喷涂驱蚊药。
3. 及时



就医。如出现发热、皮疹、出血、关节痛等症状，应尽快到医院就诊，并主动告知接诊医生旅行史，特别是发病前两周有东南亚、南亚、南美洲等流行区旅居史的人员。

4. 备孕女性和孕妇应尽量避免前往寨卡病毒病高风险区域。

食源性疾病

正值夏秋交替，气温依然偏高且空气湿度大，致病微生物繁殖活跃，加之开学季学校食堂恢复大规模供餐，需警惕由诺如病毒、沙门氏菌等引起的肠道疾病。野生蘑菇、各类野果（如铁树果、桐油果等）生长成熟，需严防误食野生蘑菇及野果引发的食源性疾病。

其次，秋分至、丰收时，9月是玉米、花生、坚果等粮食作物的收获和储存期，若储存环境潮湿、通风不良，极易滋生黄曲霉毒素等霉菌毒素，长期或大量摄入会对肝脏等器官造成严重损害，需警惕粮食储存不当引发的霉菌毒素中毒。

【防控措施】

1. 日常需保持良好的手卫生习惯，饭前便后、加工食物前务必用流动水洗手。家庭及学校食堂需严把食材采购关，生熟食品及加工用具必须严格分开，肉蛋禽及海鲜水产品务必烧熟煮透，严防交叉污染。
2. 坚决做到不采、不买、不食野生蘑菇及来源不明的野果。一旦误食出现恶心、呕吐、腹泻等症状，应立即催吐并携带剩余样品第一时间就医。
3. 家庭在储存秋季新粮及坚果时，务必保持环境干燥通风。一旦发现食物发霉、变色或有异味，应整包/整袋丢弃，切勿仅切除霉变部分后继续食用。

开学季把好校园“防疫关”

9月开学季，学生结束假期集中返校，易感人群高度聚集，加上初秋气温波动大，呼吸道、肠道传染病发生风险增加。学校和托幼机构应加强手足口病、水痘等校园常见传染病的防控，谨防聚集性疫情的发生。

【防控措施】

1. 学校及托幼机构应做到：严格落实晨午检、因病缺勤缺课登记制度；做好教室、宿舍、厕所等重点区域通风与清洁工作；定期对玩具、餐具、门把手等高频接触物表面清洁消毒；加强对学校食堂及饮水设施的安全检查。一旦发现疫情，应立即向主管部门和属地疾控中心报告，落实防控措施。
 2. 家长请配合：每日关注孩子健康状况，若孩子出现异常症状，第一时间报告班主任并带其规范就医，确保不带病到校；督促孩子养成勤洗手、健康饮食、规律作息等良好生活习惯。疫苗是预防传染病的有效手段，建议家长根据各类疫苗接种要求，按时带孩子完成EV71、水痘、流感等疫苗的接种。
 3. 学生请自觉：保持良好个人卫生习惯以及饮食习惯，饭前便后认真洗手，不与同学共用水杯、毛巾、餐具；出现发热、腹泻等不适症状，应立即告知家长和老师。
- 新重庆—重庆日报记者 刘一叶

方便面消化只要几小时 别再信“32天解毒”

近日，“吃一顿方便面，身体需要花32天解毒”的说法在社交平台引发网友热议，这是真的吗？重庆医药高专附一院（市六院）营养科副主任医师陈红表示，方便面的消化代谢与其他面食并无本质差异，通常几个小时就会代谢，不存在所谓“解毒”一说。

“方便面本质上就是一种主食，主要成分是精制面粉、油脂和调味料。”陈红说，方便面在制作时要先将精白面粉做成面条，送入蒸煮机煮熟后用棕榈油炸制，之后脱掉表面附着的油脂，再加上调料包封装而成。其消化代谢过程与普通面食、油炸食品没有本质区别，吃完后几个小时之内就会被完全消化掉。

方便面中是否含有“防腐剂”“致癌物”？“方便面包上的配料表中，确实写着有不少添加剂，其中，能防止油脂氧化酸败的BHT（丁基羟基甲苯）就是经常使用的抗氧化剂类添加剂。”陈红称，这类抗氧化剂是通过毒理学试验的正规食品添加剂。

方便面如何吃更健康？陈红建议，首先选择相对健康的类型，“优先选非油炸产品，或面饼中添加了荞麦等粗杂粮比例较高的品种，购买时查看营养成分表，在同等单位分量下选择脂肪和钠含量较少的。”她称，食用方便面还需要注重营养搭配，建议搭配鸡蛋、豆干、新鲜蔬菜等补充必要的营养元素。

此外，烹饪方式也需要注意。尽量用煮代替泡，煮面时先用沸水将面煮一遍，倒掉第一遍水后再重新加水放调料，调料包只放三分之一到一半，不喝面汤，以减少盐和油的摄入。陈红建议，儿童、孕妇以及高血压、血脂异常等慢性病患者，应尽量少吃或不吃方便面。

新重庆—重庆日报记者 刘一叶

人物名片



王念蓉教授

主任医师，大学教授，研究生行业、产业导师
重庆市妇幼保健院儿童保健部主任
重庆市养育照护指导中心办公室主任
国家卫生健康标准委员会委员
重庆市医学会儿童保健分会第八届委员会主任委员
中华预防医学会儿保分会委员
中国医师协会儿童健康专委会委员
中国妇幼保健协会妇女儿童心理专委会副主任委员
重庆市预防医学会托幼机构儿童健康专委会主任委员

“孩子是独立的生命，我们只是在最初的那段路上，帮他们走稳一点。”王念蓉的话语不疾不徐，声音不高却掷地有声。这个外表温婉的儿保科主任，用30年的光阴，把儿童保健这件事做到了深处，也

让儿童健康“关口前移” 坚守“治未病”三十载

专访重庆市妇幼保健院儿童保健科王念蓉



把学问讲给了成千上万个家庭。

让孩子从“不生病”到“达到更好”

很多家长对儿保有误解，以为只是记录身高体重和接种疫苗，但事实上，儿保远不止于此。“以前只要孩子不生病就好，现在我们希望孩子在每个年龄阶段都能达到最好状态。”

在王念蓉看来，儿童0~6岁是打基础的阶段，身高体重在遗传潜力内充分表达，专注力、自制力、社交能力开始萌芽；6~18岁，重心转向学习能力评估、心理行为筛查、青春期保健和脊柱形态管理等“发展性支持”。“儿保早已超越疾病防控，核心是支持孩子全周期、全方位的发展。”

不仅看孩子，更要“看家长”

在儿保门诊，王念蓉不仅要看孩子，更要“看家长”。他们有没有代际冲突？妈妈有没有抑郁焦虑？亲子关系怎么

样？这些问题，她都纳入评估。“你不解决家长的问题，孩子的任何干预都持续不下去。”

“孩子就像一面镜子，照出的是整个家庭的状态。”王念蓉根据临床经验发现：大多数时候，孩子出现喂养、行为、睡眠问题，其根源在家长的养育观念和养育行为里。所以她给家长做养育环境评估，了解家庭冲突、应对方式，甚至关注妈妈的心理健康。“儿保的干预，从来不是单方面的，你治的是孩子，但面对的是整个家庭。”她总结道。

儿保阵地从诊室延伸至家庭和社会

20多年前，王念蓉刚转入儿保科时，这个科室还是大家眼中的“老弱病残才会来的岗位”。经过多年来的持续摸索，王念蓉有了自己的方法论——将临床、科研、科普形成闭环。

她曾参与重庆中心城区0~18岁儿童的超重肥胖调查和队列研究，发现婴儿超重肥胖是儿童青少年肥胖的最重要危险因素，需要将防线前移至婴幼儿早期阶段。于是，这个结论被她迅速应用在临床上：从孕期就为孕妇开展健康体重管理宣教；在门诊为可疑超重肥胖儿童增加营养评估、腰围测量、成分分析，并为其开具个

性化的饮食与运动处方。

睡眠研究则为她发现了另一个隐秘的关联：孕晚期母亲的睡眠质量，直接影响婴儿前3个月的睡眠节律。于是她走进孕妇学校开设睡眠教育课程，推动0~3月龄婴儿家长接受一次标准化睡眠宣教，通过早期干预，让效果相比后续补救要好数倍。

为进一步提升覆盖量，她还致力于在抖音、小红书等新媒体平台开展儿童健康科普，把科研成果转化成“家长听得懂、做得到的行动指南”。如今，王念蓉的目光投向更远处——儿童早期发展。她和团队正在开展“脑智计划”，即通过研究亲子游戏、养育互动来探索对孩子大脑发育与心理成长的影响。经过不懈努力，如今的儿保科已是“国家级儿童早期发展示范基地”，但这并非她目标的终点。她说：“儿保的终极目标不是培养完美小孩，而是成就幸福家庭。”为此，她正把儿童保健的理念从诊室延伸到家庭、延伸到社区和托育机构。“未来十年，我希望公众真正把儿保当作刚需；希望新技术帮我们实现生长发育的动态预测；愿全社会形成科学育儿共识！”她声音不高，却字字笃定。

文/向梦瑶