

健康课堂

梅雨季过后更要防“梅雨病”

支招：防寒防潮清淡饮食

现象 梅雨季来临要防霉

每年的6、7月份,在我国江淮流域一带都会出现持续阴天有雨的气候现象,由于正是江南梅子的成熟期,这种天气被称为“梅雨”。有人打趣说,不光下雨,还时不时来点雷鸣“配乐”,来点闪电缓解“视觉疲劳”,来点雾气营造“气氛”,梅雨季实在“热闹”极了。

“此前,晋江的雨水似乎无法消停,一直下个不停,空气黏黏腻腻的难受不说,家里还湿答答的,甚至一些物件也发了霉。客厅里竹制的抽纸盒、装零食的竹制四方盒、鱼食、储物柜里的花生,甚至是存放在冰箱的火龙果,都发了霉……”市民陈小姐告诉记者,进入梅雨季后,天气湿答答的,对其生活产生了不少影响。和陈小姐一样,能看到不少市民朋友都在朋友圈感慨,“只能在梅雨季里怀念阳光。”

在高温高湿的环境里,食物很容易变质腐败,怎样确保黄梅天食物安全成为市民关心的话题。

“梅雨季节食物易发馊或霉变,常温条件下,熟食保存时间不要超过两小时。一餐没吃完的饭菜应待冷透后及时冷藏,并在食用前彻底加热。冰箱内存放食品不宜过满,生、熟食品放置应严格分开。”晋江市医院主治医师、国家二级营养师刘芳意介绍。



分析 梅雨季更要防“梅雨病”

梅雨时节气压降低,湿度变大,皮肤黏糊糊的令人难受。梅雨天气,我们不仅要防霉防潮,更要关注自己的身体发出来的疾病信号。

记者从咱厝几家医院了解到,近期心脑血管疾病患者明显增多。晋江市中医院心血管内科最近接诊的急性心梗患者较多,以中青年患者居多。“心血管疾病并非冬季才会高发,

根据以往病例情况,其实梅雨季,气压比较低也容易发生心梗,会出现一个小高峰。”晋江市中医院心血管内科主任医师张玉梅介绍,正是因为气温高、气压低,人体大量出汗,皮肤蒸发水分快,造成血管血液浓缩。此时如未及时补水,很容易诱发心血管疾病。“一般心慌、胸痛,很可能是心梗前兆。”

除了需小心心梗频发外,梅雨季还需小心风湿病复发。晋江市中医

“梅姑娘”来袭,闷热和潮湿成为梅雨季天气的“主角”。一段时间以来,晋江“湿答答”的天气不仅影响出行,还影响着市民的健康。梅雨季需要预防哪些疾病?

支招 防寒防潮清淡饮食

针对梅雨季,相关专家建议,我们在日常生活起居调理中可着重注意以下几个方面。

首先,是防寒防潮。尤其要注意肩腕肘膝等关节的日常保暖防护,住处注意关闭门窗,进行防雨防水,保持室内干燥。特别是卧室,在入睡前的一段时间,必要时可打开空调的除湿模式。

其次,在饮食上保持清淡饮食,注意观察食物是否新鲜、霉变。除老生常谈的多吃新鲜瓜果蔬菜外,还可以多吃一些健脾化湿的食物,比如铁棍山药;饮食要清淡易消化,少吃或不吃油腻荤腥的食物。三高人群尤其是痛风患者,更应注意减少高油脂食物的摄入。

此外,可保持在室内进行适度运动,帮助身体排汗除湿,原则上以身体微微出汗,不会觉得过度劳累即可。

最后,在梅雨季,衣物、床单可进行烘干处理。趁阳光恢复的大晴天,要及时清洗曝晒床品。不少市民喜欢在大夏天盖着棉被吹空调,但是梅雨季吸收了过多水分的被子,一定要及时进行曝晒。

晋江市医院国家PCCM

规范化建设项目线上评审获好评

21日,晋江市医院接受国家PCCM(呼吸与危重症医学科)规范化建设项目评审,获专家好评。

评审会在该院行政四楼会议室举行。晋江市医院(上海六院福建医院)党委书记王建波,院长陈铭,晋江市医院副院长郭协力,院长助理洪天姿等出席了会议。该院行政职能科室、相关临床科室负责人、科室骨干参加,来自山西医科大学第一医院呼吸与危重症医学科的评审专家胡晓芸主任、任寿安主任通过网络平台进行线上评审、指导。

据了解,呼吸与危重症医学科(PCCM)规范化建设项目是由国家卫健委批准并推动的专科规范化建设项目,旨在推动全国呼吸与危重症医学科的规范化体系建设与能力提升,为实施分级诊疗体系创造条件,全面提升我国的呼吸疾病防治水平。受新冠肺炎疫情影响,此次评审活动以线上方式进行,分为远程汇报及线上实地考察两个部分。

“我院将以评审为契机,争取到专家更多的指导,以评促建、以评促改、以评促发展,以高标准、高水平建设PCCM。我院将以项目为抓手,继而推动晋江PCCM规范化发展,为广大众提供加优质的医疗服务。”晋江市医院(上海六院福建医院)院长陈铭在致辞中简要介绍了PCCM建设的重要性,表示在经历“新冠肺炎”疫情后,推进PCCM规范化建设势在必行。

在会议现场,该院呼吸与危重症医学科主任陈晓阳对PCCM规范化建设情况进行详细汇报;随后,该院呼吸与危重症医学科的医生庄三妹、护士刘玉纯等医护人员分别介绍了各专病门诊、肺功能室、门诊呼吸综合诊疗室、呼吸内镜室、呼吸睡眠治疗室、RICU、住院病房等。评审专家通过线上视频观看PPT展示、观看视频介绍、现场追加提问、考核医务人员、访谈住院患者等形式对呼吸与危重症医学科的环境、设施、配备、服务、能力建设等进行全方位的评审及指导。



这次评审,专家组通过听取汇报、线上认定、随机抽问等形式详细了解科室在场地布置、设施设备、医疗管理、科教宣传及专科人才培养等方面的具体情况,指出晋江市医院在PCCM规范化建设中,领导高度重视,医务人员精神饱满,评审项目准备充分,对医院对标三级医院进行PCCM规范化建设所付出的努力和取得的成绩给予充分肯定,并高度肯定了晋江市医院呼吸与危重症医学科的综合实力。

值得一提的是,专家组还特别对科室的门诊系统、慢病管理点赞,对医院进行二维码宣教及



双语人性化服务等工作亮点提出了表扬。该院呼吸与危重症医学科主任张宇鹏介绍,“双语指的是闽南语及普通话。因为我们有些是气雾剂、干粉剂之类的呼入药物,而非口服药物,必须指导病人如何用药。而且不少患者还是老年群体,须反复学习、了解才能掌握。所以拍摄了双语的宣教视频,让病人在候诊或病区内休息时可提前进行学习,之后再由护士指导就轻松多了。此外,为了避免患者及家属学后即忘,我们还通过现代通信手段,将相关宣教知识制成二维码,只需扫码便可一键了解。”

指导单位
晋江市卫生健康局

特约协办

晋江市医院

JINJIANG MUNICIPAL HOSPITAL

1936

晋江市医院

福建省晋江市医院

晋江市医院 0595-85683434

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 0595-85682310

相关链接

晋江市医院呼吸内科自1995年起创立,2014年3月独立建制,2021年更名为呼吸与危重症医学科,施行双主任制。在科主任陈晓阳、张宇鹏的带领下,自2019年起开始筹备对标三级医院的PCCM规范化建设,按照要求开设呼吸专科普通门诊、专病门诊(包括慢阻肺、支气管哮喘、肺癌、戒烟、睡眠呼吸疾病门诊),完善部门人员配备和医疗设备,建立门诊综合治疗慢病患者的随访、管理制度;建立多学科联合诊疗模式;组织科内医务人员参与专业技能培训,不断提升科室救治能力和水平,以良好的医德医风、优质的服务技能赢得了广大群众的赞誉。通过三年多的筹备与努力,PCCM专科规范化建设初见成效。

晚晴话题

更年期那些事

是不是只有女性才会有更年期综合征?男性也可能有更年期吗? 上周晚晴话题,我们公开征集大家对于此话题的观点、看法及自身经验。一起来聊聊你或你身边好友、家人们的更年期。在这段特殊的日子里,你们是如何度过,如何给予彼此支持与力量的呢? 是否有暖心的故事或是特殊的回忆? 一起来听听大家怎么说。

被人误解的男性更年期

“看到这期话题后,我突然更理解自己65岁的父亲。我的父亲并不只是父亲,更是兼顾‘丈夫’及‘儿子’多重角色。从表面上来看,他事业有成、阅历丰富、家庭美满,但从生理角度来看,这段时期同样也是男士们最为重要的转折期。作为女儿,我发现,这几年父亲似乎突然变得有些陌生,总是在家里感觉疲惫、低落甚至动不动就发脾气。我想,这或许是多种原因导致的。当然,在查阅相关资料后发现,这也有可能是因为他身处男性更年期。许多人都知道女性的更年期多数在45-55岁之间,然而,男性也有更年期,可能在55岁-65岁之间。人们经常忽略男性更年期,男性更年期的表现常被误解为是其他疾病的症状。所以,我觉得这期话题十分有意义。科普男性更年期,给予他们支持和理解,是应该的。”——读者李小姐。

积极的心态必不可少

“虽然是第一次听说男性也有更年期,但回想起前些年,自己确实也有一段时间出现心烦气躁、失眠等症状。我想,作为过来人,积极的心态永远是面对人生必不可少的一环。作为人生的必经阶段,男性更年期并非是青春活力的结束,也并非是幸福的终结。我认为,与女性更年期一样,男性首先需要放宽心态,了解这种现象是人生必经阶段,并坦然接受它。”——读者吴阿伯。

健康问答

碰到心跳骤停伤病员该如何急救?

读者张先生:遇到心跳骤停的伤病员可以采取什么方法急救?

晋江市中医院急诊科医生张转喜:遇到呼吸、心跳骤停患者:1.要评估周围环境是否安全,如果周围环境不具备急救条件,先将患者转移至安全环境下再实施急救。2.要考虑大概的致病因素,对于气道梗阻诱发呼吸、心跳骤停的患者(如溺水、气道异物梗阻等)要先开放气道再行胸外心脏按压;对于非气道梗阻的患者要先行胸外心脏按压,有除颤条件的话尽早除颤,现在很多公共场所(如五店市、体育馆、机场、公园等)都有AED,尽快取AED进行除颤是院前心肺复苏成功的关键。3.发动周围群众一起参与抢救,动员周围群众拨打120、拿AED,有急救经验的可以一起协助抢救。