健康课堂

对温度敏感 警惕这种疾病

春寒料峭，有些人发现“不太冷的时候，自己就冷得直哆嗦；气温升高后，哪怕已减去冬衣，却还热得口干舌燥，通体不适。”这到底是怎么回事呢？带着这些疑问，记者专访了晋江市第二医院超声科主任、副主任医师吕少云。他提醒广大读者朋友：若你对温度过于敏感的话，应注意是否是这个器官出了问题。

医生简介

吕少云，晋江市第二医院超声科主任、副主任医师，福建省医师协会超声分会腹部介入专委会委员、福建省海峡医药卫生交流协会超声分会常务理事。

怕冷要警惕甲减

一说起蝴蝶，多数人的脑海中都会浮现它们美丽而翩翩飞舞的情景。你知道吗，每个人身体内都有一个形似“蝴蝶”的器官，它就长在我们的脖子上，因其如同盾甲般守护在气管前方，顾名思义也叫作“甲状腺”。甲状腺在人体中起着怎样的作用？吕少云介绍，甲状腺个头不大，但它却是人体最大的内分泌腺体，即人体最大的甲状腺激素生产工厂。甲状腺的主要作用是：调节人体温度，促进新陈代谢、骨骼发育、智力发育。它是人体最大的内分泌器官，每天都在不断地制造和分泌甲状腺素T3和T4，以维持人体的正常机能。甲状腺激素进入血液后，会被运到全身各个器官。

“甲状腺激素要维持一定的平衡量，多一分就成了甲亢，少一分则成了甲减，火候必须要调节得刚刚好。”吕少云介绍，当发现自己易出汗、怕热时，要警惕“甲亢”；发现自己怕冷时，要警惕“甲减”。

据了解，除怕热外，“甲亢”患者还会出现坐立不安、心跳加快、脖子变粗、饭量增大、暴躁、暴瘦、眼球突出等症状。除怕冷外，“甲减”患者还可能出现变胖、记忆力减退、迟钝、情绪低沉、疲劳、便秘、皮肤干燥等症状。

甲状腺检查这样做

当有人得了“甲亢”，除了会被要求去做彩超外，最经常碰到的是去验T3、T4，那这个又是什么呢？其实就是甲状腺功能的指标。吕少云介绍，甲状腺作为人体的“中央空调”，我们要养成定期为其做检查的习惯。

“目前，甲状腺检查的主要方式为甲状腺超声和抽血化验。”吕少云解析说，抽血化验则主要用于检查甲状腺功能，判断甲状腺功能是否存在亢进或减退等问题，以及用于筛查甲状腺免疫性疾病；而患者担心是否具有甲状腺结节，则应考虑甲状腺超声检查。这项检查具备了简便无创的优点，不仅可以确定是否存在结节，还能确定结节的大小、数量、性质等。因此备受患者青睐。最后，若患者的结节明显异常，还可以加做穿刺活检，进一步判断结节的良恶性情况。

传递惠民健康服务 展示基层医界风采

基本公共卫生服务便民普及系列宣传

英林卫生院近期将开启老年人免费体检

本报讯 为落实国家基本公共卫生服务项目，了解保护和增进居民身体健康，晋江市英林镇中心卫生院将于近期为辖区内老年居民（包括外来人口）进行免费体检并开展家庭签约服务活动。自3月6日起，工作人员将持续推进进村体检工作。

“此项免费体检，系晋江市国家基本公共卫生服务项目中的一项。自2009年以来，该项目在全国铺开，居民免费享受的基本公共卫生服务也越来越多。”该院院长洪天德介绍，本服务是由“政府买单市民免费享受”的服务项目，在晋江的每个常住居民，都有免费享受国家基本公共卫生服务的权利，所需经费由政府承担。本人无须付费，且我们鼓励每位老年朋友都来参与！咨询电话：82081715。

小贴士

体检对象为本辖区所有老年居民（1958年及以前出生）；本辖区高血压、糖尿病患者；严重精神障碍患者；建档立卡贫困对象。

体检内容包含：测量体温、呼吸、脉搏、血压、血糖、身高、体重、腰围等；

查体（内、外）了解脏器功能；辅助检查（血常规、肝功能、肾功能、胆固醇、尿酸血脂等生化常用指标）；心电图、腹部彩超、中医指导（仅限老年居民）。

扫码查看你所在地方的体检时间。

健康直通车下周四走进梅青社区

本报讯 “人人享有肾脏健康，健康服务‘邻’距离。”3月9日，是第18个世界肾脏病日。为进一步提高人们对慢性肾脏病及相关心血管疾病的认识，促进居民健康素养的提升，下周四，本报健康直通车将携手晋江市医院、晋江市肾科联盟单位、晋江市医院梅岭院区等单位，于当天上午9:00在梅青社区综合菜市场开展健康义诊活动。

届时，将有专业医生现场义诊、暖心互动等精彩环节。欢迎广大群众积极参与。

被狗咬伤怎么办 咱厝医生来支招

“惊蛰节到闻雷声，震惊蛰伏越冬虫。”下周一，惊蛰节气到，这标志着万物复苏，其中，蛰伏了一个冬天的各种蛇、虫等都要出来了。晋江市中医院急诊医学部动物咬蜇伤科负责人庄鸿志医生提醒：“春天到了，市民朋友除了要开始积极预防虫蛇咬伤，也要谨防常见动物——狗的咬伤。”

近期被狗咬伤患者增多

“往年进入春季，天气变暖，一般是提醒大家注意预防虫蛇咬伤。但是，近段时间以来，犬类伤人事件频发，大家要注意防范。”在采访时，庄鸿志医生告诉记者，2月份医院接诊了730位被动物咬伤患者，大部分是被狗咬伤。

“春天到，疯狗闹。近期，被狗咬伤的患者增多。”庄鸿志坦言，此时，部分犬类的脾气变得暴躁，再加上人们穿衣逐渐单薄，被咬伤的后果相对也会严重一些。那么，被狗咬伤后，小伙伴该如何处理呢？下面，一起来瞧瞧医生怎么说。

被狗咬伤如何处理？

疑问一：被狗咬伤后自己能做些什么？

答：被狗咬伤或抓伤后，如果伤口不大，没有活动性的出血，可以先用肥皂水或者流动的清水冲洗15分钟，如果伤口较大，出血较多，可以用纱布覆盖包扎，简单处理后前往医院就诊，接受专业的治疗。

疑问二：被狗咬伤到医院需要打什么针？

答：医生接诊患者后，会对致伤动物情况、患者伤情及既往的免疫接种史进行评估，然后给出一个预防方案，包含伤口清创、缝合，接种狂犬疫苗、破伤风疫苗，注射狂犬病免疫球蛋白、破伤风免疫球蛋白等，不同的情况预防方案不同。

疑问三：狂犬疫苗程序四针法和五针法怎么选择？

答：目前，狂犬疫苗接种有五针法和“2-1-1”四针法两种免疫程序，这两种程序在全程接种后都可以产生保护性抗体，同等推荐。

疑问四：被狗咬伤后，较大的伤口需要缝合吗？

答：被狗咬伤后较大的伤口能否马上缝合，医生会考虑较多的因素，如受伤部分、受伤时间、伤口的污染程度，以及患者是否有影响伤口愈合的疾病。对于伤口污染严重，受伤时间超过6小时，合并糖尿病、免疫功能缺陷及接受糖皮质激素或免疫抑制剂治疗的患者，应充分冲洗、清创、开放引流，3~5天后根据伤口情况决定是否延期缝合。对于头面部的伤口，因为美观的需求较高，并且头面部供血丰富，一般会进行I期缝合。

疑问五：接种疫苗后有什么禁忌吗？

答：建议按原来的生活习惯正常饮食、正常生活工作即可，但建议接种疫苗期间不要熬夜，提高身体免疫力，减少肌肉酸痛发生的概率。很多人会关心接种期间能否饮酒，临床实践表明饮酒不影响抗体的产生，但饮酒后如果出现过敏反应会让人误以为是接种疫苗引起的，因此，建议接种狂犬疫苗期间尽量不饮酒。

本版由本报记者吴清华 唐淑红 通讯员 黄莹莹 丁松川采写

亲子驿站

萌娃的欢乐彩绘

本报讯 “妈妈，我要把足球涂成五颜六色。”“爸爸，我想把足球涂成红色。”……日前，一场由晋江经济报社开展的“亲子足球DIY活动”在菁华·右文府精彩上演。当天，亲子家庭早早来到活动现场，看到菁华·右文府为亲子家庭准备的各种糕点和水果，不少家长纷纷称赞道：菁华·右文府的服务很到位，营销中心宽敞又漂亮，里面设置有各种小朋友玩乐设施，很不错。

活动伊始，小朋友看到足球、水彩笔等，便迫不及待想要在足球上彩绘。为了让小朋友对足球有更深入的了解，现场工作人员向小朋友介绍有关足球的相关知识，在认真听完现场工作人员的讲解后，小朋友拿起手中的画笔，蘸上颜料，在白色足球上画上喜欢的颜色，为梦想描绘出绚丽的色彩。

活动现场，有的小朋友低头专注彩绘足球，有的小朋友则是在家长的帮助下，一笔一画认真作画；现场小朋友热情高涨尽情发挥想象，把足球描绘得五颜六色。不一会儿，各种颜色的足球亮相在大家眼前，小朋友拿着自己彩绘的足球，一张张稚嫩的脸上洋溢着开心的笑容。

不少家长表示，通过此次活动，让小朋友用彩笔绘出了足球运动的快乐和多姿，也绘出了他们的足球梦，同时也锻炼了小朋友的动手能力。

小小烘焙师的甜蜜时光

本报讯 为了锻炼小朋友的动手能力，日前，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到长富牛奶体验馆DIY蛋糕，学习牛奶知识。当天，长富牛奶体验馆的工作人员早早把制作蛋糕的材料放在桌上，小朋友看到桌面上的材料跃跃欲试。

紧接着，长富牛奶工作人员开始跟大家讲解如何制作蛋糕，在认真听完工作人员的讲解后，小朋友穿上围裙，俨然像一名小小蛋糕师。只见小朋友拿着工具在搅拌蛋黄，把蛋黄打成糊状后倒入牛奶中等。有的小朋友自信满满地搅拌着；有的小朋友当起“甩手掌柜”，让家长代劳。随后，小朋友把做好的蛋糕糊装入纸杯里。装杯的时候，小朋友们都很小心翼翼，生怕把蛋糕糊掉在桌子上，在小朋友的帮助下，工作人员把蛋糕糊放入烤箱里。在等候烤蛋糕时，长富牛奶工作人员通过播放牛奶知识小短片及有趣的问答方式，让小朋友对牛奶有更充分的认识，知道牛奶可以用隔水加热等。现场除了有奖问答外，还有才艺展示环节。不少小朋友积极上台为大家演唱各种耳熟能详的歌曲，有《孤勇者》《亮晶晶》等。

本次活动在大家的欢声笑语中结束了。林欣妍家长表示，通过这次DIY蛋糕活动，不仅让小朋友感受到DIY的乐趣，在动手制作的过程中体验到劳动的乐趣，也提高了小朋友的生活技能。

交通安全课开讲啦

本报讯 “这个标识是什么？”“爸爸，开车不能喝酒。”……为进一步增强幼儿的道路交通安全意识和文明意识，日前，晋江经济报亲子驿站组织安海片区、东石片区的亲子家庭走进安海交警中队体验小小交警。

为了让小朋友更好地体验小小交警，现场设置有醉驾模拟体验区、交通标识识别区、酒精测试区等。在交通标识识别区，安海交警中队工作人员黄泽贺用浅显易懂的语言与小朋友展开问答和互动式讲解，并利用交通标识道具，教孩子们识别交通信号和交通标识，让孩子们在欢乐的氛围中增强交通安全意识。“有哪个小朋友知道这个红色指示牌是什么意思？”“这是禁止通行的意思。”小朋友积极抢答，现场相当热闹。

醉驾是什么感受？小朋友们戴上模拟眼镜，在设置路障的道路上行走，完成挑战游戏。模拟眼镜导致的眩晕感，让小朋友在清醒状态下真切地感受到酒驾的危险。不少小朋友在完成醉驾模拟体验后，直呼：头好晕，并告诉家长，以后开车不要喝酒。

在酒精测试区，安海交警中队工作人员提前准备了元秘D，亲子家庭通过喝元秘D进行酒精检测，发现饮用后呼气检测显示酒驾，工作人员向亲子家庭解释：像元秘D这类饮品的酒精含量微乎其微，且容易挥发，虽然刚喝完检测出来有酒驾嫌疑，但一般过10分钟左右，再测试就会显示正常，原因是这类饮品中所含的少量酒精很难进入血液。果然，过了几分钟后家长再次进行吹气，结果都显示正常。

此外，安海派出所民警还为现场的亲子家庭讲解防诈骗知识，针对在宝妈群体中高发的兼职、刷单诈骗、贷款借钱等多种诈骗手段进行细致全面的讲解，同时，民警在现场一边向亲子家庭发放宣传单，一边详尽地讲解反诈知识。不少家长表示，通过寓教于乐的方式，让小朋友对交通安全知识、防诈骗知识有了更深入的了解。

走进警营体验别样“警彩”

本报讯 为了让小朋友了解警察的日常生活，对警察职业有更深入的了解和认识，日前，晋江经济报亲子驿站带领金井片区的驿站成员走进晋江市公安局金井派出所，与警察叔叔共同探秘“警察的一天”。

当天一到场，晋江市公安局金井派出所民警丁松川向亲子家庭介绍了警察的日常工作。同时，还向小朋友介绍了户籍服务中心的职能，“小朋友，你们出生后，办理户口就要来这里。”丁松川说道。紧接着，丁松川带领小朋友参观报警服务中心及调解室。在调解室内，丁松川指着眼前的一张桌子说，大家别小瞧这张桌子的功能，很多纠纷都是在这张调解桌上解决的。

与此同时，为了让广大亲子家庭更好地了解警察的日常工作，金井派出所工作人员拿出警械“八件套”，有手铐、辣椒水、警棍等，这些只有在电视剧中出现过的“神秘装备”，让孩子们一个个兴奋不已。不少小朋友忍不住纷纷上前摸一摸、试一试，感受下武器的真实感。

为了让小朋友充分认识到警察的日常工作，金井派出所的警察们为小朋友上演了一场“警察抓小偷”。只见警察利用手上的器械，身手矫捷地将“小偷”弄倒在地。

当天，最让小朋友开心的环节，莫过于乘坐警车。不少小朋友开心地说道，平常只能在动画片里看到警察，这次不仅能亲眼看到警车，还能体验一回坐警车，实在是开心。