

本期聚焦

台风过后话健康 咱厝医生提醒:谨防“病从口入”

风停雨歇,台风远去。伴随着台风“杜苏芮”影响的逐渐消退,大家也渐渐恢复了正常的生活秩序,但很多事情需要我们注意。你是否了解,台风后的卫生防疫知识要点?

当台风造成洪涝灾害后,要十分重视饮用水安全,以控制和消除因饮用受污染的水引起的介水传播疾病暴发流行的风险。夏季炎热,30多摄氏度的气温加上暴雨、积水造成的潮湿环境,很多细菌和真菌容易滋生。因此,我们也需注意灾后传染类疾病的防范,让大灾之后无大疫。本期聚焦,让我们来聊台风后的防病措施。

蓄水“锅盆”要常换常洗

台风过后,由于农田受淹、污水倒灌等原因,容易对饮用水的安全使用产生影响,引发水中致病微生物污染、水质感官性状恶化(水变黄、浑浊,有异味等)和有毒有害化学、物理因素污染等安全隐患。为此,市民朋友在饮用水卫生安全方面要特别注意。比如,对取自井水、河水、湖水、塘水的临时饮用水,一定要进行消毒;台风灾后的自来水能否饮用,要参考自来水公司的公告。如果自来水公司明确表示自来水可以饮用,也一定要将水烧开后再使用,不喝生水;只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水。

台风天气前,很多人会在家中储蓄饮用水,甚至在台风后,对灾情仍心有余悸,还会继续保持蓄水的行为。要注意,家中储蓄水源的缸、桶、锅、盆等必须保持清洁,并经常倒空清洗,不宜过度节约。这一点常被人忽略,所以我们单独拎出来详细说说。”晋江市卫生监督所相关负责人坦言。



不宜生食海鲜

病从口入,有关台风后的饮食卫生方面,容易被人忽略的知识点又有哪些?

在本报健康平台的官方微信公众号“晋江健康驿站”后台,有读者朋友咨询,“台风后看到邻居抓到了鱼,还有很多人去海边赶海捡海产品,可以吃吗?”“台风后,家里奶奶养的鸡被淋成现实版的‘落汤鸡’,还能吃吗?”

“要特别注意,不吃被污水浸泡过的食物,即使看起来、闻起来没有异样、异味。同时,不吃淹死、病死的禽畜和水产品;不

吃洪水中捕捉的各种家禽畜(哪怕是活的);最好不要生食海鲜,避免肠道疾病发生;碗筷要清洁消毒后使用。”晋江市疾控中心健教科科长叶福全提醒。

此外,要注意及时丢掉腐坏食品。台风来临前,不少市民会储备大量食物及饮用水,应对可能持续多日的断水断电。但如果断电时间超过24小时,冰箱里的冷冻肉类则面临解冻,极易腐烂变质。“不能以品尝的方式判断食物是否变质,因为食物的外表或气味不足以确认食物是否变质。”

谨防灾后传染病

灾后容易滋生各种细菌,人也比平时更易得各种传染性疾病,比如,肠道传染病、呼吸道传染病、虫媒传染病、人畜共患传染病和自然疫源性传染病、经皮肤伤口感染、食源性疾病等。

那么,作为普通人,我们常用的台风灾后防病措施有哪些呢?晋江市中医院急诊科负责人张转喜提醒:洪灾过后,要及时清除室内外淤泥、垃圾、积水,搞好环境卫生,防止蚊蝇滋生,要积极开展消毒、杀虫、灭鼠工作,预防疾病发生和蔓延。要开门、开窗、通风、换气,保持空气流通,预防呼吸道传染病。救灾疲劳后要注意休息,注意个人卫生;要防中暑、防受凉、防蚊虫叮咬;清理淤泥、积水时,要避免长时间裸脚接触淤泥、污水,防止皮肤病。生病要及时就医。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

永和镇卫生院康复理疗科 增设周日上午门诊

本报讯 好消息!为方便广大居民就诊,满足更多康复患者的就医需求,自8月1日起,晋江市永和镇卫生院康复理疗科增设周日上午门诊。

据悉,该院康复理疗科的门诊时间已调整为:周一至周五(全天),周六、周日(上午)。

具体的门诊时间为每日上午:8:00-11:30;每日下午:14:30-17:30(夏令时)、14:00-17:00(冬令时)。有就诊需求的患者朋友,可相互告知。

若有相关健康疑问,也可致电咨询该科室的专业医生。许医生电话为13808513910;林医生电话为18359146919。

小贴士

许泽凡 康复理疗科主任,擅长运用中医理论及疗法,结合现代康复理疗技术,对治疗面神经炎、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、中风偏瘫、各种关节扭挫伤及退变等疾病有丰富经验。

林惠晴 执业医师。擅长以针灸、推拿、拔罐、刮痧、艾灸等中医传统手法治疗颈、肩、腰、膝等关节疾病,以及软组织损伤及周围神经损伤疾病。

晋江乡贤孙晋忠捐赠 东石中心卫生院 高端腹腔镜设备

本报讯 心系家乡,暖心捐赠。近日,上海展志实业集团有限公司总裁孙晋忠向东石中心卫生院捐赠高端腹腔镜设备及相关配套设施。这一心系家乡的暖心之举,将进一步促进东石中心卫生院的医疗服务水平提升,并造福周边群众。

据悉,孙晋忠先生拼搏创业的同时,一直投身家乡公益事业,始终关心和支持家乡发展,已先后向晋江市慈善总会及社会各项事业捐资累计近亿元。此外,他还曾率领上海晋江商会多次组织在沪泉籍名医来家乡晋江义诊,以浓浓爱心、善行义举,惠及家乡的父老乡亲。

该院院长苏杭州坦言,此次捐赠,将进一步弥补东石中心卫生院的医疗设备短板,助力医院高质量发展。今后,东石中心卫生院将以医疗服务高质量发展为统揽,加强人员培训,提高使用技能,充分利用受赠医疗设备造福患者、传递爱心,不断提升医疗服务能力和水平,更好满足群众多样化、个性化卫生健康服务需求,有效促进医院高质量发展。



夏日补脾正当时 不妨试试小儿推拿

“我家娃今年5岁,这几天睡得不太安稳,胃口也不好。”

据了解,小儿推拿作为传统中医防治儿童疾病的重要治疗方法之一,是消除儿童积食的一大中医手段。因为该手法

有疗效佳、安全性高、不良反应少,易于操作的特点,具有“不吃药不打针”,易被小儿接受等优势,所以也深受家长喜爱。夏季气温高,机体阳气充沛,体表经络中气血旺盛,通过一些专业的推拿手法,可使小儿身体经络通畅、气血流通、关节灵活,以达到扶正助阳,调理脏腑,增强体质的功效。

晋江市金井中心卫生院 组织开展2023年 全国老年健康宣传周活动



本报讯 当前,随着生活水平的不断提高,在“老有所养”“老有所医”之外,“老有所学”也提上了老年人的生活日程。面对老年人精神文化和学习需求的快速增长,为贯彻落实《关于组织开展2023年全国老年健康宣传周活动的通知》,7月30日上午,晋江市金井中心卫生院联合金井镇老年办在金井镇塘东村老人会开展宣传周活动。

该院相关负责人表示,本次活动的主题是“科学健身助力老人健康”,旨在宣传推进健康中国建设和积极应对人口老龄化国家战略,通过老年健康知识讲座、健康义诊、科普视频、健康管理咨询等方式宣传老年健康科普知识和老年科学健身知识,切实提高老年人健康素养和健康水平。

“课堂比家里有趣,今天比昨天开心。”活动过程中,该院冯荣源副主任医师通过授课“夏季防病及中医养生保健方法”,为塘东村的老年人普及健康知识,引导老年人树立健康的生活理念。值得一提的是,冯荣源授课生动有趣,课堂上时不时传来老人们的笑声。在欢快、美好的氛围中,老年朋友们积极主动地学习了穴位按摩和八段锦养生动作。

冯荣源坦言,他和这些老年学员,在台上是师生,而在台下便是朋友。课后,他还与现场的“粉丝”“学生”“朋友”一起自拍合影,切实将健康宣教寓教于乐,度过了一段快乐的时光。

晋江市中西医结合医院 肾病科门诊开诊

本报讯 为了更好地服务周边群众,方便肾病患者就医、复诊,晋江市中西医结合医院肾病科门诊将于8月1日开诊。如需就诊,请提前预约。

据悉,该科室门诊时间为每周一至周四上午8:00-11:30。门诊地点位于医院门诊二楼肾病科诊室。

市民朋友可通过晋江市中西医结合医院公众号预约挂号:“走进医院”——“预约挂号”——预约科室选择“肾病科门诊”。

小贴士

血液透析科科室简介

聚焦群众健康需求,积极倾听群众呼声。2019年10月,磁灶热心乡贤庄克服先生情系桑梓,反哺故土,向医院全额捐赠资金650万元,用于创建血透室。迄今,该院科室拥有德国贝朗血透机15台、德国贝朗血滤机9台、全自动水处理设备1套等。医疗服务涵盖血液透析、血液透析滤过、血液灌流、中心静脉置管等项目,年度透析量一万余人次。

血液透析室

Hemodialysis room



健康问答

夏日皮肤健康答疑

夏日皮肤病高发,不少读者对于皮肤健康问题十分关注。本期《健康问答》记者遴选了部分问题,并邀请晋江市中医院皮肤科许志良医生为大家进行解答。



专家答疑解读皮肤病

读者问:蹚过积水会得脚气吗?

晋江市中医院皮肤科许志良医生答:洪水中可能存在大量的细菌和真菌。蹚过积水不及时处理,确实容易发生足部真菌感染,易患上加重足癣(俗称脚气)。为此,台风后,要尽量避免在水中长时间浸泡。如果无法避免蹚水,回家后要及时用洁净水冲洗双脚,并及时换掉打湿的鞋袜。足部出现发白、皮炎、水泡现象时,可以及时涂抹甘石洗剂。晾干后,使用抗真菌的药膏涂抹(如盐酸特比萘芬乳膏、联苯苄唑乳膏、茶苯唑酮乳膏等),防止感染。

读者问:被洪水浸泡过的伤口怎么办?

晋江市中医院皮肤科许志良医生答:如果是新伤口,要做好止血、冲洗、消毒。注意冲洗要用洁净的水,理想的是无菌生理盐水,可以是瓶装饮用水,至少也应该是烧开后放凉的自来水。给创面消毒要注意使用碘伏,而不是碘酒、酒精或者红蓝药水等,避免对伤口造成进一步刺激,使愈合速度减慢。

读者问:台风后总觉得自己皮肤有些瘙痒。下次遇到这样的天气,该怎么办呢?

晋江市中医院皮肤科许志良医生答:台风天气,为预防皮肤擦烂,应保持皮肤清洁干燥,随身用毛巾等擦汗。可以在皮肤皱褶部位扑些痱子粉。下水劳动时,建议每隔1~2小时休息一次;每次劳动离水后,一定要洗净脚,穿干鞋。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时,应暂时不要下水,如必须下水时要设法穿长筒靴;有足部皮肤病的应少下水。

小贴士

健康问答专栏欢迎你

追踪健康提问,解读健康热点,助你查疾疑病……《健康问答》专栏是本报《健康周刊》下设的权威医患互动平台,是一个开放的、互动的、公益性的关于医疗、保健、美容、养生等健康问题的综合交流平台。本着让市民朋友身心健康新闻、了解健康知识、培养健康习惯的理念,《健康问答》专栏正在常态化“营业”中,欢迎广大市民朋友带着“健康百问”前来咨询了解。

通过本专栏,你可以享受什么健康福利?本平台立足晋江本土,不定期邀请厝边医生为广大市民提供专业、权威的健康信息、专家答疑。作为健康晋江的一分子,你可足不出户,就实现免费咨询健康疑问,想足不出户咨询厝边医生;读者朋友可以将健康疑惑发送短信至15980068048,或关注“晋江健康驿站”官方微博公众号,直接从后台发送给我们。届时,我们将遴选部分提问并刊发出来。并且,关注本报“晋江健康驿站”官方微博公众号的新粉丝,我们还会不定期从中抽取幸运粉丝,送上精美礼品一份。请记得留下你的联系方式。

有健康疑问,想足不出户咨询厝边医生?读者朋友可以将健康疑惑发送短信至15980068048,或关注“晋江健康驿站”官方微博公众号,直接从后台发送给我们。届时,我们将遴选部分提问并刊发出来。并且,关注本报“晋江健康驿站”官方微博公众号的新粉丝,我们还会不定期从中抽取幸运粉丝,送上精美礼品一份。请记得留下你的联系方式。