

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，但很多事项需要我们注意。你是否了解，台风后的卫生防病知识要点？

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。

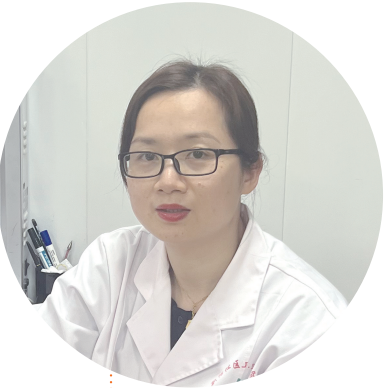
“台风天气前，很多人会在家中储蓄饮用水，甚至在台风后，对灾情仍心有余悸，还会继续保持蓄水的行为。要注意，家中储蓄水源的缸、桶、锅、盆等必须保持清洁，并经常倒空清洗，不宜过度节约。这一点常被人忽略，所以我们单独拎出来详细说说。”晋江市卫生监督所相关负责人坦言。

健康课堂

儿童消积食 中医有妙方

正值暑假，假期里的孩子犹如“脱缰的野马”，不仅有更多时间可以自由安排，在饮食方面，也多了很多选择。瓜子薯片、冰可乐和绵绵冰……嘴巴不消停的同时，脾胃也在不停歇地运转中。积食，也成了难免的事。

晋江市新塘街道社区卫生服务中心中医馆吴双凤提醒：在门诊中，我们发现因为积食，而引发消化不良、感冒发烧、扁桃体发炎的患者有不少。小朋友自控力较差，过多食用或零食吃太杂，就容易造成积食现象，伤害身体。



吴双凤 新塘街道社区卫生服务中心中医馆主治医师。

孩子积食引发发烧

近日，记者来到厝边医院采访发现，有部分儿童因积食而导致发烧就诊。为何孩子积食也会引发发烧？带着问题，记者采访了吴双凤医生。

“从中医角度来说，若要小儿安，三分饥与寒。当孩子吃多积食时，人体最重要的中焦枢纽就会被堵住，气机运作不畅，脾气不升，胃气不降，食物堵在中焦化热，积热久了就容易发烧。如果再遇到风寒侵入身体，比如长时间待在空调房中受了凉，就更容易发烧。”吴双凤说。“孩子积食，可不是吃多了那么简单！积食产生内热，桃扁体发炎了、咳嗽了、便秘了、发烧了……这些健康问题就都来了！妈妈们懂得细心观察，可以把疾病扼杀在萌芽状态。”

孩子生病有前兆 家长可做好自查

如何发现自己娃的生病前兆？其实，家长们可以通过“察言观色”来进行初步判断孩子们的健康水平。

吴双凤坦言，大家可通过下述内容为自己娃做初步健康自查。比如，鼻尖发黄，或是脾胃虚弱。鼻周发青或是肺，脾胃受寒。下眼袋红、青、黑，或是胃部消化问题(积滞)。眼尿黄，多或是内火偏重，易着凉。夜间磨牙，或是吃的食物量太多。口唇干，或是内

火偏重(多为脾胃热)。口臭，或是食物未消化和吃多了。舌苔黄厚，或是吃多了。腮部白斑，或是食量过多，脾胃受损严重(脾虚斑)。手足心热，或是内热重。指甲根倒刺，或是气血亏虚不能濡养四肢末梢。指甲盖白点，或是脾虚(小肠吸收不良)。大便粘臭，或是湿气重，脾虚。干呕，或是脾胃不舒服。睡卧不宁，急躁闹人粘人，或是孩子身体不舒服，快生病了。

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。

专家答疑解读皮肤科

读者问：蹭过积水会得脚气吗？

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。蹭过积水水不及时处理，确实容易发生足部真菌感染，易患上或加重足癣(俗称脚气)。为此，台风后，要尽量避免在水中长时间浸泡。如果无法避免蹭水，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、蜕皮、水泡现象时，可以及时涂抹炉甘石洗剂。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、萘替芬酮康唑乳膏等)，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。给创面消毒要注意应使用碘伏，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。

如果是较大或较深的伤口，洁净水冲洗后，尽快前往医疗机构进行处理。未接种过破伤风类毒素疫苗的人需要补种，被动物咬

伤、抓伤也应该尽快前往医疗机构进行处理。如果是无异常的小伤口，洁净水冲洗后用抗生素软膏覆盖，定期换药即可。如果出现伤口感染，及时就医。

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。可以在皮肤皱折部位扑些痱子粉。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。

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：洪水过后，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。

相关链接

饮用水如何消毒

- **煮沸消毒**：当饮用水源含大量病原微生物时，将水烧开后持续煮10分钟，是有效的灭菌方法。
- **氯化消毒**：即在水中加入氯制剂。在农村家庭饮水消毒中，可以用漂白粉、漂白粉精片来消毒。



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。听说这里推拿效果不错，赶紧来试试着。”在晋江市新塘街道社区卫生服务中心中医馆，一位候诊宝妈说道。

“一发现积食，可以第一时间带宝宝到中医馆进行小儿推拿，能起到将疾病扼杀于萌芽状态的功效。不要等孩子生病了，才想起来推拿就诊。”吴双凤告诉记者，这段时间胃肠道不适的患儿数量很多，特别是积食，但经过一到两次推拿，大多数能够缓解症状。值得注意的是，小儿推拿除新生儿外的全年龄段的儿童都可以推，但需在正规机构进行。

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、关节活利，以达到扶正助阳，调理脏腑，增强体质的功效。

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，擅长运用中医疗论及疗法，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领，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。

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“科学健身助力老年健康”，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，课堂上不时传来老友们的笑声。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，度过了一段快乐时光。

