



健康课堂

吃蔬菜也有讲究 医生解析何为植物日光性皮炎



医生简介

王东海,晋江市中西医结合医院(又称“磁灶中心卫生院”)皮肤科医师,福建中医药大学本科毕业,进修于福建省人民医院皮肤科,师从福建省人民医院王斗训主任,泉州市医学会皮肤病学会委员。

擅长:各种皮肤科常见病(各种瘙痒、荨麻疹、细菌、真菌、病毒感染、性病及泌尿系感染等)的治疗,熟练应用针对“斑、疤、痘、敏”等损容性皮肤病的激光美容治疗,对各种体表局部肿物、痣的激光切除、手术切除、皮瓣改形修复术有丰富的临床经验。

在大众的认知里,“植物成分”往往代表着安全无害,但殊不知,有些植物成分不光容易引起皮肤问题,严重时还可能威胁生命。

案例►植物日光性皮炎是啥?

近日,一位家住磁灶镇的56岁王阿姨到晋江市中西医结合医院皮肤科就诊。她告诉医生,“2天前连续吃过小白菜、菠菜,昨天饭后到野外放羊,阳光直接照射数小时,当时就感觉面部刺痛伴瘙痒,两手发麻。”那时,王阿姨用清水自行清洗后未见好转,回家后出现两手指及前臂(阳光照射的部位)明显肿胀,不能屈伸,灼热刺痛明显,眼睑肿胀而致双眼不能睁开,同时感觉胸闷、咽干,大便干燥,小便黄赤、食欲不佳。

接诊医生王东海为其检查发现,王阿姨面部及手背部高度水肿,双眼眼裂封闭,手背及脚背外露部分均有红肿伴红色皮疹,为其把脉后,发现其脉象弦滑;查看舌象,发现其舌苔薄白。为此,医生得出西医诊断:患上植物日光性皮炎,遂为其开药盐酸左西替利嗪片5mg,一天1次,建议患处湿敷黄柏水后,外涂地奈德药膏。

同时,王东海也给予其中医辨证,诊断为“脾虚湿热内蕴,日晒后阳毒外燔(湿毒病)”。为此,建议其通过饮用中药,以达到清热解毒,健脾利湿的功效。服药后第4天复诊时,王阿姨面部肿胀已消退,胸闷已除,两手背红肿消退,未出现坏死及糜烂。

解析►吃光敏性食物要避免

8月,阳光强烈,紫外线照射量增强,越来越多的人意识到阳光会对皮肤造成伤害,因此采取措施来防止晒伤。然而,你可能没想到夏季的另一个常见问题——皮炎。其实,很多野菜和蔬菜中含含有光敏性物质,容易引发日光性皮炎。

那么,什么是光敏物质?又有哪些蔬菜中含有光敏物质呢?

对此,王东海介绍,“植物日光性皮炎在临床中通常指的是患者在食用光敏性植物后受到了日光照射,导致皮肤裸露部位出现的急性皮肤炎症。诱发植物日光性皮炎必须同时满足三个条件:日光过敏体质、吃过野菜、长时间晒太阳。因此,如果能够避免摄入光敏性食物或是避免长期晒太阳,就能在一定程度上降低日光性皮炎发作的可能。”

小贴士

常见的光敏性蔬菜与水果

据悉,含有光敏性物质的蔬菜及野菜有很多,常见的有荠菜、灰菜、芥菜、香菜、芹菜、茴香、小白菜、苋菜、菠菜、油菜、茼蒿、马齿苋、马兰头等,其中吡喃香豆素是最常见、最重要的一种光敏物。平时,人们比较常接触的含有吡喃香豆素的水果有,柠檬、柑橘、芒果、菠萝、无花果等。

医生提醒,上述果蔬可以吃,建议在避光环境,比如晚上吃,或是平时吃完注意及时清洗手上的汁液,不要长时间晒太阳。

晋江市中西医结合医院：皮肤健康有秘诀

科室
巡礼

近年来,晋江市中西医结合医院皮肤科坚持传承与创新相结合,不断提升中医药水平,强化服务管理,突出中医特色,提高医疗质量及临床疗效,以患者为中心的服务理念,提升群众就医的满意度。

晋江市中西医结合医院皮肤科成立于1990年,并于2016年完成升级改造,被设立于医院门诊三楼中医馆内。科室系福建中医药大学附属福建省人民医院、泉州皮肤病防治医院皮肤科医疗联合体成员单位。

除了发展中医药学的优势,医院亦不断提升现代医学水平。目前,科室配备高倍显微镜检查仪,拥有多功能光子治疗仪、点阵二氧化碳激光治疗仪、双波长激光(调Q)治疗仪、多功能电离离子设备等高端治疗仪器,可一站式解决雀斑、晒斑、老年斑、黄褐斑、文身、太田痣、毛细血管扩张、酒糟鼻、多毛、痤疮、痘印、细纹、斑秃等问题。

对各种瘙痒、荨麻疹、过敏性皮炎、细菌感染、真菌感染、病毒感染、性病及泌尿系感染等有丰富经验及理想的处理方案,对各种局部肿物、痣的激光切除、手术切除、皮瓣改形修复术有丰富的临床经验。

医联体定期到院坐诊专家介绍

李志民,主任医师,泉州市皮肤病防治院副院长,主任医师。福建省医学会皮肤分会常务委员、福建省中西医结合皮肤分会常务委员、福建省医师协会理事、泉州市医学会皮肤病学分会主任委员。

擅长对各种皮肤病、皮肤美容、性传播疾病的诊治,尤其是痤疮、脂溢性皮炎、白癜风、色素性疾病、过敏性皮肤病,对皮肤光化学疗法、皮肤激光等方面具有较丰富经验。色素性、过敏性皮肤病、痤疮、激光医学及治疗(太田痣、雀斑、文身等色素性疾病)。

胡亮,主治医师、皮肤美容主治医师,长期从事临床皮肤病诊疗。先后在中国医学科学院皮肤



病研究所、福建医科大学附属第一医院整形外科进修。

擅长熟悉常见皮肤病的诊疗;专注头面部创面修复精细缝合、腋臭治疗、嵌甲甲沟炎等甲病诊疗、白癜风表皮移植术、体表肿瘤切除。

服务送到家 暖心又惠民 健康直通车走进新塘



为普及老年健康政策和科学知识,切实提高老年人健康素养和健康水平,日前,由《晋江经济报》健康融媒体中心主办的基层公益活动“健康惠民直通车”再次出发。作为本地首个立足晋江本土的民卫生健康服务互动平台,本报健康融媒体中心携手晋江市新塘街道社区卫生服务中心、新塘街道老龄委分别走进新塘街道上郭社区福乐养老院残疾人自强自立中心、沙塘中心小学等公共场所开展以“科学健身助力老年健康”为主题的健康宣传活动。活动共计为200多名村民送去了健康义诊、健康宣教和健康小礼品等健康福利大礼包。

■优质健康服务进社区

7月26日,2023年新塘街道老年健康宣传周启动仪式在新塘街道办事处会议室顺利举行。活动当天,围绕“科学健身助力老年健康”活动主题,新塘街道相关领导、退休人员、各社区老年协会会长和该中心工作人员参加了此次启动仪式。

随后,新塘街道社区卫生服务中心副主任肖青福医师为参与活动人员开展了健康知识讲座,为大家普及老年人夏季防病中医养生保健知识。活动中,新塘街道离退休教育工作者协会,还将一面写有“尽白衣天使职责、掬丹心情暖老干”锦旗赠予该中心,表达了对医院工作人员的认可与赞扬。此外,他们还针对即将举办的老年健康宣传活动进行了交流、讨论,力求为辖区的居民带去最优质的健康宣教服务。



■健康讲座内容丰富

8月2日上午,健康惠民直通车携手晋江市新塘街道社区卫生服务中心的公共卫生团队走进上郭社区福乐养老院残疾人自强自立中心。该中心公共健康部副部长吴晓琳介绍,活动当天,医务工作者为养老院的孤寡、失独、失能等特殊群体提供免费的体检、签约、健康指导、用药咨询等服务,内容包括血压、血糖、心电图、肝肾功能、B超(肝胆胰脾)、中医保健等项目。

8月3日上午,该中心再次联合新塘街道老龄委,在沙塘中心小学多媒

体室内,为沙塘社区的老年人朋友开展了一场新的健康知识讲座。作为主讲老师的该中心主任助理周燕燕,用闽南话进行授课,分别从如何维持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等方面,与现场的老年人进行分享交流。该中心公共健康部部长洪焱乐介绍,课后,该中心的公共卫生团队还为老年朋友开展了免费体检,内容包括血压、血糖、心电图、肝肾功能、B超(肝胆胰脾)、中医保健等项目。在活动中,医生还就老年人提出的健康保健问题,给予相应的健康指导。

■健康宣教贴心多样

“家门口的贴心医护,社区里的健康卫士……”市民朋友走进新塘街道社区卫生服务中心,就能发现院内LED走字屏等处正在循环展示着以“科学健身助力老年健康”为活动主题的宣传内容。同时,在宣传栏上,将居民可以免费享受的基本公共卫生服务内容逐一进行了展示。这是该中心在宣传国家基本公共卫生服务项目的又一次新的尝试。

新塘街道社区卫生服务中心主

任何移新表示,“通过形式多样的宣传,新塘街道社区卫生服务中心以科学健身助力老年健康为重点,营造全社会共同关注老年人健康的良好氛围。下一步,我们将再加强对基本公共卫生服务、家庭医生签约的宣传,多种方式开展宣传活动,力争做到覆盖人群更广、宣传方式更全面,让居民通过通俗易懂的方式了解基本公共卫生服务的内容。”

本期聚焦

夏日晒背养生渐流行 医生建议:不宜盲从跟风



夏日晒背养生,这种新潮的养生方式靠谱吗?近日,网上掀起一股三伏天“晒背”风,引发了很多人的关注。有不少体验者自述,晒背后,自己气色变好了,体重明显减轻,皮肤也紧致了不少。那么,这样的养生方式是否真的有效?

聚焦:“不要钱的‘天灸’”

很多人都听过三伏天,督脉灸等中医灸疗养生方式,你听过“天灸”吗?其实,说得如此高大上的“天灸”,就是晒太阳,尤其以晒背为主。

在网上热门的“种草帖”中,有不少人晒出自己“露出后背,趴在阳光底下”的“行为艺术”照片,十分引人注目。在某网络平台上,记者看到不少带有诸如“夏日晒背,免费养生”,简单版的“冬病夏治”——晒背、“晒背20天,减重XX斤”等标题的“种草”攻略。支持者们认为,晒背不仅能驱寒保暖,还能缓解抑郁、改善体质、改善肤色。当然,如果我们细心浏览,也能发现一小部分反对的声音,诸如,“跟风晒后背,我病倒了”“晒背晒得我头昏眼花,浑身燥热”……那么,伏天晒背真的有那么好处吗?这种养生方式是否适合所有人?

分析:有一定保健作用

此前,记者了解发现,在网络上,已有医生表示,支持夏日晒背养生。原因在于,他们认为,背上分布两条经络,一个叫督脉、一个叫膀胱经,是需要阳气的蒸腾才能达到维持身体健康的效果。而晒背时间控制适宜的话,确实可以使人体的阳气得到补充,阳气足寒湿自然减少。

并且,三类人或许会更适合晒背。一是适合本来就比较体虚的,比如说年轻女性月经期间比较怕冷,到了三伏天后空调一吹就感到非常寒冷;二是适合中医诊断为肝气郁结的人群;三是老年人。

提醒:不宜盲从跟风晒背

“为了追求养生新潮流,我特意买了露后背的运动背心,并在大清早八九点躺在阳台上晒太阳。没想到,那天太阳不大,我自己倒是着凉了。”市民陈女士坦言,此后,她顿时对晒背这一养生方式“彻底下了头”。

“个人觉得这个晒背养生的方式并不十分靠谱,原因在于晒背养生不适合所有人。还有,则是觉得夏日太阳毒辣,紫外线过强的话,人体容易晒伤,晒出热射病,同时皮肤也会晒得黑黑的,得不偿失。并且,每个人体质不同,不同体质就晒背,没有针对性。”灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钊说。

如果晒背不一定能起到养生的效果,能否减肥也是“晒背一族”关注的点。对此,林天钊坦言,“一般来说,减肥需要管住嘴、迈开腿,做出合理的饮食、运动规划。从中医药角度出发,我们也会有一些引导、辅助的减肥手段,比如,刮痧、拔罐、艾灸、针灸等。但如果有人只想通过晒背就达到体重骤减的目的,这是不科学也不合理的。”

中医讲究的是辨证论治,不论你是出于养生保健的目的,或是出于减肥、中医美容的目的,都建议市民朋友遵医嘱后再选择适合自身体质的养生保健方式。

晋江市医院梅岭院区 开展汛后安全生产检查

本报讯 8月8日,晋江市医院梅岭院区由该院王毅主任领导,特邀安全生产专家组成安全小组,开展了汛后安全生产检查。

安全小组一行先后对配电房、水泵房等重点区域进行了拉网式检查,同时,检查了药房、预防接种科等科室防爆箱、各设备运转情况。

陈埭中心卫生院：世界母乳喂养周公益活动温馨上演



8月1日至7日是第32个世界母乳喂养周,主题为“助力职场家庭,促进母乳喂养”。为鼓励、支持、促进母乳喂养,8月7日上午,陈埭中心卫生院妇产科举办了“世界母乳喂养周公益活动”,为孕妈们宣教母乳喂养知识,提升母乳喂养技能,为今后成功的母乳喂养打好基础。

分享母乳喂养知识

活动开始,由妇产科护士张碧清为大家讲解母乳的营养成分及好处,以及如何科学合

理地母乳喂养,同时结合道具,用通俗易懂的语言现场讲解示范母乳喂养的姿势。并鼓励孕妈们为了宝宝的健康,坚持合理母乳喂养,呼吁更多的宝妈加入到母乳喂养的队伍里,让更多的宝宝能享受到母乳喂养带来的幸福快乐与健康美好。

此次活动,增加了孕妈对母乳喂养重要性的了解,认识母乳喂养的重要意义,更好地诠释“助力职场家庭,促进母乳喂养”的活动主题,营造了保护、支持、促进母乳喂养的良好

社会氛围。

互动DIY 爱意满满

在婴幼儿靠枕DIY活动现场,准备宝妈们共同体验亲手制作的乐趣。大家穿针引线,认真缝制着手中的枕头。看到大家认真缝制的表情,一针一线都承载着对即将出生的孩子的爱,现场的工作人员情不自禁地为她们点赞,“她们的眉眼间,蕴含的爱意已成为今天活动中最温暖的一幕。”

在一片温馨欢乐的氛围

中,本次活动圆满落幕。孕妈们不但收获了一个亲手制作的爱心枕头,更收获了幸福孕育的美好心境,让孕期单调的生活变得缤纷多彩。

该院相关负责人表示,母乳是母爱传递的重要纽带,是母亲给宝宝最珍贵的礼物。陈埭中心卫生院会一直陪伴在大家左右,以专业体贴的服务,细致入微的关心,帮助准妈妈妈妈们掌握正确的母乳喂养方法,保护、促进和支持母乳喂养。