

本期聚焦

无须预约 来即接种 带状疱疹疫苗：助长辈远离“飞蛇”

九九重阳，感恩尽孝。父母把儿女拉扯成人十分不易，伴随着父母年龄越来越大，年轻一辈对父母唯一的盼望就是身体健康。为此，送给父母最走心的礼物，莫过于送健康了。

预防胜于治疗。在疾病发生之前，提前注射疫苗，可起到良好的预防效果。西园街道社区卫生服务中心防疫科相关负责人叶燕青建议：想要为父母送健康，不如带其到医院打预防“飞蛇”的带状疱疹疫苗。到目前为止，接种带状疱疹疫苗是避免带状疱疹发病的最有效手段。

“飞蛇”有何可怕之处

说起带状疱疹，很多人并不陌生。它在民间被称为“飞蛇”或者“蛇缠腰”，因年龄增加导致的免疫功能下降，是引发带状疱疹的主要原因。这种疾病的主要特征是带状疱疹及剧烈的疼痛，一旦患上带状疱疹，发病时疼痛如灼烧、电击、刀割、针刺，严重影响患者的日常生活。

值得一提的是，疾病危害多多，不好受的不仅有疼痛。此病发生后，可能会导致失明，伤害眼睛，也可能导致面瘫，甚至引发病毒性脑炎和脑膜炎。更可怕的是，这种疼痛并不会随着皮疹的愈合而消失，部分患者会持续疼痛5-6个月，有的甚至会持续数年。到目前为止，针对带状疱疹引发的神经疼痛还没有特效药和很好的治疗方法，一旦患者的神经被破坏，修复与治疗的难度都很大。

40岁以上人群易发

据了解，年龄是带状疱疹最重要的危险因素，40岁以上为易发人群。根据相关数据显示，约99.5%的成人体内潜伏水痘——带状疱疹病毒，大约1/3的人一生中都会患带状疱疹。其次，相比于一般人，糖尿病患者、慢性肾病患者、心血管疾病患者、慢阻肺患者、类风湿关节炎患者发生带状疱疹疾病的风险也会增加，合并慢性基础疾病的人群更应该通过接种疫苗来预防带状疱疹。

“带状疱疹疫苗能够激活免疫系统，提供有效保护，防止水痘——带状疱疹病毒卷土重来，即使接种后发生感染，疫苗也能够帮助机体减少皮疹和疼痛的持续时间。”叶燕青建议，想要避免带状疱疹发病，最有效的手段就是接种带状疱疹疫苗。而这，也是提升老年人生活幸福指数的重要方式。



染上“飞蛇”怎么办

如今，带状疱疹发病率年年攀升，如果没有及时打疫苗而不幸感染或者出现带状疱疹可疑症状，该怎么办呢？

“一定要尽快到正规医疗机构就诊，尽早接受规范治疗，以降低带状疱疹后神经痛的发生概率。患病治疗期间，要注意对皮损部位的护理，避免继发感染。不建议擅自使用各类乳膏或民间土方刺激皮损。”叶燕青坦言，值此重阳佳节，想要更有意义地守护家中的老人，不妨早日带其接种带状疱疹疫苗，让思念不再成为会呼吸的痛。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

咱厝多家医院 共赴主题党日活动



本报讯 10月20日下午，金井中心卫生院党支部、晋江市医院晋南分院党总支、英林中心卫生院党支部、深沪镇卫生院党支部联合赴英林镇埔顶寮会议遗址，开展“踔足迹、悟思想、铸忠诚、担使命”主题党日活动。

活动现场，党员们认真聆听工作人员的讲解，仔细观看图片展览和陈列物品，重温革命时期晋江沿海地区（今英林、东石、金井、深沪四个镇和龙湖镇的一部分）党组织光辉的战斗历程，深刻感受到了革命先辈在艰苦岁月中的理想信念和无私奉献的伟大精神。

通过此次主题党日活动，党员们接受了一次深刻的思想洗礼，纷纷表示，今后要充分发挥党员先锋模范作用，主动担当历史使命，勇毅前行，为基层卫生事业的高质量发展做出更大贡献。

金井中心卫生院 精准帮扶暖民心



本报讯 金井中心卫生院党支部积极开展“我为群众办实事”活动。10月20日下午，该院党支部党员志愿者们来到“精准扶贫”对象家中，开展精准帮扶走访慰问活动。

走访过程中，党员志愿者们仔细询问病困对象的身体、生活状况及病情，并送上慰问品，鼓励其树立生活信心、保持乐观心态，勇敢面对逆境，早日康复，有困难要及时与挂钩党员同志联系。

金井中心卫生院院长陈世雄坦言，此次活动的开展，用实际行动把温暖和关爱带到群众身边，使他们生活上得到帮扶、精神上得到激励，感受到党组织的真情关怀。

灵源街道社区卫生服务中心：健康教育进校园

本报讯 秋冬季是传染病的流行季、高发季。为做好秋冬季传染病防控工作，守护师生的身体健康，近日，灵源街道社区卫生服务中心走进灵源街道灵水中心小学开展“呵护健康 预防先行”讲座，为学校师生普及讲解秋冬季校园传染病防治知识。

“呵护健康，预防先行。”讲座上，中心医师施金堆结合临床实例、生活实际，借助图文展示的方式，向大家生动形象地讲解流感、手足口病、水痘、诺如病毒等季节性传染病的特征、危害和预防措施，进一步强调预防接种的重要性。

灵源街道社区卫生服务中心主任谢加欣坦言，开展传染病防控宣传教育，有助于向师生普及秋冬季传染病的基本知识、传播途径和预防措施，增强师生的卫生意识和自我保护能力，让传染病防控知识入脑、入心。



罗山街道社区卫生服务中心：积极推进中医药能力提升



本报讯 为充分发挥中医药在基层卫生工作中的特色和优势，满足群众对中医药的需求，进一步巩固和完善创建全国基层中医药工作示范市各项工作，10月16日下午，罗山街道社区卫生服务中心邀请晋江市中医院专业医师到院进行“晋江市中医院2023年基层中医药下乡指导”。

课上，中医院专业医师分享了刮痧疗法，指出刮痧是传统的自然疗法之一，以中医经络腧穴理论为指导，通过特制的刮痧器具和相应的手法，在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络，活血化淤的目的。因其简、便、廉、效的特点，临床应用广泛，适合医疗及家庭保健。还可配合针灸、拔罐、刺络放血等疗法使用，加强活血化淤、驱邪排毒的效果。

中医好“邻里” 池店镇卫生院义诊受好评

本报讯 为进一步弘扬中医传统文化，为即将到来的中医药文化周预热，10月20日上午，池店镇卫生院与晋江市中医院、桥南“党建+”邻里中心在池店镇桥南社区百捷金街联合举办“九九重阳节·浓浓敬老情”——中医好“邻里”，健康进万家义诊活动。

现场，中医院医生为群众免费把脉问诊，并提供有针对性的中医特色技术体验，如：耳穴疗法、针灸推拿等。现场医务工作者为群众测量血压、血糖，并对群众提出的常见病、多发病的健康问题进行咨询解惑，同时发放了健康宣传资料等。

池店镇卫生院院长许珊珊坦言，此次在桥南社区“党建+”邻里中心开展的义诊活动，为群众送去健康新理念、养生新知识，让居民在家门口就能享受到便捷的医疗服务，进一步提升居民的满意度和幸福感。

安海镇卫生院开展主题党日活动

本报讯 为进一步加强党员干部的党性修养，传承红色基因，10月20日上午，晋江市安海镇卫生院党支部组织党员干部前往安海镇许集美革命事迹陈列室开展主题党日活动。

在展馆内，桥头村党支部委员蔡秀专同志向党员干部们详细介绍了许集美同志的生平事迹，带领党员干部参观了故居实物和相片。陈列室全方位展现了许集美为党和人民事业奋斗、奉献的一生。

参观过程中，全体党员在一幅幅照片、一幕幕场景、一件件实物前驻足停留、凝神观看，认真聆听许集美同志的生平事迹，深深地被他身上所体现的为党、为祖国、为人民的利益不惜牺牲的精神所感动。

最后，该院党支部书记黄奇体带领党员干部重温入党誓词。他强调，希望各位党员同志能够牢记誓词，践行党的宗旨，履行党员职责，永葆党员本色，做一名合格党员！

通过参观学习，大家深深感受到许集美同志生前爱国爱党的崇高品质，纷纷表示：在今后的工作中，将充分



健康课堂

重阳话健康 老友如何防护心血管病



冉冉秋光里，佳节又重阳。我国重阳节，又称为“老人节”，这是所有老年朋友的节日。长久以来，尊老敬老一直是我们中华民族的传统美德，也是中华民族的强大凝聚力和亲和力的具体体现，关爱老年人心血管健康是我们尊老、敬老、爱老的一份心意。在这“九九话重阳，浓浓敬老情”的节日氛围里，让我们共同来关注老年人心血管病防护的这些事。

健康科普 何为心血管疾病

心血管疾病泛指由于吸烟、高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。心血管疾病是一种严重威胁人类，特别是50岁以上中老年人健康的常见病，具有高患病率和高死亡率的特点，即使应用目前最先进、完善的治疗手段，全世界每年死于心血管疾病的人数依然居高不下，也是我国居民死亡的“头号杀手”。

如今，不少年轻人也爱玩梗。在网上，我们常可以看到不少“80后”“90后”自称步入老年。那么，到底几岁才是公认的老年人呢？晋江市中医院心内科张玉梅坦言，“谈及对老年人的定义，按照国际规定，65周岁以上的人确定为老年；在中国，60周岁以上的公民为老年人。”

医生支招 助你轻松防护

对于平素身体状况尚可的老年人，应积极做好以下生活方式的干预。

调整情绪。情绪波动较大、烦躁易怒等因素可能诱发心血管疾病，因此在平时应重视情绪的调节，保持心态平和，避免出现较大的情绪波动。减轻精神负担，保持适当的体力活动，饭后1小时以有氧运动为主（散步、慢跑、游泳、太极拳等），每周3-4次，每次20-40分钟，避免剧烈运动、过度劳累。

饮食调理。张玉梅坦言，心血管疾病的发生可能与饮食不合理有关，因此可以通过饮食调理来预防心血管疾病。她建议，大家应保持健康饮食，营养均衡，避免一次性饮食过饱，减少肥肉、猪蹄等肥腻食物的摄入，减少蛋糕、绿豆糕等高糖食物的摄入，减少咸菜、咸鸭蛋等隐性含盐食物的摄入，减少烟酒及咖啡、浓茶、辛辣刺激食物的摄入，有益心血管健康。

控制血压、血糖、血脂也很关键。心血管疾病的出现与血压、血糖、血脂的异常息息相关，因此可通过观察、控制来预防心血管疾病。

定期体检。很多老年朋友认为，“只要我不体检我就没有病”，其实，这是一种自我欺骗的行为，而且很可能因为这样的思维误区，导致小病拖成大病，严重危害自身健康。对此，张玉梅建议，老友要警惕心血管疾病预防先兆症状的出现，养成定期体检的习惯。同时，当出现不良症状时，要及时就医，早发现、早治疗。

节气养生

霜降进补时令到



温暖四季，美好生活，二十四节气养生课，听咱厝知名中医告诉你。为弘扬中医养生与防病文化，让公众了解和掌握节气养生知识，《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设“节气养生”专栏。

昨日迎来霜降节气，这是二十四节气中的第十八个节气，也是秋季的最后一个节气。进入霜降节气后，深秋景象明显，冷空气南下将越来越频繁。自此时到立冬，天气渐冷、初霜出现，昼夜温差变化较大，是秋季到冬季的过渡节气。霜降节气如何养生保健？本报健康融媒体平台邀请晋江市中医院陈丽芬医生为大家讲述霜降节气的气候特点及养生方法。

调理脾胃是关键

秋露成霜，人间至此秋色尽。陈丽芬介绍，霜降不是表示“降霜”，而是天气渐渐变冷的气候特征。民间素有霜降进补的讲究，俗话称“一年补透透，不如补霜降”。可见，这个时节的进补养生很重要。霜降进补，调养脾胃是关键。

“一入霜降，即是秋冬进补的开端，现在距离冬至时节吃进补膏方还有一段时间，但是我们更应该注重此时的过渡时期。”陈丽芬介绍，小补或是微补的做法尤为重要，此时需要清补结合，养护脾胃，“工欲善其事，必先利其器”，脾胃就是那个“器”，脾胃养好了，冬天大补之时，就能更好地吸收，起到事半功倍的效果。

养阴防燥赏秋景

中医素有“春夏养阳，秋冬养阴”的养生理论，这时应养阴防燥。芝麻成为一个很好的选择。芝麻不仅可以滋润肌肤，还能润肠通便，并且具有很高的营养价值。此外，市民朋友还可以适当进食一些高蛋白的食物，如鸭子、牛肉、羊肉、兔肉等，为身体储存过冬的营养。

除了美食，赏景喝茶也是霜降时节的一种美好体验。农历九月又称菊月，是菊花开得最为艳丽的月份。此时市民朋友可以边赏菊花边喝菊花茶。菊花有疏风、平肝的功效，常作为秋季治疗感冒的辅助药物。一杯清茶，一抹秋色，这样的生活让人心生欢喜。

推荐：老鸭龙眼山药汤

用料：老鸭半只，龙眼5个，铁棍山药500g。

做法：老鸭去皮去肥，清洗干净，龙眼去壳去核，铁棍山药刨皮切块，放入锅中一起炖煮，按照煲汤方式炖煮至软烂即可。

此道药膳有补脾养胃，养心安神功效。其中，老鸭肉有滋补脾胃，补肾消肿的功效，山药健脾补肺固肾，龙眼补益心血，养心安神。此汤中龙眼偏温，老鸭肉偏凉，一温一凉，加之山药调中，为平补心脾之上汤，且能防燥祛寒。

健康问答

带状疱疹疫苗常见问答

读者问：得过带状疱疹，还有必要打疫苗吗？

西园街道社区卫生服务中心防疫科：就算既往得过带状疱疹，也有必要打疫苗。带状疱疹痊愈后并不是终身免疫的，为尽可能地避免复发，依然有必要接种疫苗。