

本期聚焦

# 晋江市第二医院：预防脑血管病从日常做起

脑梗塞是威胁人们身体健康的主要脑血管疾病之一，对患者的生活和工作造成很大的影响。近年来，此疾病的患病率越来越高。伴随着立冬节气的到来，晋江市第二医院(安海医院)神经内科医生张燕儿提醒：冬季是脑出血高发季，大家一定要重视起来，预防脑血管病的发生。

## 识别脑血管病常见先兆症状

“脑血管疾病有先兆症状，别等到半身不遂再考虑就诊。”天气渐冷，心脑血管疾病发病率也逐渐升高。其中“脑出血”起病急、变化快、致残率高、死亡率高，尤其需要提高警惕。那么，普通市民要如何提高警惕？不妨从了解脑血管病常见先兆症状做起。

张燕儿医生提醒，脑血管病常见先兆症状有很多，比如，头痛、头晕、视物旋转；恶心、呕吐；一侧肢体无力或瘫痪；肢体感觉异常，如麻木、痛、温觉减退；言语不流利或失语；持筷欠稳、行走不稳；嘴角歪斜、流涎；视力障碍。

## 预防脑梗塞从改变自己做起

预防脑血管病的最好办法，就是立刻改变自己的不良生活方式。那么，什么样的生活方式属于“不良”方式？那就是不运动，偏爱重油、多盐的饮食，嗜烟嗜酒。所以对对症下药就是“管住嘴，迈开腿”。

针对已经患过脑梗的病人，医生建议，需要通过长期口服抗血栓形成、抗血小板聚集药物，来预防血栓的形成，在医生指导下，坚持服药。

而高血压病人在服降压药时，应切记不可随意停药。糖尿病患者，应注意监测血糖，在医生指导下服用降血糖药物。另一方面，没有得过脑梗的病人，先要明确其有没有高血压、糖尿病、血脂高、尿酸高等代谢综合征。如果有以上代谢综合征，则需要严格控制血压、血糖，以预防脑梗的发生。

## 坚持“三低”饮食更健康

低油、低盐、低糖，即为“三低”饮食。值得一提的是，“三低”饮食，有助于人们克服“三高症”——高血脂、高血压、高血糖。

饮食方面，普通人应注意合理饮食，少吃油腻食物，如肥肉、动物内脏等，膳食总体上要低盐、低脂肪、低胆固醇，常吃新鲜蔬菜、水果、谷物、牛奶、鱼、豆类、瘦肉。蔬菜水果里面含有丰富的维生素，特别是维生素C、胡萝卜素，还有钙、磷、钾、镁等矿物质，以及很多膳食纤维，常吃对降低胆固醇、增强血管弹性、促进心肌酶

代谢、保护脑血管健康有着不可替代的作用。饮食中，如果缺乏蛋白质，同样会发生血管硬化。蛋白质含动物蛋白和豆类蛋白，饮牛奶以去脂为佳。此外，还建议大家适当进食海产品，如海带、海鱼等，可降低胆固醇，防止动脉硬化。

“长期处于不良情绪状态，可明显影响健康。情绪的波动也是心血管疾病的诱发因素，因此老年人一定要保持心态平和，避免情绪激动，大喜大悲尤不可取。”张燕儿介绍，除饮食健康外，加强锻炼，养成运动习惯；及早戒烟，避免酗酒；



指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



晋江市第二医院(安海医院)  
预约咨询电话:0595-85700180

地址:晋江市安海镇海八中路92号



## 活动内容

- 福利一:盆底肌修复治疗——10次。赠送盆底肌治疗2次,活动期间办理享9折优惠。
- 福利二:腹直肌修复+手法——10次。赠送腹直肌治疗2次,活动期间办理享9折优惠。
- 福利三:免费盆底肌评估筛查(耗材自理)。
- 福利四:催乳、通乳5次300元。



## 专家医讯

### 晋江市中医院 上海泌尿专家周末坐诊

本报讯 19日,上海新华医院泌尿外科专家黄云腾教授将到晋江市中医院坐诊、手术。

坐诊时间为11月19日(星期日)9:00-11:00;出诊诊室为晋江市中医院门诊二楼204诊室。

黄云腾,现任上海交通大学医学院附属新华医院泌尿外科主任医师,医学博士,硕士生导师,结石亚专业医疗组组长,2020年度新华医院“匠心医者”。擅长各种泌尿系结石、前列腺疾病、肾脏疾病、膀胱肿瘤等疾病的微创腔内治疗。主刀经皮肾镜手术3000余例,输尿管管、硬镜手术6000余例。

**温馨提示:**请前来就诊患者携带既往病历、检查报告、体检报告等,以方便医师检查。  
**预约方式**  
1. 联系人:周晓明 18050991829  
2. 电话预约挂号:0595-85891234(医院预约服务中心)

## 健康课堂

### 警惕“失明风险” 糖尿病危害知多少



11月14日,我们迎来第17个联合国糖尿病日。今年的主题是“了解风险,了解应对”。

谈及糖尿病,很多读者对其既熟悉又陌生。你知道吗?糖尿病是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风和下肢截肢的主要病因。预防糖尿病该怎么做?本周健康课堂,邀请晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科李美蓉医生为你开分。

#### 了解风险及时应对

2型糖尿病的发生与何有关?哪些人群未病之前应多多提高警惕?

李美蓉介绍,首先,每个人都应了解自己的家族史。如果你的父母或兄弟姐妹患有糖尿病,你患2型糖尿病的风险就会增加;超重或肥胖,也会增加患2型糖尿病的风险;与年龄有

关,患2型糖尿病的风险会随着年龄的增长而增加,特别是在45岁之后;缺乏运动者可能导致体重增加和胰岛素抵抗,增加患病风险。值得一提的是,妊娠糖尿病也值得大家关注。怀孕期间曾患有糖尿病的女性,患病风险也会增加。

#### 践行健康生活方式

据了解,合理膳食、规律运动、健康体重和避免使用烟草等健康生活方式,有助于预防2型糖尿病的发生发展。

李美蓉介绍,饮食方面,建议选择全谷物、瘦肉及大量水果和蔬菜。限制糖分和饱和脂肪(如奶油、奶酪、黄油)的摄入。运动方面,要减少久坐,增加运动。每周至少进行150分钟中等强度的运动(如快走、慢跑、骑自行车等)。在日常生活中,

要留意可能出现的糖尿病症状,如过度口渴、频繁排尿、不明原因的体重下降、伤口愈合缓慢、视力模糊和缺乏精力。如果你有这些症状或属于高风险人群,要及时咨询医学专业人士。

世界卫生组织指出,调整生活方式是预防或延缓2型糖尿病发作的最佳方式。为帮助预防2型糖尿病及其并发症,超重或肥胖患者制定的减重目标不宜过高过快,应减少脂肪类能量摄入,保持健康的体重。保持运动,每天至少进行30分钟的中等强度运动。运动前需进行血糖监测,避免低血糖。日常饮食清淡,控制油、盐、糖用量,不饮酒,避免糖和饱和脂肪。建议所有的糖尿病患者不要吸烟及使用其他烟草类产品及电子烟,并尽量减少二手烟。

## 冬日这样饮茶更健康

冬日饮茶,本就给人一种宁静而温馨的感觉。如今寒气温,很多人都会选择一杯温暖的养生茶来抵御寒冷,滋养身体。在这个特殊的时刻,本周健康课堂,特为大家推荐几款温暖、美味、健康的茶饮。

### 三款DIY养生茶推荐

气温快速下降,一场大范围的寒潮正在席卷而来。天气一冷,很多人都会习惯喝茶,毕竟适量喝茶既可温暖身心,还可帮助养精蓄锐。无论是一杯陈年普洱,还是一杯花草茶,都将成为你冬日里的一抹暖意。

选择一杯冬季养生茶,既祛寒保暖又滋补。经国家二级公共营养师LINDY介绍,今天为大家推荐几款适宜冬季饮用的养生茶。每天早上,你可以选择煮一杯牛奶红茶,煮沸后,加少许盐即可。每次想要喝茶前,将红枣数颗拧碎表皮后,用沸水洗之,盖上杯盖焖一会,即可饮用。红枣水冲泡后可代茶饮,常服有健胃滋补作用。很多人常喝菊花普洱茶,其实玫瑰花也可以和普洱茶搭配饮用。玫瑰叠加普洱,气味芳香更加怡人,具有疏解胸膈的良好功效,适合大多数女性群体。市民朋友可将普洱茶放入茶碗中,注入开水。第一泡茶倒掉不喝,加入玫瑰花,再注入开水冲泡。待茶汤放凉些,加入蜂蜜搅拌均匀即可饮用。



### 冬日可多喝些红茶

喝茶养生除了需要考究茶性寒温之外,也要顺应自然,做到四季有别。我国大部分地区属于季风气候,春温、夏热、秋凉、冬寒,四季分明。晋江市中医院陈丽芬医生介绍,中医认为养生保健要顺应自然界季节气候变化,与天地阴阳保持协调平衡,以使人体内外环境和谐统一。《素问·四气调神大论》中提出四时养生的原则为“春夏养阳,秋冬养阴”。根据这一原则,在具体养生实践中,就必须要做到顺应四时气候以调养五脏之气;在不同季节,所选择的茶叶品种应根据季节因素而有所偏好。

时至冬季,此时寒邪侵袭,万物蛰伏,冬季养生就要着眼于“藏”。比如,以肾为本,食宜温补,因而冬季茶饮以红茶为佳。红茶温补阳气,其中含有丰富的蛋白质和糖类,可增强御寒能力。总结历代饮茶宜忌,可归纳为:宜少饮茶,宜饮热茶、宜饮好茶、宜饭后饮茶;忌饮茶过多、忌饮冷茶、忌空腹饮茶、忌酒后饮茶、忌与盐同饮及虚弱之人忌茶。值得注意的是,长期科学饮茶确实能够养生保健,但茶叶毕竟不是药物,不能指望其立竿见影有效果,更不可以作为“三高”人群的药物替代。

### 内坑镇卫生院中医理疗科 优质服务获赠锦旗

对于医生而言,最难得的莫过于得到患者的信任与肯定;对于患者而言,最可贵的莫过于遇到医术精湛、医德高尚、服务周到的好医生,重获健康。近日,家住梅岭街道的姚先生在妻子的陪同下,将一面印有“三根神针穴位疗经 一双妙手到病除”烫金大字的鲜红色锦旗亲手送到内坑镇卫生院中医理疗科蔡廷淮主任医师的手中,同时对他表示衷心的感谢。面对蔡廷淮时,姚先生一家连声称赞:“蔡医生医术精湛,妙手回春,手到病除,值得信赖!”

### 腰间酸痛久治不愈

据了解,姚先生于8月初开始出现腰痛伴右下肢酸痛麻木,稍坐几分钟便疼痛难忍,严重影响工作生活。先前于其他医院行影像学检查诊断为腰椎间盘突出,并在该院康复治疗科治疗十余次,但未有明显改善。将此情况咨询蔡医生后,抱着试试看的心态,他来到了内坑镇卫生院就诊。

接诊后,蔡医生为其作了详细的体格检查,结合此前做过的影像学检查,经过第一次治疗后,姚先生的症状便有了明显缓解。对此,姚先生信心大增,继续坚持接受治疗。经过半个多月的治疗,姚先生的病情得到治愈,至今感觉良好。

### 妙手回春受患者肯定

对于蔡廷淮副主任医师的诊疗,姚先生赞誉连连,“蔡医生不仅医术精湛,且对待每一位患者都能做到细心、耐心。最难能可贵的是,每一针,都会细心询问患者的感受才进行下一步操作。”

一次次成功的治疗、一句贴心的叮嘱、一个温暖的微笑……面对患者及家属的表扬,蔡廷淮没有过分骄傲。内坑镇卫生院院长王荣全表示,“对医生来讲,获得肯定是一件很幸福的事。而这件幸福的事,在一面锦旗、一句感谢中得到了最好的体现。患者的认可与信任,激励着我们继续前行,不忘初心。今后,我们将继续努力,做得更好,帮助更多的患者解除病痛、重获健康。”



## 健康问答

### 孕产妇可接种狂犬病疫苗

读者问:孕妇、哺乳期妇女能否接种狂犬病疫苗?

晋江市罗山街道社区卫生服务中心副书记、动物致伤科副主任医师庄天从答:可以的。目前研究表明,狂犬病疫苗属于灭活疫苗,孕妇接种狂犬病疫苗是安全的,并且不会对胎儿造成影响。妊娠期接种狂犬病疫苗后,均能够产生正常的免疫应答,且对胎儿不会造成不良影响。哺乳期的妇女接种狂犬病疫苗后,正常哺乳对婴幼儿不会有任何的影响。

### 泉州医学高等专科学校王翠玲副校长一行来院调研



本报讯 近日,泉州医学高等专科学校调研组到晋江市中医院开展调研座谈,围绕临床医学教学能力、医疗服务发展、科研合作、人才培养提升、学生教育管理等方面展开深入探讨和交流。

座谈会上,与会人员进一步对教学合作相关具体事项进行了深入探讨和交流。晋江市中医院党委书记陈文添对调研组一行的到来表示热烈欢迎,对泉州医学高等专科学校长期以来对中医院教学工作的支持和帮助表示感谢,希望在前期学校与医院沟通合作的基础上,搭建校院双方深度合作平台,不断加强人才培养与输出、科研合作与交流、教学水平提升等方面的深度合作,实现双方医教研全面协同发展。

泉州医学高等专科学校副校长王翠玲则分享道,多年来双方合作均取得良好效果,对晋江市中医院在实习实训、理论教学等方面给予大力支持表示感谢,并提出了后续进一步合作思路。

晋江市中医院相关负责人表示,医学教育对医院的发展起着重要支撑作用,晋江市中医院将以此次交流活动为契机,加强合作,充分发挥院校优势,实现优势互补、资源共享、教学相长、合作双赢,共同为基层培养高素质医学人才。