

本期聚焦

年初岁末聚会增多 咱厝医生：健康无价适度饮酒



“我的血管里流的不是血，而是咖啡和酒。”“早C晚A，也写作‘日咖夜酒’，早上Coffee（咖啡），晚上Alcohol（含酒精饮料）。”……“早C晚A”，从作为美妆界护肤秘籍诞生，到热搜上被万千网友反复把玩的热梗，时下，又衍生出了一种新潮的说法。那么，你是“早C晚A”青年吗？这样的生活方式是否健康？本期聚焦，让我们一起来关注下吧！

分析 ▶ 避免短时间内同时饮用

走访咱厝市场，记者发现，饮品界存在大量“表面养生”的贵价时尚单品。比如，动辄二三十元的油柑美式、陈皮拿铁、白酒咖啡，以及枸杞配盖碗，里面装的却是酒的单品……此外，市场上亦充斥着大量高性价比的冻干、挂耳咖啡，走进任意一家便利店，货架上摆放着的都是容量和价格都缩了水的基酒等。大量年轻人成了“早C晚A”的信徒，他们的工作日需要用咖啡因唤醒，酒精也成了他们一天最后道晚安的对象。

“喝咖啡和饮酒，构成了这届打工仔罕见的户外时间。即便是在周末，他们的活动场所也必然涵盖半开放式咖啡厅、夜场和清吧，心甘情愿地轮番在咖啡和酒精的主场上担任气氛组。”灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钊表示，此前很火的一款白酒咖啡就因含有茅台而受到很多网友的质疑，“美酒+咖啡”喝完能开车吗？对于饮品内含有酒精，瑞幸官方小程序客服回应称：酱香拿铁酒精含量低于0.5度，但未成年人、孕妇、驾驶人员、酒精过敏者不建议饮用。然而，2006年《酒精中毒：临床与实验研究》上发表的一项研究表明：在喝下同样的酒之后，同时喝运动饮料的人在头痛、虚弱、口干及运动能力失调这些“醉酒征兆”方面都要明显低于单纯喝酒的人。这就意味着，人们喝酒的时候，会根据主观感觉来判断自己已经喝下的酒量。但是，咖啡因会屏蔽掉这种感知能力，所以喝酒者会不知不觉喝下更多，“一杯又一杯”。为此，建议大家避免短时间内同时饮用美酒和咖啡。



提醒 ▶ 饮酒危害不止开车

林天钊表示，《柳叶刀-肿瘤学》近期发表了一项研究，评估了2020年因喝酒造成的癌症负担。只需要重要的事情，希望你能记住：第一，记住最重要的一个数字——2020年，喝酒导致了全球超过74万例癌症。“非必要不喝酒，社交饮酒需节制。”林天钊提醒：在社交场合中，喝酒有时不可避免，还有一些

人确实爱喝酒，小酌后心情愉快，因此，完全禁酒并不现实。两个重要的事情，希望你能记住：第一，没有所谓的“安全饮酒量”，不管什么酒，只要含酒精，就有致癌风险，所谓的“适当饮酒有利于保护心血管”并无科学依据；第二，如果不可避免要喝酒，一定要知道自己的量在哪里。

健康课堂

远离逐渐失声的恐惧 这样做可防喉癌找上门

遇到嗓子突然哑了，大多数人会以为是说话太大声或上火了，多喝水就能缓解，但这也有可能是喉癌的信号。这种病好发于男性，如何预防？今天，我们邀请晋江市中医院五官科彭学英医生，一起来聊聊如何预防喉癌。

多位名人患喉癌去世

近年来，喉癌的发病率越来越高，发病年龄多在50~70岁，且男性发病率明显高于女性。2018年李咏患喉癌去世，2023年坂本龙一患喉癌去世……

据了解，喉癌的早期症状并不明显，一些老年人经常会出现咽喉痛、声音嘶哑、咽喉有异物感等情况，误以为是上火或慢性咽炎所致，往往被忽视。彭学英提醒，这些喉癌症状要注意：声音嘶哑、内耳痛、喉咳异常。

当肿瘤影响声带时，可能导致声音嘶哑或间歇性声音嘶哑。这是喉癌早期最常见的症状，如果有不明原因的声音嘶哑超过三周并且没有改善的迹象，建议去正规医院检查；当癌症严重到一定程度，并且发生溃疡和严重的炎症时，可以引起人体神经反射性疼痛，表现为同侧内耳疼痛，通常发生在喉癌的中期和晚期；吞咽困难、咽喉疼痛、异物感或尿急，是声门上型喉癌的早期症状。此外，发生在声带上的喉癌可能在中后期引起吞咽疼痛或异物感。

提防喉癌可做这些检查

“做检查，是早期发现疾病的主要方式。预防喉癌的早期检查，可通过颈部查体、喉镜检查、影像学检查、活检的方式进行。”彭学英解析说，包括对颈淋巴结的望诊和触诊。对颈淋巴结触诊，应按颈部淋巴结的分布规律，从上到下、从前向后逐步检查，弄清肿大淋巴结的部位及大小。喉镜检查时需要看清喉的各部分。因患者配合问题，有时不能检查清楚喉部各结构，需要进一步选择其他检查，如纤维喉镜。

影像学检查包含通过X线片、CT及磁共振检查，能够确定喉癌侵犯周围组织的情况及转移情况。通过超声影像检查，可观察转移淋巴结及与周围组织的关。而活体组织病理学检查是喉癌确诊的标准，有些需要反复多次活检才能证实。

癌症发病率上升如何预防

定期体检很重要，早发现早治疗。年龄可以说是癌症的主要发病风险因素之一，因此及时的体检对于发现癌症、早期治疗非常重要。彭学英表示，对于肿瘤患者而言，除了要听从医生的建议按时复查以外，还需要进行定期的全身体检，可以是一年一次或者半年一次。

必要时，可选择做基因检测。对付癌症最有效的方法就是能够提前预测其发生的可能性，基因检测也是一种很好的选择。

改变生活习惯。彭学英表示，改掉原有的不良习惯，比如：吸烟、饮酒、熬夜等；健康饮食，均衡摄入所需营养素，减少腌制品及红肉的摄入量，不吃发霉变质的食物；适量运动，避免久坐不动，保持健康体重；保持积极乐观的心态、不良情绪及心理状态并不利于身体保持健康。还可以尝试一些有助于营造好心情及加强心理管理的方式，比如通过瑜伽、大叫宣泄、肌肉拉伸等方式进行放松训练；重复进行5~7次深呼吸，也有助于身体和心理的放松；多听一些轻音乐或者轻松愉悦的音乐，也能够有效改善焦虑、紧张、恐惧等不良情绪。如果通过自我调节依旧难以缓解负面情绪，也可以考虑进行心理咨询，让专业的心理咨询师帮助我们改善情绪状态。



健康话题

崴脚也会致命 血管外科医生：警惕这些不良习惯

不小心崴了脚，有人却因此丧了命！谁能想到，主要元凶竟是它……崴脚，这是一件几乎所有人都可能会发生的事，有人却因此丧了命，令人唏嘘不已。这是怎么回事？为此，记者专访咱厝晋江市中医院血管外科医生林乐发。



为何崴脚也会致命

此前，就有权威媒体爆料，一位年轻女性因崴脚在家休养，腿部循环不好形成血栓，血栓流到肺部堵住，引起肺栓塞，人也因此去世了。其实，上面的案例并非个例，在网络，只要输入部分关键词，就能搜到其他相关事例，例如，年轻记者崴脚21天后离世……

为何崴脚也会致命？带着疑问，记者咨询了林乐发。

“有坏习惯很危险，但几乎每个人都有！”他表示，“那就是久坐。除了上述崴脚居家休养致命的案例外，我们也曾看到过有长途旅行久坐的乘客，突发呼吸困难、胸痛等‘猝死’的症状。其实，这些事件背后有一个经常被很多人忽视的健康隐患——静脉血栓。”

崴脚背后的地雷——静脉血栓

静脉血栓是怎么形成的？到底有什么危害？哪些人群要特别注意？日常如何预防血栓？今天就让林乐发和大家聊聊。

据介绍，静脉血栓，简单来说就是在血管中形成的“血块”。在正常情况下，人体能够自然分解血栓。然而，随着年龄的增长、长时间久坐及生活压力等因素的影响，人体分解血栓的速度会逐渐减慢。当血栓形成无法及时分解时，就会附着在血管壁上。

林乐发坦言，需要注意的是，血栓并不一定会固定在某一位置，它有可能脱落并随血液流动。当游走的血栓在某处血管造成堵塞时，就会引发一些急性病症。比如，肺梗死、脑梗死、急性心肌梗死等。“开头提到的例子，就是因为血栓随着血液流入肺，导致其肺部血栓堵塞。很多急性肺栓塞病例会因为来不及救治而迅速死亡。所以，肺栓塞着实是个可怕的杀手，血栓也是值得认真预防的东西。”



拒绝久坐和“葛优躺”

静脉血栓容易找上哪些人？高血压人群、肥胖和糖尿病人群、有家族病史的人群、生活方式不健康的人、长时间不动的人，都需注意。“卧床、长时间不动等均是静脉血栓发生的重要危险因素。办公室白领、教师、司机、售货员等需要长时间保持一个姿势不动的人，风险也相对较大。”林乐发表示。

预防血栓，应做到尽量保持运动，定期站立、走动或做一些轻度运动，以促进血液循环；保持健康的体重，均衡饮食，多摄入富含纤维的食物，减少高脂肪和高糖食物的摄入；戒烟和限制酒精摄入有助于降低血栓的发生概率；定期体检，特别是定期进行血压、血脂、血糖等检查，及时发现和治疗可能导致血栓的疾病。

预防血栓体检要注意啥

高危人群要重视体检，体检时需要注意以下项目和指标：血压、血脂、血糖、血常规、血管超声、凝血功能。血常规检查可以了解血液成分的变化，如红细胞、白细胞和血小板等指标，这些指标的变化可能提示血栓的风险。血管超声可以检查血管壁和血流的情况，帮助发现潜在的血栓风险。通过凝血功能检查，可以判断出血性疾病、血小板减少、血管壁因素等引起的出血倾向或血栓形成的风险，从而制定相应的治疗方案。

综上所述，林乐发提醒咱厝市民朋友：血栓是一种潜在的健康隐患，可能会对人们的生活造成威胁。因此，我们应注意预防血栓的形成，特别是对于那些具有高风险因素的人群。通过保持适当的运动、避免长时间久坐、调节饮食、保持水分摄入及定期进行体检，可以有效地降低血栓的风险，保护健康。



义诊活动进行中

健康医讯

晋江市华侨医院： 泉州首家公建民营 医养结合服务机构落地

本报讯 推进医养结合，咱厝又出新经验。日前，晋江市华侨医院医养服务中心开始试营业，这也是泉州地区首家公建民营的医养结合服务机构。

据悉，医养服务中心位于晋江市华侨医院三楼，是由住院部三楼整层进行适老化改造而来。项目总建筑面积1255平方米，开放床位36张，中心设有康复理疗室、老年评估室、日间照护室、爱心厨房、助老澡堂、洗衣房、文体活动区、户外活动露台等。此外，监护室、呼叫系统、供氧设备等医疗救护设施也一应俱全。

“晋江市目前尚无一所集医疗、养老为一体的老年病专科医院，我院医养服务中心的发展将进一步填补这一空白，打造晋江卫健养老服务项目试点。”晋江市华侨医院院长林喜足介绍，医院医养服务中心建设被纳入2023年省级为民办实事项目（嵌入式养老服务机构），作为泉州市第一家依托公立医院建设的公建民营医养结合服务机构，医疗机构与养老机构同址运营，实现“医中有养、养中有医”，打通服务衔接过程中的堵点，大力盘活医疗资源、人力资源，创新发展“晋江经验”，积极探索医养结合新模式。

晋江市中医院举办 医共体临床护理个案竞赛

本报讯 聚焦个案护理，提升专科内涵。为促进医共体单位间的交流学习，推动医共体护理同质化管理，扎实推进优质护理服务，持续发展医院护理专科内涵，日前，晋江市中医院举办医共体临床护理个案竞赛。本次护理个案竞赛面向总院、医共体成员单位全体护理人员征集作品，评委们秉持公平、公正、公开原则，在提交的73份护理个案中初评选出12份进入复赛。

比赛中，选手们选题新颖，利用图文并茂的PPT，对各专科有代表性的典型疑难案例展现个案护理特色。晋江市中医院护理部主任余榕对本次竞赛进行了总结，她感谢各位评委老师的精彩点评和支持，希望每一位护士都能立足专科、勤于求知、善于思考，将理论与实际相结合，进一步提高自身的循证思维和临床护理能力，为患者提供更好的护理服务。晋江市中医院副院长张向前表示，此次竞赛旨在检验临床护理人员的能力素质，为护士们提供一个自我展示、自我提升的平台，以赛促学，提高护理服务质量。



专家医讯

中医院爱国楼门诊部： 省级肾病专家坐诊

本报讯 1月4日，福建闽中医肾病学术流派传承工作室团队、阮诗玮全国名老中医药专家传承工作室团队、福建中医药大学附属人民医院肾内科丘余良主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊！坐诊时间为1月4日（星期四）8:30—11:30；出诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室（地址：晋江市梅岭街道新华街392号）。温馨提示：请前来就诊的患者携带以往病历、检查报告、体检报告等，以便医师检查。

丘余良，主任医师、教授，福建中医药大学附属人民医院肾内科副主任、主任医师、副教授，硕士。擅长中西医结合治疗慢性肾炎、肾病综合征、泌尿系感染、结石、狼疮性肾炎、紫癜肾、多囊肾、尿毒症及血液透析等。

预约方式

- 1.联系人：陈丽芬 15060990680
林舒森 15806017885
- 2.电话预约挂号：0595-85674310（中医院爱国楼门诊部预约服务中心）
- 3.公众号预约：晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—闽山肾病流派阮诗玮名中医（旧爱国楼门诊部）

健康问答

被狗咬后如何处理

读者问：动物致伤后只要打狂犬病疫苗就可以吗？
晋江市医院罗山院区（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答：对于动物致伤后有明显出血的伤口，或者黏膜被污染、伤口被舔舐、严重免疫功能低下者，受伤部位位于头面部的均需要按照Ⅲ级暴露处置加注射狂犬病人免疫球蛋白。另外，动物致伤，不仅要对其进行狂犬病暴露后预防处置，而且有感染破伤风的风险，应根据其既往主动免疫史和伤口情况对其进行有效的破伤风预防。

本版由本报记者吴清华，通讯员张丽娜、洪依依、牛效礼采写