

本期聚焦

开学季来临 如何防范传染病

开学啦！当小朋友们开开心心上学去时,家长也应了解到:新学期正值春季传染病的高发季节。学校是人群高度密集的场所,开学后学生近距离频繁接触,大大增加了传染病的传播风险。为有效预防和控制春季传染病的发生与流行,保护广大师生身体健康,维持学校正常教育教学秩序,晋江市疾控中心就学校春季高发传染病防控有关注意事项告知如下。

春季需关注这些传染病

首先,应关注流感、新冠病毒感染、肺炎支原体感染、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等呼吸道传染病。春季是流感、新冠病毒感染、肺炎支原体感染、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等呼吸道传染病流行季节,主要经呼吸道飞沫和密切接触传播。该类疾病传染性强,易在托幼机构、学校等集体单位传播。幼托儿童、学生为重点人群。

其次,还应关注手足口病、诺如病毒感 染性腹泻等肠道传染病。晋江市疾控中心健教科科长叶福全介绍,手足口病、诺如病毒感 染性腹泻是由病毒引起的急性传染病,春季为流行季节,主要经密切接触和接触被污染的物品或环境而感染。该疾病传染性强,易在托幼机构、学校、工厂、养老院等集体单位传播。幼托儿童、中小 学生、老人及免疫缺陷者为重点人群。

健康课堂

护航“光明未来” 关注孩子视力健康



不知不觉,这个寒假画上了句号。开学季一直是家长和儿童青少年关注的焦点。随着现代科技的普及和学业压力的加重,用眼强度增加,近视度数可能会不断加深。该如何帮助青少年摆脱近视困扰,打好视力防控的保卫战呢?开学伊始,如何守护孩子视力?不怕,本文护眼“锦囊”科普来帮你。护眼防近视,青少年开学必备攻略来啦!



注意用眼卫生 保持良好的学习姿势

保持良好的卫生习惯对眼睛的健康非常重要。鼓励青少年经常洗手,避免眼部感染。另外,要避免摩擦和揉眼睛,以免造成眼睛感染或损伤。正确的坐姿和阅读姿势可以减少眼睛的压力。青少年在学习时应该保持直立的坐姿,双脚平放在地板上,书本与眼睛的距离大约 30 厘米,并保持适当的阅读光线。

家长在青少年的近视防控中扮演重要角色,家长的关心和引导不可缺少。家长应关注孩子的用眼习惯,鼓励他们多参与户外活动,同时,家长也应以身作则,做出正确的用眼示范。

此外,定期进行视力检查对青少年的健康非常重要。如发现有近视或视力异常,应及时就医,配戴适当的眼镜或隐形眼镜,并且一定要到正规的眼科医院或眼健康服务中心,进行专业的散瞳验光。



传染病预防需注意啥

保护学生免受传染病的侵害,需要学校和家长的共同努力。学校要做好健康教育,严格执行晨午检制度和因病缺课/缺勤追踪登记制度、认真做好开窗通风、校园清洁消毒等,也希望各位家长督促提醒您的孩子做到以下几点。

首先,接种疫苗是保护孩子远离传染病最经济、最有效的措施。春季易发的传染疾病中,除了肺炎支原体感染和诺如病毒感 染性腹泻无针对性疫苗外,其余均有疫苗可以接种预防。家长可以本着“知情同意、自愿自费”的原则到附近的预防接种门诊为孩子接种流感、水痘、流腮等疫苗。其中,流感疫苗的保护时间大致为一年,因此建议每年都要接种当年的流感疫苗。

其次,不扎堆、少聚集,并且做到科学佩戴口罩,科学洗手,养成良好的卫生习惯及健康的生活方式,做好居家环境卫生。比如,尽量不带孩子到人群密集场所,如必须到商场、超市等人流量大的公共场所时,要科学佩戴口罩。平时,要用流动水和肥皂(或洗手液)洗手,揉搓时间不少于 15 秒。多喝白开水,不喝生水,尽量少喝有色饮料。坚持规律作息、锻炼身体、保持良好心态等健康生活方式;合理饮食,多食新鲜蔬菜、水果和热熟食品,增加机体免疫能力;注意防寒,避免受凉。居室每天开窗通风至少 3 次,每次不少于 30 分钟,保持空气新鲜。要经常彻底清洗孩子的玩具和其他生活学习用品,勤洗晒衣被。

出现症状建议这样做

如果防不胜防,或者不幸“中招”,家长该怎么办呢?对此,中心建议,做好健康监测,平时在家注意关注孩子的身体状况。此外,应做到及时就诊。如发现发热、皮疹、头痛、腮腺肿痛等现象,请及时带孩子到正规医院就诊,接受医院的检查和治疗,并遵医嘱是否离校隔离,自觉做到“早发现、早治疗、早报告、早隔离”。因病缺勤时,请家长及时主动与班主任联系,如实告知孩子的身体状况和就诊情况,便于学校做好相关防控工作。如孩子确诊为传染性疾 病,应在病愈后到就诊医院开具证明,方可返校。

此外,出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状的患者在外出或与其他人员接触时应佩戴口罩;需照顾有呼吸道感染症状的患者,与其共处一个房间或近距离接触时 also 需佩戴口罩;呼吸道传染病流行期间进入医院、诊所和其他密闭场所时,也建议佩戴口罩。餐前、便后、擤鼻涕、打喷嚏后,揉眼睛前,外出回家、到校后,去医院后,外出接触公 共物品后,接触动物后,接触垃圾后都要及时洗手。打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子要用卫生纸掩盖,用过的卫生纸不要随地乱扔,不随地吐痰。避免与他人共用水杯、餐具、毛巾等物品;养成使用公勺公筷和分餐制的文明用餐习惯。

叶福全介绍,传染病防控工作与孩子健康息息相关,请做到不恐慌、不害怕,让我们一起携手,共同为孩子的健康平安努力,为孩子的健康成长建立一道坚固的屏障。

基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

爱心传递 健康同行 本周日省立医院 专家团队莅临义诊

本报讯 省级专家团队来咱厝义诊啦!为促进晋江市基本公共卫生事业健康发展,更好地将惠民健康政策传播给厝边群众,让咱厝市民在家门口就能享受到专家级服务,本周日,《晋江经济报》将携手晋江市卫生健康局、晋江市灵源街道办事处、晋江市灵源街道社区卫生服务中心、福建医科大学校友会志愿服务分会,在灵源街道社区卫生服务中心联合举办主题为“爱心传递 健康同行”的义诊活动,让群众在家门口就能免费享受省级专家优质医疗服务。

本次义诊活动地点为灵源街道社区卫生服务中心门诊大楼。市民朋友可扫码预约或拨打电话 0595-88165187 进行预约。有需要的市民朋友,可提前预约。



健康问答

减少内脏脂肪 从饮食入手

读者问:如何通过饮食减少内脏脂肪? 晋江市中医院内分泌科负责人王永发:建议少吃添加糖、精制米面、饱和脂肪、酒精。其中,少吃精制米面,可用全谷物和杂豆做部分替换。过多饮酒会增加内脏脂肪,这也是很多爱喝啤酒的人会有啤酒肚的原因。同时,多吃富含可溶性膳食纤维、锰、钾、镁、维生素 K、叶酸和泛酸等成分的蔬菜有助于减少内脏脂肪。保持饮食健康,避免过多摄入以上食物,多吃蔬菜,有助于减少内脏脂肪。

专家医讯

国家级名老中医药专家 本周日将到中医院坐诊

本报讯 3月3日,国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为3月3日(星期日)8:00-12:00、14:30-16:30。出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼 204 诊室。

黄俊山,医学博士、教授、主任医师、国家二级心理咨询师、博士研究生导师。国家重点研发计划课题负责人。擅长:失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、身痒、便秘等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

春季推荐食疗方



春季是从立春之日始,至立夏之日止,中间经过雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨等节气。春季气候以风为主气,在南方还常伴有毛毛细雨,温暖而潮湿。那春季养生,有什么特点呢?

既要养肝也要健脾

晋江市中医院张澄坦医生介绍:《黄帝内经》根据自然界春生、夏长、秋收、冬藏的季节特点,提出四季养生保健的要点:“春三月,此为发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形……此春气之应,养生之道也。”

“很多人知道春天要养肝,但闽南地区春季天气潮湿,湿气也会伤脾,导致脾虚,会有口淡、胃口不好、大便不成形等症状;或脾虚湿热、口中黏腻、身体困倦、头重如裹、腹胀腹泻等。因此,春季养生,既要养肝,也要健脾。”张澄坦说。此外,春天是阳气生发、万物化生的季节,还应适当运动、多晒太阳。

春季食疗药膳调养原则

春季宜食葱、姜、蒜、韭菜、茼蒿、芹菜、榆钱、竹笋、菠菜、芹菜、油菜、茼蒿、莴笋、香椿、四季豆、胡萝卜、白萝卜、海带、刀豆、南瓜、扁豆、豇豆、冬瓜、番茄、豆制品、金针菇;苹果、猕猴桃、草莓、香蕉;鸡肝、猪肝、瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜;大枣、山药、紫苏、荠菜、马齿苋、蒲公英、车前草、鱼腥草、茵陈、菊花、核桃、栗子、枸杞、莲子、百合、薏苡仁、灵芝、黄芪等。

此外,在万物复苏的春季,自然少不了这种珍贵的食材——芽菜。适合春天食用的芽菜有很多,例如,绿豆芽、黄豆芽、豌豆芽,甚至一些非菜苗、香椿苗等。老年人多吃绿豆芽能滋养五脏、降低血脂、软化血管。黄豆味甘、性寒,对脾胃湿热、大便秘结有非常好的治疗作用。忌食油腻、酸涩、生冷及刺激性食物。

喝些花茶更健康

春季食疗药膳调养,应遵循“春夏养阳”“养肝为先”“助阳御风”的原则。宜甘辛温,以养肝柔肝、助阳御风(早春慎寒凉,晚春慎燥热),宜省酸增甘,以养脾气。

推荐菊花玫瑰露。功效:清肝泻火、清热解暑;制作:菊花 10 克,玫瑰 5 克,用开水泡开当茶饮。

此外,香苏茶也是不错的选择。选取香附、紫苏各 5 克,薄荷 3 克,沸水冲泡即可。此茶可疏肝行气,疏风解表,有效缓解“春困”症状。

决明子茶饮,有清肝泻火兼明目、降压降脂的功效。取炒决明子 15 克,用开水泡当茶饮饮用即可。此茶饮不仅简单好操作,而且可重复泡多次。

晋江市中医院：国家中医药领军人才岐黄学者团队莅临指导

近日,为更好地传承和发展“岐黄学者苏友新慢性筋骨病中医诊疗技术”,共建传承工作室,国家中医药领军人才岐黄学者、福建中医药大学苏友新教授及其团队核心成员李楠、吴广文、郭洁梅、陈鹏到晋江市中医院开展坐诊、讲座、教学查房、科室座谈等业务指导工作。

门诊坐诊惠及百姓 专家诊疗让患者更安心

“我八年前做过腿部手术,现在年纪大了,有过旧伤的腿部时常让我感觉不舒服,刚刚这位主任详细问了 my 病情,还给我很多建议,他们毕竟是专家,我心里更有底了。”日前,在晋江市中医院爱国楼门诊部,听说这里有相关专家进行门诊,家住晋江英林镇的蔡阿姨特意赶来咨询,而这场门诊活动的专家阵容都“大有来头”。

原来,活动当天,系国家中医药领军人才岐黄学者、苏友新教授及其团队核心成员李楠、吴广文、郭洁梅、陈鹏于晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。苏友新及其团队核心成员擅长痛风、骨关节炎、颈肩腰腿痛的中医药防治与康复治疗,在诊疗的同时指导患者进行功法锻炼,有利于患者后期居家锻炼,更好地促进康复。

除门诊外,活动中,苏友新教授还认真听取了主管医生的病史汇报,进入病房开展教学查房,重点查看了骨伤疾病重症患者,通过查阅病历资料、查体、询问病史、辅助检查等,为该院骨伤科医务人员讲解诊疗思路、病情观察及治疗要点;对医生提出的疑难病例进行了详细的分析和讲解,指导诊疗方案,为患者的下一步诊疗和护理重点提出了详细规划;结合不同疾病的临床表现,如何指导患者进行功法锻炼,为大家做了操作示范。晋江市中医院相关负责人表示,下一步,晋江市中医院骨伤科将通过交流协作、专家传帮带,不断提升慢性筋骨病中医诊疗技术,继续拓展功法锻炼在慢性筋骨病的应用范围,对痛风、骨性关节炎、颈肩腰腿痛等中医药防治与康复治疗方面进行更深入的研究及探讨。



专家讲座科室座谈 促进医疗质量和内涵双提升

为了进一步提升医疗服务水平和质量,医院还邀请苏友新教授团队进行专家讲座。在专家讲座上,苏友新教授以“痛风的基础及临床若干问题”为题,将痛风的理论内涵、学术研究热点及中西医临床诊疗方案的选择等进行深入浅出的讲解。李楠教授以“南少林骨伤流派历史渊源及其学术传承”为题,介绍了南少林中医骨伤流派的历史渊源,系统讲述了中医骨伤科学专业的学派形成、流派发展与薪火相传等内容。通过专家讲座,在场的骨伤科医务人员感受到了良好的学术氛围,提高了医务人员的临床诊疗思维,拓宽了临床思路与方法,也让医务人员对南少林骨伤流派有了更深层次的认识和理解,有利于骨伤流派的学术传承。

专家讲座后,为进一步推进“福建中医药大学苏友新岐黄学者传承工作室福建中医药大学附属晋江中医院工作站”项目工作,晋江市中医院与苏友新团队针对“科研项目合作及科研成果转化指导、中医骨伤省级重点专科建设帮扶、区域性筋骨病防治一体化系统工程”等方面进行探讨,力求加强结对合作,共建传承工作室。

近年来,晋江市中医院坚持有计划地邀请上级医院专家开展讲座、查房、带教工作,同时坚持以“请进来、送出去”的方式,安排医务人员分批到上级医院进修学习,不断提高医务人员对疑难病例的诊疗水平和护理质量,有效促进医疗质量和内涵的提升,赢得了广大患者的信任和赞誉。

