

本期聚焦

莫让青光眼偷走你的视力

青光眼是全球排名首位的不可逆致盲性眼病,常被称为“视力的小偷”。世界青光眼联合会和世界青光眼患者联合会共同发起的一项全球性活动,将每年3月份的第2周定为“世界青光眼周”,成为全球为单一疾病设立周期最长的科普宣教活动,旨在提高公众对青光眼的认识,做到早期发现、合理治疗和长期随访,不让光明被“偷”走。



正常视野



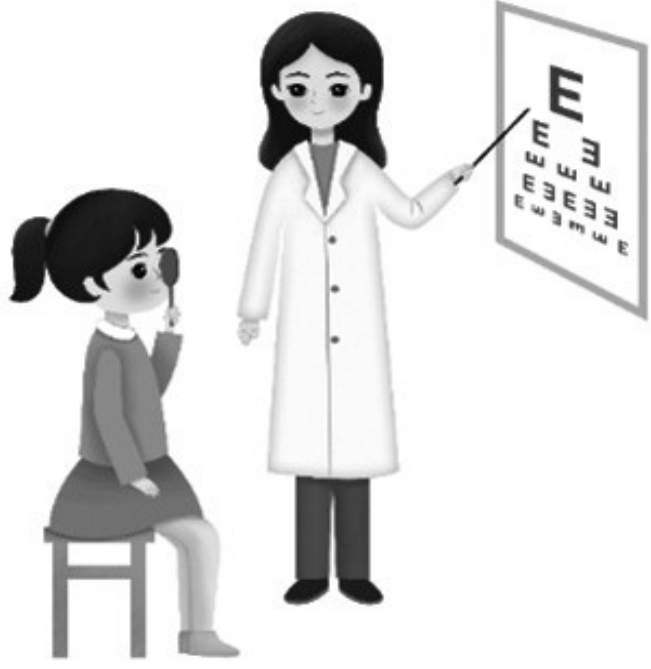
早期青光眼视野



晚期青光眼视野

暖心福利送市民

3月10日至16日是第十七个世界青光眼周,今年的主题是“共管慢病青光眼,留得光明恒久远”。为普及青光眼知识,认识防控的重要性,晋江市医院(上海六院福建医院)眼科开展了青光眼知识宣教,对青光眼患者进行免费检查活动等,旨在帮助人们做到早发现、早诊断、早治疗,通过科学有效的防控、治疗措施延缓病情进展,保护视力,让光明伴随市民更长久。该院眼科护士长陈瑞端也表示,活动期间,参加活动的患者均可免费享受视力、验光、眼压和视神经纤维层厚度分析等检查。



一起认识青光眼

青光眼是一组以视神经萎缩和视野缺损为共同特征的疾病,病理性眼压增高是其危险因素。不同类型的青光眼,其临床表现不同,如有以下症状,应尽快就医排查青光眼。首先,是对于开角型青光眼患者,起病初期没有明显的症状,仅表现为轻度视物模糊、眼胀感,此时隐匿性高血压正悄无声息地破坏视网膜的神经纤维,并影响周围视野。随着疾病进展,可出现头痛、鼻根部疼痛、光晕、虹视、明显视力下降等症状,视野损害进一步加重,可为管状视野。其次,对于闭角型青光眼,急性发作期症状明显,表现为剧烈的

眼痛和头痛、急性视力下降,伴有虹视、雾视、恶心、呕吐等不适。高危人群有哪些?陈瑞端也介绍,青光眼有家族遗传倾向,直系亲属中有10%发生青光眼。因此青光眼患者的直系亲属也应做相关筛查;此外,大部分青光眼在40至70岁发病,而开角型青光眼也可发生于中青年人群;高度近视或高度远视人群;有1/3高血压症患者可发展为青光眼,应定期监测眼压;眼轴较短、角膜较小、前房浅、房角狭窄、晶状体较厚者;糖尿病患者,糖尿病是青光眼的危险因素,面临继发性新生血管性青光眼的风险;长期眼部使用激素类药物者。

如何预防青光眼

预防青光眼的关键在于“三早”,及时控制眼压,避免视神经进一步损害。高危人群应定期到眼科进行眼压监测、动态随访视神经和视野变化情况,做到早发现、及时诊断和规范治疗。避免长时间处于昏暗环境下用眼;定期保持心情稳定、愉悦,避免情绪波动;部分药物也可能诱发青光眼,切忌随意自行用药;控制好血压、血糖,定期进行眼底检查。陈瑞端也介绍,目前,青光眼的治疗方式主要有药物、激光和手术等。通过治疗控制眼压,并定期到眼科检查眼压并观察视神经,可以有效地遏制青光眼的发展。因此,定期的眼科检查,可以发现不少危险信号,有助于青光眼的早期诊断、早期治疗。

健康课堂

中药煎煮指南 助你健康烦恼“一扫光”

清代著名医学家徐灵胎说:“病之愈不愈,不但方必中病,方虽中病而服之不得其法,则非特无功,反而有害,此不可不知也。”由此可见,服用中药能否奏效,不仅取决于处方是否对症,还需讲究服药的方法。服用时间、服用温度、服药禁忌等方面都会影响中药药效。那么如何让中药药效发挥到极致呢?让我们跟随晋江市医院(上海六院福建医院)药学部的范海贞,一起探究一下吧!

中药煎煮方法报你知

为了更好地煎煮中药,在煎煮器具的选择上,范海贞建议应以砂锅、瓦罐为宜,搪瓷罐、玻璃器皿、不锈钢锅可代替,不能用铜、铁锅,以免中药与金属器皿发生化学变化,影响疗效。

煎煮前,需先将中药凉水浸泡30分钟左右,便于有效成分析出。第一煎用浸泡中药的水,第二煎加水量为第一煎的1/3到1/2,先武火煎煮,沸腾后转文火,保持微沸状态。一般中药,头煎应在20—25分钟,二煎15—20分钟。滋补类中药,头煎应在30—40分钟,二煎25—30分钟。混合两次煎煮所得药液,每次煎得药量100—200mL左右,一般一日服用一剂,分早晚2次服用。

注意事项知多少

范海贞提醒市民朋友:健胃药、对胃肠道有刺激的药(如甘露消毒丹等)和毒性较大的药物宜饭后服用;滋补药多滋腻碍胃,宜空腹服;治疟药宜在疟疾发作前的两小时服用;安神药宜睡前服;慢性病定时服。

此外,汤剂一般宜40℃左右温服;丸剂颗粒较小者,可直接用温开水送服;大蜜丸者,可以分成小粒吞服;膏剂宜用开水冲服,避免直接倒入口中吞咽,以免粘喉引起呕吐;颗粒剂、糖浆剂宜用开水冲服,糖浆剂也可以直接吞服。

服药时有哪些饮食禁忌?在服药期间,一般应忌食生冷、油腻、腥膻、有刺激性的食物;胸闷胸膈患者应忌食肥肉、脂肪、动物内脏及醇酒等;脾胃虚弱者应忌食油炸黏腻、寒冷坚硬、不易消化的食物;肾水水肿应忌食盐、碱过多的和酸辣太过的刺激性食品;皮肤病患者,应忌食鱼、虾、蟹等腥膻发物及辛辣刺激性食物;甘草、黄连、桔梗、乌梅忌猪肉,鳖甲忌苋菜,地黄、何首乌忌葱、蒜、萝卜,人参忌萝卜,丹参、茯苓、茯神忌醋,土茯苓、使君子忌茶,薄荷忌蟹肉。

日常中药用法误区多

“未掌握煎服方法,误服伪品、用药时间过久、剂量过大、中药药酒使用不当……”范海贞坦言,日常生活中,中药用法存在的误区有很多。比如,黑顺片、制草乌、制川乌虽经过炮制毒性大幅度下降,但仍需先煎30分钟。黑顺片、制草乌、制川乌未先煎,连续用药会产生中毒症状。此外,如果误以有毒的华山参、商陆代人参,有毒的独角莲代天麻使用,会引起中毒现象。

“人参是名贵滋补药物,虽无毒,但服食不当,会产生副作用。人参过量服用和长久服用会产生头痛、失眠、心悸、烦躁、口干舌燥、便秘、神经衰弱等副作用。”范海贞表示,制川乌、制草乌、生川乌、生草乌是含乌头碱的中药。乌头碱是一种神经毒素,长期或大量使用可能会导致神经功能障碍,甚至引起死亡。因此,含有乌头碱成分的中药最好不要泡酒饮用。在泡制药酒时若放入未经妥善处理的蝎子、蛇、水蛭等动物类中药,不仅可能存在卫生问题,而且会埋下中毒隐患。许多毒性很强或作用强烈的中药不宜泡酒使用,如肝肾毒性很大的马钱子、泻下作用强烈且有剧毒的甘遂等。



快递小哥有了专属家庭医生 英林镇中心卫生院:家庭医生服务个性化

家庭医生签约服务是以居民自愿为原则,通过签约的方式,促使家庭医生与签约居民建立一种长期、稳定、可及的健康服务关系,以提高你的健康服务品质。签约家庭医生能对普通市民的健康带来怎样的助益?英林镇中心卫生院的四季个性化签约服务包有何特别之处?让我们一起来了解。



签约家庭医生福利多

“惠民福利包,你选好了吗?”“什么福利?”“就是英林镇中心卫生院推出的不同人群个性化服务包,每季度都对签约居民给予特别福利,自4月起,只要签约,都有赠送服务项目呢!”“走,咱也免费签约去!”……近日,晋江市英林镇中心卫生院的家庭医生签约服务在咱厝边火了起来。

为了更好地服务辖区老百姓,满足辖区居民个性化签约服务需求,晋江市英林镇中心卫生院组建28个家庭医生签约服务团队,主动融入辖区各村网格中,为村民规范开展家庭医生签约、履约服务。伴随着相关政策宣传的日益普及,越来越多的咱厝人了解了这一惠民好福利。英林镇中心卫生院的家庭医生所到之处,均受到了居民的热烈欢迎。家庭医生签约服务区域也是人气满满,许多居民纷纷签约,以便今后能更方便地享受到连续的健康管理和医疗服务。

值得一提的是,英林镇中心卫生院的家庭医生签约服务包类型包含基本服务包(免费)、重点人群包(免费)、个性化服务包(基本免费)。

快递签而有约 共享健康

近日,快递小哥小叶在英林镇辖区分发快递时,途中了解到英林镇中心卫生院医务人员正在下乡义诊。对中医药感兴趣的,也参与到活动中。

“你好,你的常住地是英林镇,所以你也可以免费享受我们的家庭医生签约服务……”经医务人员耐心介绍,小叶了解并开心地签约了家庭医生惠民服务,自此,他也有了属于自己的家庭医生。该院医务人员告诉记者,本次签约内容主要涵盖基本医疗服务、基本公共卫生服务、重点人群健康管理和个性化健康服务等方面。听完医务人员介绍,小叶直呼:“家庭医生签约真是一项便民利民的好福利!没想到自己是外地人也可以享受,在晋江享受到了家一般的温暖。”

相关链接

“家庭医生”有问有答

什么是家庭医生签约服务?签约的对象是哪些人?辖区常住居民,优先满足十大签约重点人群:65岁及以上老年人、孕产妇、儿童、残疾人、计划生育特殊家庭、困难人群、高血压、糖尿病、结核病等慢性病患者和严重精神障碍患者等在内的人员。没病也可以签约吗?可以。家庭医生会为您提供健康管理,主要是预防和控制疾病发生与发展,对您的健康进行全面监测、分析、评估,提供健康咨询和指导,对危害健康的因素进行全过程干预,帮助您纠正不良的生活方式,使您不生病或少生病。怎样和家庭医生签约,程序复杂吗?不复杂,居民可根据自身意愿在户籍或者常住地的社区卫生服务中心,自由选择家庭医生服务团队,凭身份证签订《家庭医生服务协议》就可以了。签约对大家来说是增加了一个选择,可以先咨询自己的家庭医生,对大家自由就医不会产生任何影响。签约可以享受什么服务?扫码查看——晋江市英林镇中心卫生院2024年家签服务包。



健康话题

@咱厝人:当心百日咳

近期天气多变,正值春季呼吸道传染病高发期,你身边有没有人出现“咳个不停”的症状?随着流感和支原体的假消息,另一种多年没什么存在感的呼吸道疾病于近日被人们重新提起,它就是——百日咳。

“#百日咳今年已致13人死亡#登上热搜第一!”“惊呆了,今年以来百日咳的发病率明显上升,是去年同期的23倍!”在网上,记者随机打开社交网页,输入关键词后发现百日咳成了近日网友们关注及讨论的热点之一。相关词条下的评论区十分热闹。那么,你了解百日咳吗?此病是否是小孩专属病?本期健康课堂,为你开课。

什么是百日咳

百日咳是由百日咳鲍特菌所致的急性呼吸道感染病。发病以小于5岁儿童为主。病初很像感冒,非典型病例可能无症状,或者有轻微咳嗽、有点低热。临床上以阵发性、痉挛性咳嗽、鸡鸣样吸气吼声为特征。病程可长达2至3个月,故名百日咳。

“百日咳的病程不一定是一百天,一般4周至6周。”晋江市中医院急诊科主任张转喜表示,百日咳在发病初期,有低热、咳嗽、喷嚏、流泪等表现。最初为单声干咳,2—3天热退后咳嗽加剧,以夜晚为

甚。第7—14天后,退热,出现阵发性痉咳,常为短促咳嗽10—30声,继之深长吸气。吸气时空气经狭窄、紧张状态的声带而发出“鸡鸣样”哮吼声。随后反复连串阵咳,直到大量黏痰咳出或随胃内容物吐出。痉咳在夜间比较明显。年长儿童和成人可无典型痉挛性咳嗽。

警惕百日咳传染

时下,不少人都听说百日咳具有传染性,担忧不已。那么,百日咳是怎么传染的?它还具哪些特点?“传播途径主要是通过飞沫,如患者咳嗽、打喷嚏等将细菌播散到空气中,易感者吸入带菌的飞沫而被感染,所以以往会在学校或者家庭中聚集性发病。百日咳的早期症状与普通感冒类似,前1至2个星期可以仅仅有点流涕、咳嗽等上呼吸道感染的症状,但在此一时期,传染性极强,很容易被忽视。”张转喜表示。

张转喜表示,近年来,百日咳的发病率呈现升高的趋势,被专家称为“百日咳再现”。我国百日咳发病率也有上升趋势,其中青少年及成人发病率显著增高,这种以往被认为是幼儿才会得的病呈现“高龄化”的特点。据国家疾控局官网定期发布的“全国法定传染病疫情概况”,2024年1月1日—2月29日,全国报告百日咳32380例,是2023年同期(1421例)的近23倍。“值得

一提的是,百日咳并非普通咳嗽,除咳嗽病程长外,也可能导致严重并发症。多见于新生儿和6月龄以下婴儿,以肺炎最常见,也可并发肺不张、气胸、纵膈气肿、皮下气肿、肺动脉高压、窒息和脑病等。”

医生支招助你预防

百日咳常需经历“卡他期—痉咳期—恢复期”三段时期方可缓解,每段时期,症状表现不一样。为防止百日咳传染,应与疑似病例分开一段距离,尤其未完成免疫接种的婴儿需要注意避免与其接触,直到病例接受有效的抗生素治疗5天后。未接受抗生素治疗的疑似病例应与其他人避免接触,直到阵发性咳嗽3周后或咳嗽停止为止。

目前为止,接种疫苗是预防百日咳最有效的措施,接种时间为:3月龄、4月龄、5月龄、18月龄,以上节点各接种1剂次。通常疫苗接种3—5年后保护性抗体水平下降,12年后抗体几乎消失,有再次被感染的风险。除了接种疫苗,大家还要加强防护意识,在百日咳高发季节,尽量避免人群聚集。合理作息,适当锻炼,增强自身抵抗力。

此外,张转喜提醒市民朋友:值得注意的是,久咳不好,并不一定就是百日咳。如果咳嗽2周以上,我们还要警惕同样是春季高发的疾病——肺结核。

健康问答

区分中药和中药饮片

读者问:中药和中药饮片有何区别?晋江市医院(上海六院福建医院)药学部范海贞答:中药是指在中医理论指导下,用于预防、诊断、治疗疾病并具有康复与保健作用的物质。而中药饮片是中药材经过按中医药理论、中药炮制方法,经过加工炮制后的,可直接用于中医临床的中药。中药和中药饮片都是中医中常见的药物形式,两者的区别在于制作工艺不同、药效不同、使用方法不同。建议患者在使用中药和中药饮片时,遵循医生的指导,合理使用。如果出现其他不适症状,建议立即就医。

健康资讯

晋江市中医院:科教兴院人才强院

本报讯 春风轻拂研有路,心有暖阳正学时。为进一步深入贯彻实施“科教兴医”战略,加快医院医学科技发展步伐,加强青年后备人才队伍储备,提升医院可持续发展能力,日前,晋江市中医院举行青年科研人才培养——“岐黄英才计划”正式启动。

本次活动,福建中医药大学校长李灿东、副校长苏友新、博士生导师吴广文、晋江市中医院领导班子成员、相关职能科室负责人、科研骨干及新入职研究生学历医师、护士等百余人参加。

在现场与会人员见证下,科研指导、学术交流环节如期而至。苏友新副院长对晋江市中医院新近申报的3项科研项目,从选题方向、研究内容、研究方案等方面开展点评指导;吴广文博士则以《科研课题立项与标书撰写》为题,将自己多年的科研工作经验娓娓道来,极大地丰富了医务人员的思路,开阔了视野,激发了广大医务工作者的科研兴趣,提升了科研素养。

上海泉籍医疗专家 本周五莅临义诊

本报讯 为切实做好为民办实事工作,把上海丰富的医疗资源通过商会桥梁纽带的作用对接到家乡,服务家乡百姓,4月5日,上海晋江商会组织在沪泉籍医疗专家9次返乡开展“乡贤名医聚紫帽·义诊助力惠民生”义诊活动。义诊项目涵盖大场外科、眼科、骨科和运动医学、心血管内科、老年病科、儿科、脊柱外科、肝胆外科、肿瘤内科、泌尿外科、消化内科、风湿免疫科、口腔颌面外科、皮肤科、脉管病科、内分泌科、呼吸科、妇产科、神经内科等。活动时间为4月5日(星期五)8:30—11:30、14:30—17:00;活动地点:晋江市中医院紫帽院区门诊1—5楼。

晋江市医院 收到国家卫健委来信

本报讯 日前,晋江市医院(上海六院福建医院)收到两封由国家卫生健康委政司发来的特别感谢信。据悉,国家卫健委在信中对医疗人才“组团式”援藏工作表示了感谢,并对该院医学影像科徐国城在援藏期间圆满完成医疗支援任务的表现予以高度评价。感谢信中指出,徐国城以良好的政治素养、精湛的专业能力和高度自觉的大局意识,为受援医院提高医疗服务能力、培养医疗人才、增进当地群众就医获得感、幸福感做出了积极贡献。

时间回溯到2022年7月,当时,晋江市医院(上海六院福建医院)医学影像科徐国城医生与福建省第十批援藏医疗队一起,不远万里奔赴西藏昌都市洛隆县医院,开始为期一年的医疗支援任务。漫漫援藏路,浓浓雪域情。提及自国家卫健委的“点赞”,徐国城开心地表示,“既兴奋又意外”。他说,兴奋的是自己的工作得到了认可,意外的是其实做的是本职工作,没想到能得到这么高的赞扬。

晋江市医院(上海六院福建医院)相关负责人表示,未来,医院将持续积极响应国家卫健委的号召,深入贯彻落实党的二十大精神,不断巩固和拓展医疗人才“组团式”援藏援疆工作成果,助力受援地区医疗卫生健康事业高质量发展。