

夏季警惕“老年病”高发

本版由本报记者吴清华 唐淑红采写

夏季气温高、湿度大,不良的生活习惯与各类病菌的繁殖滋生,容易引起身体不适。提醒大家,尤其是中老年人,夏季需警惕“老年病”。



警惕“怕热”的疾病

“过度吹空调对老年人呼吸系统健康有着较大影响。一般情况下,夏季老年人慢性支气管炎、肺气肿、哮喘的症状会相对缓解,但长时间吹空调,尤其在密闭的房间里,细菌更容易繁殖,一不小心就会入侵呼吸道,加上进出空调房的冷

热差别,还可能会引起慢性支气管炎的急性发作,所以应做到尽量少开空调,或即使开空调温度也不要过低,尽量多利用自然风来降低室内温度。”晋江市医院五官科主任李健祥介绍,进入夏季,老年人除了“贪凉”易生病外,有些“怕热”的病也应多加防范,例如心脑血管疾病、糖尿病等。

在高温的环境下,由于大量出汗,体液消耗过多,血液浓缩,血流缓慢,同时血管扩张,心跳加快,使血液循环发生改变,容易引发心脑血管疾病甚至是心梗,危及生命。此外,由于天气炎热导致的脱水,以及对饮食和睡眠的影响,也可能造成血糖波动,从而使体内电解质紊乱,导致许

多并发症发生。所以李健祥建议咱厝老友,在夏季除了要预防心脑血管疾病突发外,还要控制好高血压、糖尿病等基础病,并且关注炎热天气带来的其他危险因素,如由于老年人体内温度调节功能下降而引发的中暑等。

注意这些疾病

“进入夏季,咱厝老友要根据自身健康状况,管理好自己的基础疾病,同时注意提防眩晕症、消化道疾病、皮肤病等夏日高发的疾病。”李健祥坦言,现在正值夏季最炎热的时节,室外的气温过高,老年人突然间走进凉爽的室内,脑血管急性扩张或收缩引起脑血流的变化,产生头晕症

状。此外,老年人保持一个姿势过久时,突然起身,也容易引发头晕症状。

此外,夏季暑湿盛行,最容易发生湿邪困脾,导致胃肠道疾病。因此,夏季是一年当中,消化系疾病发病率最高的季节。消化道疾病发生的一大原因在于饮食,因此,老年人夏季日常饮食要注意少吃肥腻肉食、少吃甜品、少喝冷饮、不吃剩菜剩饭,注意饮食卫生。与此同时,夏日是气温高、湿度大的季节,环境中的细菌、真菌活动能力增加,皮肤出汗易引起感染性皮炎。李健祥介绍,阴雨天气时老年人应避免穿着未彻底晒干的衣物。天气热出汗导致汗液分泌增多,老年人宜穿着透气吸汗面料的衣服。

晋江市中医院: 2个科室入选泉州市级重点专科



晋江市中医院内分泌团队为群众开展义诊。

本报讯 近日,泉州市卫生健康委员会发布《关于确定2024年市级中医临床重点专科建设项目的通知》。其中,晋江市中医院内分泌科与儿科同时入选泉州市级中医临床重点专科建设项目。

截至目前,晋江市中医院有国家中医优势专科建设单位1个,省级中医重点专科7个,泉州市级中医重点专科2个。其中,急诊科为国家中医优势专科建设单位及省级临床重点专科,脾胃病科、骨伤科、中医护理学、产科为省级中医重点专科,皮肤科、推拿科为省级农村医疗机构中医

特色专科,治未病科为泉州市级中医重点专科,重症医学科为泉州市级中西医结合重点专科。

学科建设是医院发展的核心基石,是推动医院长远、稳健发展的核心驱动力。该院相关负责人坦言,接下去,晋江市中医院将不遗余力地在医学技术领域深入探索和创新,努力走在行业前列。通过引进先进技术、优化诊疗流程、加强学术交流与合作、科研投入、培养优秀人才等方式,不断提升医疗服务能力。同时,积极拓展新的专科领域,促进医院高质量发展,为群众健康保驾护航。

健康课堂

科学瘦身有门道

这样健身更健康

营养与健身应如何兼顾?健身减肥人群也需吃好早饭。随着现代生活节奏的加快,越来越多的人开始注重健身,希望通过运动来改善体型、增强体质。然而,在追求健身效果的同时,很多人却忽视了营养摄入的重要性。事实上,营养与健身是相辅相成的,只有兼顾二者,才能达到最佳的健身效果。

今年28岁的李文(化名)是一名健身爱好者,他每周都会进行3—4次的力量训练和有氧运动。为了兼顾营养与健身,李文制定了一份详细的饮食计划。他每天摄入足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪,同时保证食物的多样化和营养均衡。在训练前,李文会适当摄入一些碳水化合物,为身体提供能量;在训练后,他会及时补充蛋白质,帮助肌肉恢复和生长。此外,根据健身教练的建议,进入夏季后,李文还会根据身体状况和训练强度调整饮食计划,以确保身体获得充足的营养支持。经过一段时间的坚持,李文的体型得到了明显的改善,肌肉线条更加清晰,力量也得到了提升。

“健身、减肥,也要兼顾营养。这是一则比较典型的兼顾营养的健身案例。”咱厝国家二级公共营养师Lindy介绍,营养

是健身的基础。人体在进行运动时,需要消耗大量的能量和营养物质。如果营养摄入不足,不仅会影响运动效果,还可能导致身体机能下降,甚至引发疾病。因此,健身人群需要制定合理的饮食计划,选择合适的营养补充品,保持水分充足并监测和调整摄入量。只有这样,才能在享受健身带来的乐趣的同时,保持身体健康和最佳的运动效果。

如何兼顾营养与健身

首先,制定合理的饮食计划是关键。Lindy介绍,健身人群应根据自己的身体状态、运动强度和健身目标,制定个性化的饮食计划。在饮食中应保证食物的多样化,摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质。同时,要注意控制热量摄入,避免过量摄入导致肥胖。

其次,应选择合适的营养补充品。在饮食中无法获取足



够营养的情况下,健身人群可以适当选择营养补充品。例如,蛋白质粉、维生素片、鱼油等。但需要注意的是,营养补充品不能代替正餐,也不能过量摄入,以免对身体造成负担。保持水分充足也很重要。健身人群在运动中会大量出汗,导致体内水分和电解质流失。因此,在运动前后应及时

补充水分和电解质,以保持身体的水电解质平衡。建议选择白开水、运动饮料等作为补水来源。最后,Lindy指出,每个人的体质和运动量不同,因此需要根据自身情况持续监测和调整营养的摄入量。如果发现自身体重、体脂等指标出现异常,应及时调整饮食计划,以确保身体健康和健身效果。

健康问答

7类人被列入胰岛素抵抗高危人群

读者:哪些人更易患有胰岛素抵抗?

晋江市医院(上海六院福建分院)内分泌科副主任医师李美蓉:胰岛素抵抗系万病之源,与糖尿病、肥胖、高血压、高尿酸血症、心脑血管疾病、非酒精性脂肪肝、多囊卵巢综合征等多种疾病密切相关,其危害远超大多数人的想象。相关数据显示,我国25岁以上人群的胰岛素抵抗患病率为29%,我国约90%的2型糖尿病患者存在胰岛素抵抗。值得一提的是,胰岛素抵抗病因复杂,遗传、增龄、肥胖、骨骼肌量减少、运动不足、营养失衡、微量营养素缺乏、昼夜节律紊乱、精神应激、药物应用、高血糖等,都是诱发因素。《胰岛素抵抗相关临床问题专家共识(2022版)》指出,建议7类人群及时到医院评估是否存在胰岛素抵抗:超重/肥胖、糖尿病、高血压、动脉粥样硬化性心血管疾病、非酒精性脂肪肝、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停综合征等。

亲子驿站

小小眼科医生



本报讯 近日,一场别开生面的“小小眼科医生”体验活动在爱尔眼科安海门诊部精彩上演。来自晋江经济报亲子驿站的萌娃们在家长的陪同下,身穿特制的医生服装,化身“小小眼科医生”,体验医生的工作日常,并在专业医生的讲解下,学习了丰富的爱眼护眼知识。活动当天,爱尔眼科的医护人员早早地布置好了现场,等待小朋友们的到来。一走进门诊,小朋友们就被温馨而专业的环境深深吸引,一双双好奇的小眼睛东张西望,充满了对眼科诊所的好奇与期待。活动伊始,爱尔眼科的资深医生为小朋友们带来了一场生动有趣的科普知识讲座。医生用通俗易懂的语言,结合眼球模型,向小朋友们介绍了眼睛的构造、近视的成因及预防方法。小朋友们听得津津有味,积极回答医生提出

的问题。“谁知道每天应该看多久的电视或手机才不会伤害眼睛呢?”爱尔眼科的医生话音刚落,一只只小手便迫不及待地举了起来,争先恐后地回答问题。“我知道!每天不能超过一个小时!”一个扎着马尾辫的小女孩大声回答,脸上洋溢着自信的笑容。“非常好!那么,谁能告诉我,小朋友要怎样做才能爱护眼睛呢?”爱尔眼科的医生继续提问,这次,小朋友们更加踊跃了。一个小男孩站起来回答:“要少看电视,多进行户外活动,这样才能保护眼睛不近视!”他的认真模样引来了一阵热烈的掌声和赞许的目光。随后,小朋友在医生的带领下,参观爱尔眼科的门诊,了解医生的日常工作。在医护人员的引导下,他们逐一体验了测视力、检查眼底等眼科检查项目。小朋友们认真地

学习如何操作仪器,如何判断视力状况,仿佛真的成为一名专业的眼科医生。

在测视力环节,小朋友们按照医生的指示,逐一站在视力表前进行测试。他们或专注地盯着视力表上的字母,或兴奋地分享自己的测试结果。通过这一环节,小朋友们不仅了解自己的视力状况,还深刻体会到了保护眼睛的重要性。

活动最后,爱尔眼科门诊为每位“小小眼科医生”颁发了荣誉证书,并合影留念。小朋友们手捧证书,脸上洋溢着自豪和喜悦的笑容。活动结束后,不少家长纷纷称赞,此次活动开展得非常有意义,不仅让小朋友们近距离了解了眼科医生的日常工作,还让他们在轻松愉快的氛围中学习了爱眼护眼知识,明白要多参加户外活动,少看电视,养成良好的用眼习惯。

防溺水安全课堂



本报讯 炎炎夏日,清凉的水上活动成为小朋友的最爱。为了让小朋友安全、健康地享受游泳乐趣,近日,晋江经济报亲子驿站组织安海片区的亲子家庭前往恒隆游泳俱乐部,学习防溺水知识,练习水中憋气、漂浮等,沉浸式体验游泳等,度过美好的暑假生活。当天,小朋友穿着五颜六色的泳装,开心地来到恒隆游泳俱乐部。当看到清澈见底的池水,小朋友兴奋地四处张望,跃跃欲试想要下水体验。小朋友在恒隆游泳俱乐部教练的指导下进行热身运动,坐在泳池边,学习用脚踢水。一双双小脚在水中使劲扑腾,四溅的水花让小朋友十分开心。活动伊始,游泳教练用简单易懂的语言,讲解了游泳的基本动作、呼吸技巧及安全游泳的重要性。在讲解过程中,教练还不时地提出一些问题,引导小朋友积极思考和回答。比如:“小朋友们,你们知道游泳前应该做哪些热身运动吗?”教练还通过互动问答的方式,激发了小朋友的学习兴趣,让他们在游戏中掌握游泳的基础知识。紧接着,教练话锋一转,开始讲解防溺水知识:“游泳虽然好玩,但安全永远是第一位的。小朋友们要记住,没有大人的陪伴,千万不要独自下水游泳。在游泳过程中,如果感到身体不适或者遇到了危险,一定要保持冷静,大声呼救,并尽量让自己浮在水面上等待救援。”除了学习游泳知识外,活动还特别设置了防溺水知识教育环节。教练们通过模拟溺水场景,展示救援工具及现场演示救援过程等方式,向小朋友们传授了防溺水的关键技能和自救互救的方法。紧接着,活动进入实践环节。教练们手把手教小朋友正确下水、保持身体平衡及在水中前进。不仅如此,教练还教小朋友在水中憋气与漂浮。教练采用了循序渐进的方法。他先让小朋友在水池边进行深呼吸练习,感受气息在

体内的流动。随后,他引导小朋友轻轻地将头部浸入水中,尝试短暂地憋气。在教练的鼓励下,小朋友们逐渐克服了恐惧心理,纷纷勇敢地完成了憋气练习。接下来是水中漂浮的教学环节。教练向小朋友们展示了正确的漂浮姿势:身体放松,双手轻轻搭在水面上,双脚轻轻蹬地后迅速并拢伸直。他强调:“放松是漂浮的关键。只有当我们完全放松下来,身体才会自然地浮在水面上。”在教练的鼓励下,不少小朋友学会了漂浮。整个体验过程充满了欢声笑语。小朋友们不仅学会了憋气与水中漂浮这两项基础技能,还在教练的引导下逐渐培养了对游泳的兴趣和自信心。活动结束,不少家长纷纷称赞此次活动。通过此次活动,小朋友们不仅学会了游泳相关的技能,还掌握了防溺水的关键知识。

体内流动。随后,他引导小朋友轻轻地将头部浸入水中,尝试短暂地憋气。在教练的鼓励下,小朋友们逐渐克服了恐惧心理,纷纷勇敢地完成了憋气练习。接下来是水中漂浮的教学环节。教练向小朋友们展示了正确的漂浮姿势:身体放松,双手轻轻搭在水面上,双脚轻轻蹬地后迅速并拢伸直。他强调:“放松是漂浮的关键。只有当我们完全放松下来,身体才会自然地浮在水面上。”在教练的鼓励下,不少小朋友学会了漂浮。整个体验过程充满了欢声笑语。小朋友们不仅学会了憋气与水中漂浮这两项基础技能,还在教练的引导下逐渐培养了对游泳的兴趣和自信心。活动结束,不少家长纷纷称赞此次活动。通过此次活动,小朋友们不仅学会了游泳相关的技能,还掌握了防溺水的关键知识。

