



本期聚焦

“双节”至 健康提醒请查收

中秋、国庆节陆续到来,不少市民计划利用假期外出旅游和返乡探亲。目前,正处于登革热流行季节,东南亚国家(如菲律宾、马来西亚、印度尼西亚、越南、泰国、缅甸等)、南美洲(巴西、阿根廷、乌拉圭等)登革热疫情形势严峻,国内广东、云南等省份部分地区也有本土登革热病例报告。“双节”假期,不论您是计划外出,还是回家探亲,为了您及家人的健康,晋江市疾控中心为大家发送了一份健康提醒,请查收。

出游要防病毒感染

登革热是由登革病毒感染引起,经伊蚊(俗称“花蚊子”)叮咬传播的一种以发热、皮疹和全身疼痛为主要症状的急性传染病。市民朋友前往登革热流行地区旅行、探亲期间,应当采取适当措施预防蚊虫,避免感染登革热;返回后也应关注身体状况,发现异常及时就诊。

外出时,大家要留意哪些健康隐患?晋江市疾控中心健教科科长叶福全介绍,出发前,可通过网络查询,咨询旅游部门、海关等途

径,了解途经或目的地登革热流行情况,尽量避免前往登革热流行地区。前往登革热流行地区时,要解预防登革热相关知识,可适当准备一些防蚊药物或驱避剂备用。居住在登革热流行区时,要做好防蚊灭蚊措施。如:活动时间要避免在伊蚊活动高峰期(特别是日出后2小时及日落前2小时)在树荫、草丛、凉亭、垃圾站等地方逗留。建议不要露宿。外出时尽量穿浅色长衣长裤,避免短袖、短裤;外露皮肤及衣服上涂抹蚊虫驱避剂(每3—4小时需重复使用一次);居住

房间要装有蚊帐、纱门、纱窗等,尽量使用空调并设置较低温度,适时使用蚊香、电子驱蚊器、电蚊拍、防蚊灯等设备,还可以用杀虫喷雾剂对房间实施灭蚊处理。

快乐出行健康提醒

如果从上述国家或地区返回,应主动配合海关部门做好入境检疫工作,主动告知身体状况和旅居史。如果在登革热流行地区已感染发病,建议治愈后再返乡。如未痊愈必须返回,请在入境时主动将患病情况向海关申报,并配合海关检

疫人员的调查及相应医学检查;入境后第一时间前往晋江市医院等二级以上医疗机构就诊,根据医生诊疗建议继续治疗观察,必要时住院隔离治疗。

叶福全提醒:若在外居住地区有登革热疫情,来(返)晋时不知道是否感染,建议自我观察15天,其间继续做好防蚊灭蚊措施。一旦出现发热、皮疹、头痛、眼痛、肌肉关节痛等症状,要立即到正规医疗机构就诊,并告知医生近期旅行史,积极配合医务人员进行诊断、治疗和流行病学调查。

肠道也会“中风” 警惕缺血性肠病

“要不是您和您的团队,我只知道脑中风,哪听过肠中风啊!”近日,因为“肠中风”接受诊疗后的苏阿姨(化名)到晋江市中医院复查时,对接医护人员表示感谢。

“肠中风”大家可能并不陌生,但是您听说过“肠中风”吗?临床上,如果供应肠道的血管发生堵塞,就会发生“肠中风”。



咱厝阿姨突发“肠中风”

近日,咱厝65岁的苏阿姨突然出现左下腹痛和血便。面对这一情况,苏阿姨吓得不轻,在家人的陪伴下,她被紧急送到晋江市中医院治疗。

考虑到苏阿姨的病情,接诊的急诊科医生为尽快明确诊断,当天下午就为其安排了无痛肠镜检查。

突发腹痛莫轻视

王德铨表示,老人剧烈腹痛确实需要留神“肠中风”,即急性缺血性肠病。这是由于肠系膜上动脉或肠系膜下动脉等血管因动脉硬化、血栓形成等原因,导致肠道血液供应不足,进而引起肠道缺血、坏死和出血的严重疾病。这种疾病在老年人中尤为常见,因为老年人的动脉硬化往往更为严重和广泛。此外,“肠中风”的诱因一般还与心脏病史、不良生活习惯、其他基础疾病如高血

压、糖尿病等因素有关。识别“肠中风”的症状,应尽快就医,莫轻视。比如,老人突然出现腹部急性绞痛,疼痛性质类似于被紧紧抓住的感觉,且疼痛可能反复发作;“肠中风”发生时,患者可能会排出鲜红色或暗红色的血便;其他症状包括恶心、呕吐、腹泻、便秘、日渐消瘦等。病情严重时,还可能出现寒战发热、面色苍白、血压下降、神志异常等症状。

“肠中风”的预防和治疗

王德铨建议,根据诱因来看,为了更好预防“肠中风”的发生,尽量做到以下几点。加强锻炼,作息规律,保持大便通畅。多喝温开水,避免进食及摄入过多油脂。避免直接摄入温度过低的水锁水果、饮料、酒水。

“老人剧烈腹痛可能是‘肠中

风’的前兆,应引起高度重视。”王德铨提醒,一旦出现“肠中风”症状,应立即就医,以免延误病情。治疗原则包括改善肠道血液供应、减轻肠道缺血损伤、预防并发症等。病情严重时,可能需要手术治疗,如切除缺血的肠段等。

孩子捏脊好处多



捏脊法是一种古老而实用的推拿疗法,是老祖宗传给后世的智慧养生法宝。经常给孩子捏脊,尤其是每天早晨沿后背肾脉和膀胱经,给孩子捏9遍,气血就调动起来了。有助于体内阳气生发,帮助孩子长高和提高免疫力。

陈埭中心卫生院儿科负责人杨火燃介绍,孩子捏脊好处多,长高高、睡眠好、生病少!大家不妨在家学起来!

孩子捏脊好处多

“孩子捏脊,可调节五脏六腑,可畅通督脉,激活、开发阳气,还可使脾胃健旺、饮食增多,好处多多。”陈埭中心卫生院儿科负责人杨火燃介绍,中医认为,身体的经络从脊柱分支长出,再进入五脏,人体的五脏六腑好像都“挂”在了脊柱上。所以,按揉脊柱的时候,实际上就是在“按摩调理”我们的五脏六腑。

为啥捏脊能增强体质,促进长个?杨火燃解释说,“孩子不长个、体格瘦弱,说明身体的经络不通畅,长期处于压抑状态。而捏脊就是在帮助孩子疏通、刺激经络,让气血通畅,脏器功能恢复,启动孩子的自愈功能。脊背正中间是督脉,督脉为“阳经之海”,是全身气血运行的大枢纽,能够总督、统摄一身之阳气。此外,中医认为,要想长个,肾气要足。但是肾为先天之本,儿童不可随便补益,而脾为后天之本,气血生化的之源,可以通过调理后天达到补益先天的目的。捏脊也称为‘捏积’,研究发现,经常捏脊的孩子很少积食,孩子脾胃健旺,饮食增加,运化正常,增强免疫功能。”

捏脊操作学习

杨火燃介绍,全天任何时间都可以捏脊,以晨起最佳。饭后不宜立刻捏脊,也不要再在小儿哭闹或者睡着时操作。体质虚弱或个子矮小者,可以坚持每天定时捏脊,一年半载后,体质定有所改善,身高也比往年长得快。如果为了保健防病,2—3天捏一次即可。捏脊的手法有讲究。开始做时手法宜轻巧,以后逐渐加重,使小儿慢慢适应;要捏捻,不可捻转;捻动推进时,要直线向前,不可歪斜。从上往下捏是为清法,应用于孩子积食严重或者发热的情况;从下往上是补法,可以改善孩子的脾胃食欲不振等情况。

“一般情况下,建议大家可以到医院的儿科或中医外治科室,请专业医师操作。如果大家不方便经常往返儿科,也可以请教医师进行学习。”杨火燃介绍,家长会捏脊,孩子也会少生病。捏脊操作方法大致为:小儿伏卧于床上,背部保持平直、放松,掀起衣服,袒露整个腰背;操作者站在宝宝身旁,两手的中指、无名指和小指握成半拳状,向上捏起皮肤,同时向上捻动。两手交替,沿脊柱两侧自长强穴(肛门后上3—5厘米处)向上推边捏边放,一直推到大椎穴(颈后平肩的骨突部位),算作捏脊一遍;之后每一遍仍按前法捏脊,但每捏3下需将背部皮肤向上提一次,再重复第一遍的动作两遍,共3—9遍为宜。

专家医讯

本周六 耳鼻喉科专家将到晋江中医院坐诊

本报讯 9月21日,耳鼻喉科骆沙鸣主任医师将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为21日(星期六)8:00—12:00和14:30—17:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼116诊室(地址:晋江市梅岭街新街街392号)。

骆沙鸣擅长中西医结合治疗耳鼻喉科、头颈外科常见病多发病,尤其是穴位注射疗法效果佳,其先后在国家级及省级医药杂志上发表医学论文30多篇。其中,《AGL液穴位注射治疗额窦炎100例分析》获全国基层医药论文大奖赛二等奖,多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖。

电话预约挂号:0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)。

防备秋季过敏性疾病

秋季是哮喘及过敏性鼻炎的高发期,一般是过敏原导致发病,这是一种严重危害孩子健康的常见病,必须引起高度重视。孩子一旦出现哮喘或过敏性鼻炎,应及时到医院就诊,以免耽误病情。避免接触过敏原,并保持室内空气流通。秋季、换季时期,空气中的动物皮屑、各种花粉、灰尘颗粒大大增加,孩子很容易患上过敏性鼻炎。如果孩子皮肤脱皮症状非常明显,瘙痒难以有效抑制,家长应尽早带孩子去医院进行治疗。

晋江市中医院急诊科负责人张转喜提醒市民:哮喘、过敏性鼻炎和过敏性皮炎是三种常见的过敏性疾病,它们之间存在一定的关联性,并且都可能对患者的日常生活产生严重影响。进入秋季,是哮喘、过敏性鼻炎和过敏性皮炎的高发季,市民朋友应注意防范。

警惕哮喘来袭

哮喘的典型症状包括发作性伴有哮鸣音的呼气性呼吸困难,可伴有气促、胸闷或咳嗽。症状可在数分钟内发作,并持续数小时至数天,夜间及凌晨发作或加重是重要临床特征。根据病情严重程度,可分为轻度、中度、重度和危重四级。

病因包含遗传因素,家族中有哮喘或过敏性疾病史者患病风险较高,以及环境因素,如花粉、尘螨、有害刺激气体等过敏原的接触。要进行预防,必须识别和避免触发因素,如花粉、烟雾等;保持室内清洁,减少尘螨和真菌的滋生;可考虑注射流感疫苗,防止病毒性感染;加强体育锻炼,增强个人体质;必要时在哮喘发病季节之前使用糖皮质激素吸入来预防。

小心过敏性鼻炎及皮炎

过敏性鼻炎的症状表现为鼻塞和流涕,频繁打喷嚏、鼻痒和眼痒、鼻咳和喉咳等。病因主要受环境和自身体质的影响,如对花粉、尘螨、冷空气等过敏。张转喜建议,外出时尽量戴口罩,减少过敏发生;保持室内通风,保持一定的湿度和清洁;避免接触过敏原,如花粉、尘螨等;加强锻炼,增加身体抵抗力;饮食清淡,避免辛辣刺激的食物。

过敏性皮炎症状多样,包括红斑、瘙痒、干燥和脱屑、肿胀和渗液等。病因包括接触性、过敏性、脂溢性、异位性等多种类型,如直接接触刺激物或过敏原。谈及预防建议时,张转喜表示,要进行食物控制,减少易导致皮炎的食物摄入;减少环境过敏原,保持周围环境的清洁;注意温度适中,避免过热或过冷;缓解压力,保持乐观的心态。

此外,针对上述三种过敏性疾病,张转喜提出综合预防建议。首先,要提高认识,加强对哮喘、过敏性鼻炎和皮炎等过敏性疾病的认识,了解其症状、病因和预防措施。避免接触过敏原,尽量识别并避免接触可能诱发过敏的物质,如花粉、尘螨、动物皮屑等。增强体质,通过合理饮食、适量运动等方式增强体质,提高身体抵抗力。及时就医,一旦出现过敏症状,应及时就医并遵循医生的治疗建议。

防治出生缺陷 这些是关键

今年热播剧《玫瑰的故事》里,刘亦菲扮演的角色玫瑰在生完孩子后看到宝宝说的第一句话是:“没疤吧?全乎的……”这个片段当时引起了网友们热议。这一剧情,真实反映了每个家庭,尤其是正在处于备孕阶段的家庭共同的心声:生一个没有先天缺陷、健康的宝宝。

出生缺陷

不容忽视的挑战

9月12日是“预防出生缺陷日”,今年活动主题是“预防出生缺陷 守护生命起点健康”。每年,全球有数百万新生儿因出生缺陷而面临生活质量的挑战,从常见的心脏病、脊柱裂,到相对少见的遗传性疾病,这些缺陷不仅影响了婴儿的健康,也给家庭和社会带来了沉重的负担。

晋江市陈埭中心卫生院副院长、妇产科主任医师颜芳婷介绍,出生缺陷是指在胎儿发育过程中,由于遗传、环境或其他因素导致的结构或功能异常。保障未来生命的健康成长,预防是关键。

“预防出生缺陷日”的设立,旨在提高公众对预防出生缺陷的认识和重视,引导适龄人群了解出生缺陷三级预防策略,学习掌握和正确运用防治知识,促进科学健康孕育。同时,也要求医疗机构要规范提供婚前、孕前、孕期、新生儿和儿童各阶段防治服务,努力减少出生缺陷发生,立足生命起点,促进人口高质量发展。



科学孕育 三级预防策略

我们有哪些手段来预防出生缺陷?从事妇产科专业20余年,颜芳婷临床经验丰富。她表示,防大于治。为了有效预防出生缺陷,需要关注并实施三级预防策略。

一级预防,指的是在孕前进行健康教育,倡导健康饮食、适度运动,避免接触有害化学物质和烟酒等。孕前和孕期的女性应注重均衡营养,摄入丰富的

叶酸、铁、钙和其他维生素,以支持胎儿的正常发育。二级预防,指的是在孕早期开展产前筛查和产前诊断,通过科学手段及时发现并处理可能存在的风险,减少致死、严重致残缺陷儿的出生。三级预防,指的是对新生儿进行先天性疾病筛查和诊断,对出生缺陷患儿进行及时有效的治疗,确保他们能够得到最好的照顾和康复。

共同努力 构建防治网络

“预防出生缺陷需要全社会的共同努力。医疗机构、学校、社会团体及每个家庭都应积极参与,通过科学宣传和健康教育,构建全面的出生缺陷防治网络。”颜芳婷表示,“我们将以此次主题日作为宣传活动的契机,丰富出生缺陷防治科普资源,通过多渠道、立体化的宣教方式,引导公众树立‘个人是自己健康第一责任人’的理念,增强预防意识和能力。”

颜芳婷提醒市民:预防出生缺陷的关键要点,在于关注饮食与营养、定期进行健康检查、学习相关知识、制定科学的孕育计划。让我们携手努力,为每一个新生命创造一个健康、美好的起点。对于适龄人群而言,注重健康知识的学习至关重要。各类健康讲座、科普文章、网络课程等都能帮助人们提高自我保护意识。因为,健康的开始,是对每个生命的最高承诺。