

晋江市罗山街道社区卫生服务中心： 医养结合 温情入户暖人心

基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

为积极传承与弘扬中华民族尊老爱幼的传统美德，近日，晋江市罗山街道社区卫生服务中心在罗山街道精心策划并实施了面向老年群体的“敬老月”系列关爱活动。本次活动，本报携手该中心为市民提供了一次“家门口”的“老慢病”健康守护。



实际行动践行健康承诺

活动期间，罗山街道社区卫生服务中心公共卫生科的医务人员深入社区及部分老年人的家中，以实际行动践行“送温暖、送关怀、送健康”的承诺。“我们为老年人提供了全方位、一站式的健康检查服务，涵盖血压监测、血糖筛查、心电图分析等基础而关键的体检项目，这些贴心服务赢得了广大老年朋友及其家属的高度赞誉。”罗山街道社区卫生服务中心主任蔡维栽介绍，本次活动旨在深度融合专业

医疗服务与温馨养老关怀，聚焦老年人常见病与慢性病的预防与治疗，为老年人打造更加便捷、细致、贴心的健康守护体系，切实提升他们的晚年生活质量。针对高血压、糖尿病等慢性病老年患者，该中心的医师不仅为其进行了细致入微的健康评估，还耐心传授了疾病的自我管理知识，包括科学用药指导、合理膳食规划、适量运动建议等，助力老年人建立起科学、有效的健康管理新习惯。

中医施治彰显敬老初心

“谢谢医生！谢谢你们总是关心我们老年人。”……活动中，有老友忍不住对医护人员表达了真挚的感谢。记者了解到，该中心的中医医师还根据老年人的体质特点，为每位老友提供了个性化的中医养生建议，包括穴位按摩、食疗调养、养生操等。该中心医务人员刘雅玲介绍，“这类中医惠民服务，旨在让老年人在家中就能享受到

中医养生的乐趣与益处，同时也能进一步传承和弘扬中医药文化。”蔡维栽表示，此次活动的开展，营造了尊老敬老的良好社会氛围，有效增强了老年人的疾病预防意识和健康意识。在未来，该中心将继续深化医养结合工作，不断创新服务模式和方法，致力于为更多老年人提供更加全面、专业、个性化的健康服务。

传递惠民健康服务 展示基层医界风采

中老年人必打哪些疫苗

操劳一辈子的父母们，省钱好像成了习惯，走路能到的地儿，绝不掏车钱；风扇能对付的夏天，空调就是摆设；能囤东西绝不扔，说“留着总有用”。爸妈那辈人习惯省钱，说到打疫苗就摇头，嫌贵觉得没必要。但咱们得懂“该省省，该花花”的道理。没必要的地方省着用，防病保健健康大方点。毕竟，提前预防往往才是最省钱的方式。晋江市医院梅岭院区医公健部部长庄珊珊提醒市民，让爸妈小钱防大病，更能安心度秋冬。

提前接种带状疱疹疫苗

带状疱疹是中老年人的常见病，一旦发作疼痛难忍，还可能留下神经痛的后遗症，长期影响生活质量。要是患上带状疱疹，本身治疗费用往往不低，父母身体遭罪，咱们做子女的也心疼，还可能需要请假陪护。庄珊珊介绍，提前接种带状疱疹疫苗，虽然价格可能稍高一点，但能有效预防疾病，让父母免受病痛折磨，从长远看，也为日后节省了一大笔潜在的医疗支出。

流感疫苗健康“保险”

流感季一到，老年人往往是易感人群和并发症高风险人群。老年人一旦感染流感病毒，更容易引发肺炎、心肌炎等严重并发症。不仅身体受苦，医疗费用也是一笔不小的开支。庄珊珊介绍，如果因为流感住院治疗，那医疗费用少则几千，多则上万。而接种一针流感疫苗，一般只需要100多元。用这100多元，就能为爸妈的健康买一份“保险”，这笔账怎么算都是划算的。

肺炎疫苗助力健康

肺炎是中老年人的常见疾病之一，肺炎链球菌是引发老年人肺炎的主要“元凶”。老年人感染肺炎后，病情往往比较严重，恢复也比较慢，治疗费用自然也不低。庄珊珊介绍，而接种肺炎疫苗，只需几百块钱，就能为父母的肺部建立起一道坚固的防线，有效降低患肺炎的风险，节省后续可能产生的高额治疗费用。



健康问答

喝咖啡对人体的影响

读者：喝咖啡会损害健康吗？
晋江市中医院急诊科负责人张转喜：通过大量的研究，现在主流科学界的结论是健康成年人每天如果能控制400mg以内咖啡的摄入量（约大杯美式咖啡2杯、意式浓缩5份），咖啡对身体没有坏处。在2010年之后，更大规模研究得出的结论是：喝咖啡不仅不会诱发心血管疾病，反而会降低发病率。一些网上流传的胃溃疡、十二指肠溃疡、肠道综合征、乳腺癌等疾病，都和咖啡无关。唯一要注意的是，喝咖啡时，尽量少加糖和奶精。

本期聚焦

秋蟹肥美正当时 咱厝医生解锁“食蟹健康”密码



本期特约嘉宾

张锦红 副主任医师，晋江市金井中心卫生院副院长。

擅长：从事内儿工作近20年，熟练掌握内儿科常见病、多发病的诊治；特别是消化系统、呼吸系统、心血管系统、内分泌系统等方面的诊治，有着丰富的理论及临床实践经验。

秋天菊黄蟹肥，正是食蟹的好时机。蟹不但味道鲜美，而且营养价值非常高，还有一定的药用价值。但食蟹也有很多禁忌，只有吃得科学才能吃出健康。

每到吃蟹时节，关于食蟹的各种传言、顾虑也不少——怀孕不能吃、有痛风的不能吃、不能和柿子一起吃……那到底该怎么解锁“食蟹健康”密码呢？一起来看看吧！

死蟹生蟹不能吃

“此时正是蟹肥菊黄的好时节，金灿灿的蟹黄、饱满的蟹肉，让人一看就很有食欲。螃蟹不仅味道鲜美，营养也十分丰富——蛋白质的含量比猪肉、鱼肉都要高出几倍，钙、磷、铁和维生素A的含量也较高。”晋江市金井中心卫生院副院长、副主任医师张锦红介绍，据悉，河蟹死后，蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中，使食者呕吐、腹痛、腹泻。生吃螃蟹，还可能被溶血性弧

菌感染，此菌大量侵入体内会引起腹痛、发热、脓血便。为此，死蟹、生蟹、隔夜蟹都不宜吃。蟹最好现蒸现吃，一般不要超过4小时。

不与茶水柿子同食

又到金秋，正是吃螃蟹最好的季节！清蒸、爆炒、油焖……螃蟹做法多样，味道鲜美，备受大家的喜爱。“在享受美味的同时，也要注意食材的搭配。吃蟹时，不建议与茶水、柿子、花生、泥鳅、香瓜、冰饮同食。”张锦红介绍，吃蟹时和吃蟹后一小时内，要忌饮茶水。一是因为茶水会冲淡胃液，不利于蟹的消化；二是因为茶中的鞣酸会使蟹肉中的蛋白质凝固。两种原因均不利于蟹的消化吸收，还可能引起腹痛、腹泻。

而蟹、柿子均为寒性，同食寒重则损伤脾胃。同理，蟹也不能与葡萄、石榴、山楂、梨、苹果等同食。花生仁的脂肪含量高达45%，油腻之物与蟹同食易致腹泻。此外，孕妇不宜多

吃螃蟹。

这些人要少吃

“闸蟹肥满美味、甲鱼鲜嫩可口，让人垂涎欲滴，但它们均具有活血化淤的功效，有可能导致流产。中医认为，蟹爪能催生下胎，因此孕妇、有习惯性流产者更不能食。”张锦红解析说，除孕妇外，肝病患者、肥胖病患者、肾功能不全者、高血压、高血脂、糖尿病及消化道疾病患者、过敏体质者、腹泻、胃痛、感冒发烧者、关节炎、痛风患者、重感冒老幼均要注意，少吃或不宜吃螃蟹。

张锦红补充说道，大闸蟹性寒且带湿毒，属“发物”，皮肤病患者或皮肤容易过敏的人不宜吃。对既往有食蟹过敏史，或既往有荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性鼻炎等过敏性疾病患者，还是不吃为好，一旦过敏将得不偿失。进入秋季后，儿童患过敏性疾病的比例开始走高，此时儿童最好不要多吃大闸蟹等高蛋白食物。

健康课堂

镜下“识毒”精准治疗 你了解肠镜检查吗？

苏瑞娟 晋江市医院晋南分院内镜室医生

无痛肠镜告别疼痛

据调查，胃癌、食管癌与结肠癌共占我国恶性肿瘤总数的三分之一。及时行胃肠镜检查，能有效减少约三分之一此类癌症的致命威胁。早期精准捕捉这些疾病的利器，莫过于胃镜与结肠镜。肠镜检查乃是肠癌诊断的“金标准”，然而，不少患者对其望而生畏，甚至极度恐惧。数据显示，在我国，50岁以上人群中能够接受肠镜检查的不足15%。

为何大家不愿做肠镜呢？记者对此专访了晋江市医院晋南分院内镜室苏瑞娟医生，她表示，“主要有以下几点原因。其一，忽视癌症早期筛查，觉得麻烦；其二，盲目恐惧，认为做肠镜不仅痛苦，还会伤害肠道且存在危险；其三，不想喝泻药；其四，不少患者羞于脱去衣物，觉得暴露隐私甚是尴尬。”值得一提的是，随着舒适化医

疗的发展与进步，无痛胃肠镜检查技术早已解决了“怕痛、怕发生危险”的困扰。

解码肠道健康钥匙

你知道吗，无痛胃肠镜检查是一种应用麻醉镇静药物，使受检者进入睡眠状态后进行胃肠镜或肠镜检查的方法。实施的步骤主要包含：建立外周静脉通路，也就是人们通常说的打点滴；鼻氧管、咬口的放置；监护设备的连接，监护仪显示受检者的心电图、心率、血压、血氧饱和度的情况；静脉注射镇静药物；内镜检查；检查结束；再过0.5-1小时，观察结束后就可以回家了。由此可见，受检者在实施无痛检查的时候，麻醉医师一直守护在身边。所以，无痛胃肠镜检查是安全的。

苏瑞娟表示，从常规胃肠镜到无痛胃肠镜的转变，不仅提升了患者的检查体验与配合度，更为胃肠肿瘤的早发现、早治疗铺平了道路。根据最新版的《中国结直肠内镜早诊专家共识2023》，符合以下任何一项或以上者，列为高危人群。一、一级亲属有结直肠癌史。二、本人有癌前病变（任何恶性肿瘤病史）。三、本人有肠道息肉史。四、同时具有以下两项及两项以上者：慢性便秘（近2年来便秘每年在2个月以上）；慢性腹泻（近2年来腹泻累计持续超过3个月，每次发作持续时间在1周以上）；黏液血便；不良生活事件史（发生在近20年内，并在事件发生后对调查对象造成较大精神创伤或痛苦）；慢性阑尾炎或阑尾切除术；慢性胆道疾病史或胆囊切除术。

这些人建议肠镜检查

苏瑞娟表示，从常规胃肠镜到无痛胃肠镜的转变，不仅提升了患者的检查体验与配合度，更为胃肠肿瘤的早发现、早治疗铺平了道路。根据最新版的《中国结直肠内镜早诊专家共识2023》，符合以下任何一项或以上者，列为高危人群。一、一级亲属有结直肠癌史。二、本人有癌前病变（任何恶性肿瘤病史）。三、本人有肠道息肉史。四、同时具有以下两项及两项以上者：慢性便秘（近2年来便秘每年在2个月以上）；慢性腹泻（近2年来腹泻累计持续超过3个月，每次发作持续时间在1周以上）；黏液血便；不良生活事件史（发生在近20年内，并在事件发生后对调查对象造成较大精神创伤或痛苦）；慢性阑尾炎或阑尾切除术；慢性胆道疾病史或胆囊切除术。

健康医讯

晋江市中医院： 全国技能大赛获佳绩

本报讯 喜报！为贯彻落实国家人口发展战略，提升助产服务水平，推动助产专业高质量发展，9月3日-7日，全国第二届正常分娩接生技能大赛在苏州举行。经过为期5天的激烈角逐，晋江市中医院助产士吴秋香、曾达芬、庄雅丝凭借扎实的专业知识、熟练的临床操作技能和良好的心理素质一路过关斩将，最终荣获团队三等奖、一项个人二等奖、两项个人三等奖。

据悉，本次活动吸引了来自全国31个省、自治区、直辖市的906名选手参赛。同时，该赛事也是专业领域规模最大、覆盖面最广、参赛人数最多的比赛。该院相关负责人坦言，每一份好成绩的背后是助产士们的不懈努力；每一份荣誉都是对其努力的嘉奖和对专业的认可。未来，晋江市中医院助产士团队将以此次全国大赛为契机，继续锤炼岗位技能，以精湛的助产技术和专业的服务为母婴健康保驾护航。

健康话题

戴着耳机入睡？ 这些伤耳行为不要做



彭学英 晋江市中医院五官科医生

南京市民黄女士因为睡眠浅，在朋友的“安利”下戴上耳机入睡，然而没过几天，她的耳朵却出现了轻微发烫。近日，相关话题“长期戴耳机睡觉的人最后怎么样了”上了热搜，阅读量高达1.7亿。在讨论中，不少人因为戴耳机出现耳鸣、耳痛、发烫等症状，不过也有“捍卫者”称，长久佩戴一点问题也没有。本期“健康话题”，不少读者朋友将个人见解通过本报“晋江健康驿站”公众号后台和我们取得了联系。记者筛选了部分留言，大家一起来看看吧！

错误用耳习惯隐患大

现如今，耳机已成为年轻人必不可少的“装备”。在喧嚣大街上、公交车站、餐厅内，随处可见戴着耳机听音乐的年轻人，他们在听音乐的同时，却不知道自己的听力可能在遭受伤害。

晋江市中医院五官科彭学英医生介绍，听力损失不分年龄，可由多种因素引起，包括年龄增长、耳科疾病、噪声暴露、遗传因素及代谢性疾病等。这不像其他疾病一样来势汹汹，容易被察觉和重视。其中，噪声暴露环境下对听力的损失不容忽视。无论是儿童还是成人，听力损失以后的干预应该越早越好。出现突发性耳聋要尽早就医，否则可能永久性耳聋。

戴耳机入睡不可取

“可是不听歌睡不着呀。”“外面噪声大，不戴耳机白天怎么睡觉？”那么长期戴耳机或耳塞睡觉，对耳朵有伤害吗？近日，有读者蔡女士（化名）反映，家里人总是习惯性戴着耳机睡觉，于是自己去晋江市中医院五官科挂了号，特意去咨询了专业医生这样做是否会损害耳朵。

蔡女士表示，“医生明确说了，长期戴耳机（听音乐）入睡，会对耳蜗、耳膜产生刺激，听毛细胞受损。人体的耳内毛细胞是固定数量的，如果有损害，它是不可逆、不能修复的，因此听力损害将会是永久性的。所幸那天把孩子也带到了，他听了医生的话，也做了相关检查，现在回家后老实多了，不敢再戴着耳机入睡了，改成听音乐先过渡一阵子。”

戴耳塞入睡也须注意

有的人睡眠浅，睡觉时喜欢戴耳塞防止噪声影响睡眠。咱厝市民陈礼就是一名失眠患者，平时需要戴耳塞入睡。“我的工作需要上夜班，所以有几个小时是需要在上半夜睡的。如果不戴着耳塞入睡，我常常会被吵醒。但我真的不清楚，长期戴耳塞睡觉，对耳朵有伤害吗？”陈礼表示。

带着陈礼的疑惑，记者咨询了彭学英。他表示，防噪耳塞虽好，但长期使用的话对耳朵也有一定损害。门诊时，也有患者因戴耳塞而出现耳鸣、耳痛、发烫等症状，这样的情况通常是因为耳塞的材质特性或者长时间的佩戴，与皮肤接触和压迫导致外耳道或耳廓出现一些临床症状。“耳塞出发点是希望能够助眠，但是往往长期使用不当，可能出现一些健康问题，甚至会引发一些严重后果。比如，耳廓假性囊肿、外耳道湿疹、耳垢栓塞。大家即使戴耳塞入睡一直表现‘安全’，也需要适当间隔，给予耳朵休息的时间。”彭学英提醒。