

长假归来话健康

本期聚焦



放假是一件开心的事情,但是健康却不能放假。每年,总有很多人因假期不注意,未保持健康的生活习惯等原因而诱发各种疾病。对此,本期聚焦专栏为市民朋友整理出这份“健康锦囊”,请大家查收!

告别节后综合征

看着手机中又活跃起来的工作群,大家纷纷感慨:“上班了,咋就提不起精神呢?”

国庆假期过后,你却持续情绪低落?不仅沮丧,而且感觉疲倦?……其实,这就是所谓的节后综合征。

所谓的“节后综合征”,是一种亚健康状态。在假期前后,精神状态由紧张到松弛,再由松弛到紧张,导致作息时间和规律被打乱,再加上熬夜、暴食等因素,会直接影响人体各系统、器官的正常生理功能,很容易患上不同程度的节后综合征,比如胃肠道不适、睡眠障碍等,还可能引起头晕乏力、心情低落等不良症状。

“良好的心态,在复工后扮演重要角色。”晋江市第三医院一病区主任、睡眠医学科负责人、副主任医师、中级心理治疗师吴丹表示,复工后建议大家采取行动原则。通过投入新的事件,来排解假期后不适应的困顿感。对此,可以按照轻重缓急对工作任务进行划分。安排难度较低的工作率先完成,反而能提升效率。一般情况下,复工后约2-3天,疲惫感会减弱。步入正轨后,工作节奏渐渐会恢复正常。

和大鱼大肉说拜拜

假期期间,多次聚餐饮酒会一定程度破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,导致消化吸收功能受损。对此,每日清晨可空腹喝一杯温开水,以促进新陈代谢。此外,可以在节后选择养胃促消化、能促进肠道迅速排出毒素的食物,如山楂、魔芋、草莓等。每日下午补充一杯酸奶,同样能帮助胃肠道恢复肠菌平衡。节后保证三餐规律的同时,可以用水果、坚果、奶制品代替部分甜点和膨化食品。

吴丹建议,在复工初期,大家在饮食上应暂时和大鱼大肉说拜拜,可以适当增加碳水摄入量。因为大脑主要营养来源是碳水,成年人大脑每天至少需要消耗约100克碳水。对于脑力劳动者而言,碳水能大程度上帮助他们更快适应工作节奏。

适度运动调节身心

“运动能使人放松且感到快乐,从而减少负面情绪。慢跑、游泳、健步走、羽毛球等有氧运动,都有助于缓解压力。30至45分钟的运动时间中,有氧运动和拉伸运动的组合会提升睡眠质量、抗疲劳。围棋、桥牌等智力运动,能让人心境平稳。”吴丹表示。

此外,复工后在上下班途中以步行或骑行方式进行微运动有助于“消化”赘肉。而在假期过后进行一次大扫除同样不失为一个好的选择。适当增加体力活动在日常生活中的占比,能有助于调节情绪。复工后由于工作积压,想必“久坐族”的人数会进一步增加,而这会对腰椎、颈椎带来更大挑战,午休时间进行适当运动拉伸,能缓解久坐不动造成的关节僵硬及下肢静脉血液回流不畅引起的酸胀。

寒露节气如何养生



晋江市医院康复医学科副主任 主任医师陈巧丽

寒露,作为秋季的第五个节气,标志着天气由凉爽向寒冷过渡,昼夜温差加大,自然界中万物开始收敛闭藏。此时,人体也需顺应时节变化,调整养生策略,以增强体质、预防疾病。本期节气养生,我们邀请晋江市医院康复医学科副主任医师陈巧丽,从饮食调养、起居保暖、适量运动、补充水分、情志调节、环境调整、泡脚保健及健康监测等方面,为大家提出寒露节气的养生建议。

饮食调养温润滋补

“寒露时节,饮食应以温润为主,多吃些滋阴润肺、养肾生津的食物,如银耳、百合、莲子、芝麻、核桃、梨、蜂蜜等,以缓解秋燥带来的不适。少辛增酸,减少辛辣食物的摄入,如辣椒、姜、蒜等,以免上火伤阴;适量增加酸味食物,如山楂、柚子等,有助于收敛肺气,防止肺气过散。均衡膳食,保持饮食多样化,合理搭配蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素,增强身体抵抗力。”陈巧丽坦言。

与此同时,天气转凉,大家也要多多补充水分。人体需要充足的水分来维持正常的新陈代谢,建议每天饮水量不少于1500毫升。饮用温水,避免饮用冷水,以免刺激胃肠道,影响消化吸收。

起居保暖适量运动

“顺应自然界阳气收敛的趋势,进入寒露节气,调整作息,早睡早起,保证充足的睡眠时间,有助于养阴藏阳。”陈巧丽表示,随着气温下降,及时增添衣物,特别是保护好腹部、背部和足部,避免受凉引发感冒或肠胃不适。保持室内空气流通,定期开窗通风,减少病菌滋生。

选择温和运动,如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等,避免剧烈运动导致出汗过多,耗损阳气。晨练不宜过早,等太阳出来后再进行户外活动,以免寒气侵袭。运动前后保暖,运动前后注意添减衣物,避免运动中受风着凉。此外,每晚睡前坚持用热水泡脚,可以促进血液循环,缓解疲劳,改善睡眠质量。泡脚时可加入艾叶、生姜等中药材,以增强温阳驱寒的效果。水温不宜过高,时间控制在15-20分钟为宜,避免出汗过多。

情志调节健康监测

保持心情愉悦,秋季易产生悲秋情绪,应学会调节情绪,保持乐观向上的心态,可以通过阅读、听音乐、与朋友交流等方式放松心情。参加一些自己感兴趣的,如书法、绘画、园艺等,有助于陶冶情操、缓解压力。使用加湿器或放置水盆等方式,增加室内湿度,缓解秋燥。清洁环境,定期打扫房间,保持环境整洁,减少尘螨等过敏原的滋生。

做好健康监测很重要。陈巧丽表示,定期进行身体检查,及时发现并治疗潜在的健康问题。仔细观察自己的身体状况,如有发热、咳嗽、乏力等症状,应及时就医。在医生指导下合理使用药物,避免滥用抗生素或保健品。



池店镇卫生院:惠老活动暖人心



在这个充满温暖与关怀的季节里,晋江市池店镇卫生院积极响应国家基本公共卫生政策,为守护辖区老人健康,近日,一场充满爱心与责任的医养结合活动如火如荼地开展。

健康护航夕阳红

清晨,当第一缕阳光刚刚洒向大地,池店镇卫生院的体检车便已缓缓驶入村庄。原来,这是该院的医务人员正在进村为老友们开展国家基本公共卫生政策——65周岁老年人免费体检项目呢!

还未到7点30分,体检现场就已经聚集了许多满怀期待的老人。村里的工作人员更是早早来到现场,他们忙碌地摆放座椅,为老人们精心准备着早餐,用热情与耐心引导着每一位老人。爷爷奶奶们的脸上洋溢着幸福的笑容,嘴里不停念叨着:“太谢谢了,每年体检都要麻烦你们!”而工作人员则亲切地回应:“不麻烦,这都是我们应该做的。免费体检是国家的政策,为的就是让你们健康长寿!”

老有所医抚人心

记者了解到,尽管天气炎热,但医务人员始终面带微笑。他们怀揣着关爱、肩负着责任,深入村社,为老人们送上最贴心的免费体检服务。此次体检内容十分丰富,涵盖了心电图、B超、血常规、尿常规、肝功能、肾功能(尿酸)、血糖、血脂等多个项目。每一项检查,医务人员都做得认真细致、一丝不苟。

在做完一系列详细检查后,医生们会认真查看每一位老人的检查结果。他们不仅对老人们的身体状况进行评估,还会关注老人们的心理状态。医生们耐心地交代老人们要保持良好的生活习惯,合理饮食、适度运动,并着重强调了定期体检的重要性。中医师还为老人们进行了中医体质辨识,根据老年人体质提供个性化的中医养生指导及保健内容。体检结束后,一份份精心准备的礼品被送到了老人们的手中。这不仅是一份礼物,更是一份关爱与祝福。

该院相关负责人表示,副院長陈银霞表示,“老年人体检项目的开展,让辖区内的老人们切实享受到了面对面、点对点的医疗服务。它不仅提高了老人们对健康的重视程度,更让他们深深感受到了政府的倾情关怀,以及基层公共卫生服务带来的实实在在的益处。在家门口就能享受到专业、便捷的医疗服务,这让老人们的获得感、幸福感和安全感大幅提升,也进一步营造了敬老、爱老、尊老的和谐氛围。”然而,服务并未就此结束。体检后的7-10天,家庭医生和卫生所的工作人员还会主动联系已体检的老人,预约上门时间,为他们解读体检报告。

温情守护轻慰藉

“他们用温暖的话语和贴心的服务,帮助老人们树立正确的健康观念,消除对疾病的恐惧和误解,让老人们在面对疾病时不再迷茫和无助。在这个过程中,家庭医生不仅仅是体检医生,更是老人们健康的贴心守护者和体检报告的专业解读人。”陈银霞表示,对于体检报告的结果,家庭医生会耐心地向老人们讲解。特别是针对老年人中常见的慢性病,如高血压、糖尿病等,家庭医生会详细讲解疾病的成因、症状及日常护理要点。他们用心用情办好每一件“民心事”,让群众真正体验到家庭医生服务的便利与温暖。本次医养结合活动,犹如一道温暖的阳光,照亮了老人们的晚年生活。它让我们看到了医疗服务的人文关怀,也让我们感受到了社会对老年人的尊重与关爱。



口腔溃疡食疗推荐

假期作息不规律、饮食不健康、抵抗力下降,再加上瓜果蔬菜等膳食纤维摄入不足等原因,最易导致上火、口腔溃疡频发。另外,从中医角度看,长时间堵车及排队等引发的情绪焦虑、急躁易生心火,也会诱发口腔溃疡。它长在嘴巴里,吃饭会痛,喝水会痛,不喝水也会时不时出来刷存在感……

咱厝口腔医生许峥嵘建议,假期归途后少喝饮料,建议喝白开水,养成饭后漱口的好习惯,保持口腔卫生清洁;减少辛辣刺激食物的摄取,清淡少盐;多吃富含维生素及膳食纤维的水果蔬菜,有助于缓解口腔溃疡。

口腔溃疡的原因

口腔溃疡是一种常见的口腔黏膜疾病,又称口疮,发作时疼痛非常明显,可未经治疗而自愈。也有反复发作,称为复发性口腔溃疡,极可能对患者造成很大影响。部分患者可出现低热、乏力、烦躁、头痛、淋巴结肿大等全身症状。

许峥嵘介绍,口腔溃疡通常由这五个原因引起:遗传因素、免疫力下降、精神压力较大、饮食因素(偏食导致人体内维生素,如铁、锌、叶酸、维生素B等营养物质的摄取不均衡)、物理性损伤。那么,口腔溃疡是上火吗?许峥嵘表示,“上火”是中医学专用名词。中医用“火”来形容身体内的某些热性症状,上火的程度较“热”还重。一般所说的上火,也就是人体阴阳失衡后出现的内热证。火分虚、实两大类,症状重、来势猛的属实火,实火可表现为反复口腔溃疡。

该如何处理

“口腔溃疡通常一周左右会愈合,超过两周不愈合则需要到医院就诊。溃疡发生期间,如有疼痛症状,可以局部用“喉风散”一类的制剂,以减轻症状、帮助溃疡面愈合,避免进食刺激性食物,多吃青菜、水果,保持充足睡眠,勤漱口保持口腔良好卫生。”许峥嵘介绍,易引发口腔溃疡的食物包括辛辣刺激性食物,如煎炸食品、辣椒、花椒、芥末、胡椒、生姜、炒花生、烟熏等;湿热食物,比如荔枝、芒果、菠萝、榴莲等热性水果;熏蒸食品,四川的麻辣烫;油炸或烧烤的食物等。

许峥嵘提醒:预防熬夜和疲劳引发的口腔溃疡需从多个方面入手,包括调整作息时间、改善饮食习惯、注意口腔卫生、增强免疫力、定期检查和特殊时期注意等。通过综合施策,可以有效降低口腔溃疡的发生率,提高口腔健康水平。

小贴士 | 防治口腔溃疡常用食疗方

- 三花饮。白菊花、金银花、白扁豆煮水。可清热祛湿,适用于舌苔过厚多火、咽喉疼痛、口腔溃疡的人。
- 玄参莲枣饮。玄参、莲子、蜜枣煮水。可养阴降火,适用于心火过旺、口腔溃疡、口干舌红、渴欲饮水、经常失眠的人士。
- 绿豆粥、蒲公英绿豆粥。绿豆、蒲公英煮粥。可和脾胃、祛内热,适用于脾胃不和、食欲不振、消化力弱、经常口腔溃疡的人。

专家医讯

中医院爱国楼门诊部:省级专家本周四坐诊



本报讯 本周四上午(8:30-11:30),福建闽山中医肾病学术流派传承工作室团队、省人民医院内泌科、临床营养师叶彬华主任将到市中医院爱国楼门诊部坐诊。出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部204诊室。

叶彬华,医学博士、硕士,主任医师、注册营养师、福建中医药大学附属人民医院内分泌科主任。兼任中国医师协会营养专业委员会委员、福建中西医结合学会代谢与营养分会主任委员、福建中医药学会糖尿病分会主任委员等。擅长:糖尿病肾病及糖尿病、甲状腺疾病、肥胖症的中西医结合诊治。

- 预约方式
1. 联系人:陈丽芬,联系电话:15060990680
 2. 联系人:林衍森,联系电话:15806017885

健康问答

脑梗看什么科室

读者:秋冬突发脑梗挂什么科?
晋江市医院急诊科医务人员:脑梗患者先要挂神经内科的号,神经内科医生会根据病人的病史、伴随的慢性症状、自己的查体所见及相关的影像学检查结果,判断出脑梗的部位和大小,然后分析脑梗是心源性的还是非心源性的。如果是心源性的脑梗,比如房颤、二尖瓣脱垂、心房黏液瘤等心脏疾病引起的脑梗,在病情稳定之后会建议病人去心内科进一步治疗,以去除引起心源性脑梗的根本原因。如果是非心源性的脑梗,也就是动脉粥样硬化引起的,大部分会留在神经内科继续随访治疗。对于一些严重动脉狭窄在神经内科继续随访治疗。对于一些严重动脉狭窄,判断一下是否需要做支架或者做动脉内膜剥脱术。

健康话题

开灯睡觉影响健康吗?

晚上睡觉是一天中最放松的时候。此时,身体得到休息,情绪得到平复,各个组织器官也得到了充分修复。不过,同是睡觉,姿势、习惯却各不同。有些人的睡眠习惯不好,比如,有人就习惯开着灯睡觉。别以为开灯睡就是费一点电费的事。你知道吗?时间长可能会对身体健康造成伤害。你有过开灯睡觉的经历吗?感觉如何?你身边是否也有类似的健康隐患可以提醒读者?本期健康话题,邀你一起来参与互动。读者朋友可以将个人见解等想说的话发送短信至15980068048,或通过“晋江健康驿站”公众号后台留言给我们。届时,我们将遴选留言刊发出来。

身体出现“三粗” 警惕疾病在靠近



生活水平提高了,人们的生活也变得更加安逸,随之而来的就是运动量减少,结果就是腰围和颈围不知不觉中变大了……你知道吗?虽然很多疾病一发现就是晚期,但仍有可以提早预防的方法。

晋江市医院健康管理中心医生洪小凤介绍,其实,每个人的身体就是自己健康的晴雨表。今天,就教大家一个简单的判断方法:如果发现这三个部位“粗”,预示疾病可能就要找上你了,要多加注意。

脖子粗或是疾病缠身

“颈围警戒线——即男性超过38厘米、女性超过35厘米的颈围被认为超标。”洪小凤介绍,多项研究表明,脖子粗的人群更可能存在血脂异常的情况。此外,脖子粗会带来的疾病风险有不少,比如呼吸问题、心血管病、

代谢综合征和糖尿病、甲状腺问题等。颈围过大,不仅使气道狭窄,影响日常呼吸,还易导致打鼾和呼吸暂停。更严重的是,它增加了睡眠呼吸暂停的风险。这种病症在睡眠中频繁暂停呼吸,严重干扰睡眠质量,长此以往会引发其他健康问题。颈围过大,也会相应地使心血管疾病的发病风险增加。脖子周围的脂肪堆积可能会增加动脉硬化风险,并使血压升高。如果颈围过大的同时,还伴有体重下降、心跳过快或过缓等症状,可能是甲状腺出现了问题,需及时就诊。

腰围粗系中心性肥胖

“一般来说,如果腰围超过以下数值,就需要引起警觉——男性超过85cm,女性超过80cm。”洪小凤介绍,到了一定年纪,很多人都可能身材“发福”,腰围变粗,肚子变得“滚圆”,也就是我们常说的“啤酒肚”。腹部脂肪堆积很多,肚子里的器官也被大量脂肪包裹,即使体重达标,中心性肥胖的身体仍可能存在与肥胖相关的疾病。

健康课堂

是我们常说的“啤酒肚”。腹部脂肪堆积很多,肚子里的器官也被大量脂肪包裹,即使体重达标,中心性肥胖的身体仍可能存在与肥胖相关的疾病。

腰围过粗带来的健康风险有不少,比如,心血管疾病风险、癌症风险、糖尿病风险等。

腰腹部脂肪过多,会增加心血管疾病发病风险,由于腹部脂肪会增加身体内脏器官周围的压力,进而对心脏造成负担。此外,据世界卫生组织国际癌症研究机构统计,腰围每增加11厘米,患上与肥胖相关的癌症风险增加13%。腰围也是判断糖尿病的重要指标之一。腰围过大的人往往伴随着代谢异常,如高血脂、痛风等。这些疾病与糖尿病密切相关。

腰臀比不能太大

“腰臀比被视为早期预测肥胖的指标,其数值越小,意味着身体健康状况越好。”洪小凤介绍,除了身体质量指数(BMI)之外,腰臀比是更重要的身体健康评估参数。男性和女性腰臀比增加与各类重大疾病(比如癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病)都具有很强的关联性。腰臀比=腰围(厘米)÷臀围(厘米)。根据腰臀比警戒线——男性腰臀比超过0.90、女性超过0.80就属于超标,腰臀比每增加0.01,心血管事件的相对风险增加5%。

针对“三粗”现象,即身体出现脖子粗、腰围粗及腰臀比失衡现象的市民,建议定期进行健康体检,特别关注血脂水平、甲状腺功能、肺功能、糖代谢状况及心血管风险,同时评估体脂分布与代谢综合征风险。结合健康饮食、规律运动和戒烟限酒等生活方式调整,有效预防和控制潜在的健康问题。