



本期聚焦

“特种兵”式旅游后遗症来了
节后关节痛急诊增加三成

本期特邀专家

曾启清,副主任医师,硕士研究生,陈埭中心卫生院副院长。泉州市医学会骨科分会脊柱专业委员会青年委员、福建省康复医学会盆底康复委员会第一届委员、福建省中医学学会盆底康复专业委员会第一届委员、福建省中医学学会盆底康复专业委员会第一届委员。作为编委,参与编写《实用骨科系列丛书——骨科常用药技术》。其擅长中西医结合治疗骨科常见病及多发伤,对骨折的手法复位及外固定治疗有丰富的临床经验,通过手法、针刀、中药、手术治疗颈椎病、腰椎间盘突出、膝骨关节炎、骨质疏松症等疾病。



一天跑五六个景点、日行两万步……这个国庆长假,不少市民放飞自我,开启“特种兵”式旅游。然而,在看似高效旅游的背后,也隐藏着健康风险。这不,记者走访咱厝各大医院,发现不少医院的急诊科、骨科的关节疼痛患者的就诊量都有所增加。有骨科医生感慨道:“特种兵”式旅游后遗症来了,医生们简直忙翻了!

节后就诊骨科患者多

近日,晋江市陈埭中心卫生院副院长、西滨镇卫生院相关负责人曾启清接诊了多位走路困难的患者,不少市民在假期“突发式”暴走后出现了膝盖痛、腿酸痛。

健康课堂

健康体重理想血压
从规律生活做起

10月8日是第27个全国高血压日,主题是“健康体重 理想血压”。本周健康课堂,我们邀请晋江市中医院内科张玉梅主任给大家开课。

张玉梅介绍,高血压是现代生活不容忽视的慢性病之一,也是导致心脑血管病发生和死亡的重要危险因素。社会老龄化加剧、不良饮食习惯和生活方式、缺乏体育锻炼等因素将进一步导致高血压的患病率升高。因此,提高公众对高血压的认识,了解其危害、预防及治疗措施,对于保障人们的健康具有重要意义。预防高血压,可从健康、规律的生活做起,减盐、减油、控制体重。

高血压危害大

什么是高血压?在未服用抗高血压药物的情况下,非同日3次测量,收缩压(高压)≥140mmHg和/或舒张压(低压)≥90mmHg者,即可诊断为高血压。既往有高血压病史,虽然通过服用抗高血压药物将血压控制在140/90mmHg以下,仍然诊断为高血压。

据了解,高血压因其早期症状不明显,常被称为“无声杀手”。然而,长期高血压若得不到有效控制,会对心、脑、肾、眼等重要脏器造成严重损害。比如,长期高血压会增加心脏的负荷,导致左心室肥厚,进而引发冠心病、心力衰竭等严重问题;高血压还会促使冠状动脉硬化,管腔狭窄血流减少,导致心肌缺血。此外,高血压是脑梗死的主要原因。高血压会促使脑动脉硬化,并发脑血管畸形,导致脑梗死。长期持续的高血压会诱发脑血管病,导致肾脏缺血和功能减退。慢性肾衰竭是长期高血压的严重后果之一。如果同时患有糖尿病,还会加速肾衰竭。高血压会导致视网膜动脉的渗出和出血,严重时可导致失明。因此,高血压患者定期进行眼底检查是非常必要的。

高血压的危险因素

张玉梅介绍,高血压的危险因素包括遗传因素、年龄、体重,以及多种不良生活方式等多方面。高血压具有明显的家族聚集性,如果父母或其他直系亲属有高血压病史,子女罹患高血压的风险会显著增加。年龄增长是导致高血压的重要因素。此外,钠盐摄入量与血压呈正相关,当人体内摄入过多的钠盐,会出现血管平滑肌肿胀和外周血管阻力增加,对心脏及肾脏造成沉重的负担,从而导致血压升高。

“超重和肥胖也是导致高血压发病的重要危险因素。”张玉梅介绍,本身超重或肥胖的中老年人群体重增加对血压升高的影响更大。长期大量饮酒、吸烟,也是公认的高血压发病危险因素之一,吸烟人群患高血压的概率是不吸烟者的数倍,患高血压概率与饮酒量正相关。为此,她建议,高血压患者在日常饮食及药物服用上,要遵医嘱定时定量,不得自己随意减量或者停药,要定期就医,结合医生的指导调整治疗药物,有效地控制血压,避免其反弹导致心脑血管病发病率提高。

高血压的误区与纠正

误区一:高血压没有症状就不需要治疗。高血压的早期症状不明显,但长期高血压会对心、脑、肾等重要脏器造成严重损害。因此,即使没有症状,也需要进行治疗。

误区二:降压药有副作用,不能长期服用。降压药物的副作用因人而异,且大多数副作用是轻微且可耐受的。在医生的指导下选择合适的降压药物,并坚持长期服用,是控制血压、预防并发症的关键。

误区三:降压药一旦服用就不能停。降压药物需要长期服用以维持血压稳定,但并不意味一旦服用就不能停。在血压得到有效控制且稳定一段时间后,可以在医生的指导下逐渐减少药量或停药。但切记不可自行停药或减量。

误区四:降压药越贵越好。降压药物的效果与价格无直接关联。在选择降压药物时,应根据患者的具体情况和医生的建议进行选择,而不是盲目追求高价药物。

曾启清介绍,“特种兵”式旅游方式容易引起不必要的损伤,这样的旅行方式我们是不太建议的。有些人平时从不运动,一到节假日却去挑战高山,爬山的时候还喜欢走野道,不走正常的道。爬上去已经很艰辛了,又没有坐缆车下山,继续步行下山,那就容易引起扭伤或者摔伤,我们骨科这类病人是比较多的。”

“突发式”暴走不可取

据了解,“特种兵”式旅游,容易对膝关节和半月板造成损伤,患者会感觉到“撕裂的声音”或“走路时弹响”,还可能出现关节积液、骨关节炎等并发症。而老年人暴走风险更大,以髌关节骨折最为严重。

对此,曾启清表示,出现相关症状应及时接受治疗,以防出现关节积液、骨关节炎等并发症。他表示,一般情况下要把运动量降下来,让膝盖休息。在这种“特种兵”式的运动后,把活动量降下来,也可以口服一些药物干预。

曾启清提醒,“如果出现关节红肿,一定不能再去运动,以免造成二次损伤加重病情。第二要做好冷敷,减少毛细血管出血,减少红肿的进一步加剧。经过自己的处置后,红肿或者疼痛仍然不消除的话,就要到医院就诊。”

爬楼梯减肥要慎重

除了“特种兵”式旅游导致膝关节和半月

板损伤的患者外,还有一部分患者因在家中过度减肥锻炼而受伤。在门诊中,就有一个30岁出头的小伙子就是这种情况。他表示,自己一直想减肥却苦于平日工作忙。为此,节日期间,他为自己制定了被断减肥和爬楼梯减肥的方案。谁知,短短5天过去,他的体重没降,半月板却伤得不轻。

对此,曾启清建议,对于出行的朋友而言,每天走6000步就可以了,当双腿感到不适时,应当停止行走,让双腿和足部得到放松和休息。而对于爬楼梯减肥的人群,大家也要考虑自身体重、平时身体状态,量力而行。当双腿感到不适时,应当停止行走,让双腿和足部得到放松和休息。

晋江市池店镇卫生院:
健康护航 医暖夕阳

黄牡丹是晋江市池店镇卫生院慢病管理科医师,也是一名优秀的共产党员。2022年起,她肩负起辖区家庭医生签约、慢病患者管理及失能老人评估等重要工作,以实际行动践行党员医生的初心和使命。

2018—2022年,黄牡丹于厦门大学附属第一医院完成住院医师规范化培训,擅长内科各种常见病及多发病的诊治,以及指导患有慢性基础病的群众饮食、药物、运动等健康生活。

作为家庭医生团队的一员,黄牡丹不仅具备全面的医学知识和扎实的理论功底,更在工作实践中积累了丰富的诊疗经验。日常工作中,她以党员的标准严格要求自己,不断提升服务效率,确保为辖区居民提供全面、连续、有效、及时和个性化的医疗保健服务。

池店镇旧铺村的杨大爷是高血压患者,平日腿脚不便。近期,他的血压升高,出现了头晕、头痛等症状,在服用降压药后,血压仍居高不下,这让他倍感焦虑。就在他感到无助的时候,杨大爷想起了前不久慢病随访时池店镇卫生院的医师黄牡丹。那时,黄牡丹不仅留下了家庭医生名片,还贴心地告知他,身体不适时可以随时联系。于是,杨大爷毫不犹豫地拨打了家庭医生的电话。电话接通后,黄牡丹迅速赶到杨大爷家中。她仔细地为杨大爷进行体格检查,发现血压情况并未改善,头晕症状反而更加明显。

黄牡丹放心不下,立即联系彩超室为杨大爷进行颈动脉及腹部彩超。根据检查结果,她精准地为杨大爷调整了药物。服用药物后,杨大爷的血压逐渐下降到了安全范围。杨大爷状态恢复后,感慨万分地说:“国



家政策真是好,有了家庭医生,我们在家就有依靠了!”这句话,不仅是对黄牡丹医师个人服务的肯定,更是对党建引领下家庭医生签约服务工作的高度评价。

据了解,晋江市池店镇卫生院实行家庭医生签约服务以来,家庭医生团队的每一名成员都保持着24小时手机开机,随时准备接听居民的咨询电话,履行家庭医生的责任。家庭医生们用实际行动诠释了“以人民健康为中心”的服务理念。不仅让医疗服务更加贴近居民的实际需求,更让居民感受到了党的关怀和温暖,拉近了医生与居民的距离,更让“有个医生朋友就是好”成为社区居民的口头禅。

晋江市池店镇卫生院院长许珊



珊表示,黄牡丹的工作实践,是该院家庭医生团队的一个生动缩影。她展现出的党员风采与担当,激励着每一位医务工作者。接下来,该院将进一步强化党建与业务工作的深度融合,不断创新服务模式,推动家庭医生签约服务的持续发展,为群众提供更加优质、高效的医疗服务。

润肺“神仙果”

“多年的黏痰清出来了,咽喉不痛了,不咳不喘,滋润过秋……”近日,咱厝市民张小米在润肺“神仙果”——罗汉果的帮助下,咽喉问题解决了大半。罗汉果真的有这么神奇吗?我们一起看看。

市民日趋重视养生

秋意渐深,很多人都感受到了气候转变对身体的影响。最近,你的嗓子还好吗?张小米表示,身边的很多朋友,都“不约而同”地出现了上火、咽喉肿痛、肺燥、口苦等症状。这些症状出现的“组合模式”和严重程度虽有不同,但都让人十分不舒服,挺影响日常生活和心情的。

为了防患于未然,注重养生的她开始了今秋的养生茶饮之旅。“入秋后,我带老人、小孩去看了中医,主要是做一些中医外治的理疗。并且,通过门诊咨询,了解自己的体质,并搭配购买了相应的养生茶饮。希望可以安然度过这个‘多病之秋’。”

罗汉果助你消火

嗓子干痒?用它泡水,清咽润肺。不少人会在秋季出现嗓子干痒等不适。晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科陈思衡医生建议,可以在喝水时用上一一些罗汉果,能清咽润肺、润燥生津。

“用罗汉果做代茶饮,连着喝几天嗓子会舒服不少。”陈思衡说,罗汉果又名长寿果,具有很高的营养价值。罗汉果味甘、性凉,入肺、脾经,不仅甘醇可口,还有清热润肺、清咽利喉、润肠通便等功效,能缓解咽干、咽痒、咽痛、声音嘶哑等症状。用罗汉果做代茶饮时,一般500毫升水中放1/4个罗汉果;也可以将罗汉果压破,取1/4个,和3克陈皮一起煮水饮用。若嫌味道太浓,可每次掰一小块。

陈思衡提醒,虽然罗汉果有“神仙果”之称,但并非人人适用。脾胃虚寒者要少服、慎服;腹泻、夜尿多者不宜服用;肺寒及外感咳嗽者忌服;血糖控制不佳的糖尿病患者,应在医生指导下服用。

两款罗汉果食品推荐

罗汉果的食法有很多种,除了可以泡茶,还可以煲汤。

罗汉果洋参茶:选用罗汉果1个,西洋参6片。先将罗汉果洗净、压碎,与西洋参片一起放入壶中,用开水冲泡,加盖焖5分钟,滤出茶汤,即可品饮。此道茶饮可以清肺润喉、补气养阴,适合咽痛咽痒、口干舌燥、干咳少痰、少气乏力的人群饮用。

罗汉果猪肺汤:选用罗汉果1个、猪肺150克、食盐适量。将罗汉果和猪肺分别洗净,猪肺切成小块,挤出其中的泡沫;锅内放入适量清水,放入罗汉果和猪肺,大火煮开后转小火煮1小时,加适量食盐调味。此道汤品,清咽利肺、滋补肺阴,适合肺阴亏虚、干咳无痰者食用。

专家医讯

晋江市中医院:
心内科专家到院坐诊

本报讯 10月13日(8:00—10:00),上海第十人民医院心内科专家李伟明教授将到晋江市中医院坐诊,出诊诊室为晋江市中医院四楼419诊室。

李伟明,主任医师、医学博士、博士生导师。内科副主任,心内科党支部书记,冠心病病区主任,中华医学会心血管病学分会第十届全国委员会委员,中国医师协会指南和专家共识工作委员会委员兼学术秘书、医促会血管疾病高血压分会会员。完成上海市科委引导课题1项,参与国家自然科学基金3项。以第一作者和通讯作者发表SCI 12篇,参编著作5部。擅长:心血管疾病的诊疗,尤其是冠心病的介入治疗。

温馨提示:请前来就诊患者携带以往病历、检查报告等,以便医师检查。

联系人:吴静涛(13075815312)。

晋江市中医院:
省级胸外科主任莅临坐诊

本报讯 10月13日,福建医科大学附属协和医院胸外科徐驰主任将到晋江市中医院坐诊、查房、手术。坐诊时间为10月13日(星期日)9:00—11:00;出诊诊室为晋江市中医院门诊二楼206诊室。

徐驰,福建医科大学附属协和医院胸外科副主任医师、医学博士、硕士生导师、晋江市中医院胸外科“双主任制”学科主任。中国医师协会胸外科医师分会首届青年委员、福建省医学会胸外科分会青年委员、福建省医学会胸心血管外科学分会青年委员、福建省医学会创伤学分会委员。长期致力于胸外科领域的临床和教学科研工作,精通胸部肿瘤和微创外科的临床应用。擅长肺、食管、纵膈及其他胸部恶性肿瘤的微创外科治疗,尤其在肺结节的良恶性鉴别上准确性高;擅长单孔胸腔镜肺叶切除术、复杂肺段切除术、单孔肺叶袖状切除术、胸壁畸形矫治术、肺结节消融术等高难度手术。

预约方式:
电话预约挂号:0595-85891234
公众号预约:关注晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院(总院)—外科—胸外科。