

灵源社卫中心：关爱足脊健康 守护青少年成长

青少年足脊筛查活动是2024年晋江市委、市政府为民办实事项目之一。为保障青少年健康成长,做到足脊疾病早发现、早诊断、早治疗,近日,灵源街道社区卫生服务中心组织走进辖区各中小学开展青少年足脊筛查工作。

防驼背、高低肩 入校筛查受欢迎

青少年足脊筛查活动主要是做哪些工作?据悉,该中心医务人员依次对受检学生进行脊柱筛查和足底分析检测,初步筛查学生的足脊健康,筛查是否存在脊柱侧弯、扁平足、拇指外翻、小腿外翻等问题。后续,初筛报告将以二维码形式发放,由各校转交学生家长,通过扫码获取初筛报告。

10月14日上午,该中心主任谢加欣带队赴活动现场指导足脊筛查工作。活动现场,谢加欣与学校师生代表和中心医务人员就进一步做好青少年足脊筛查工作进行详细交流,深入了解青少年健康需求、推动协调医护人员工作,确保筛查活动能够有序、高效地进行。在现场,记者看到,同学们积极参与筛查活动。一位陈同学开心地表示,“通过测试筛查,我可以知道自己的身体健康状



况,感觉这样的活动棒极了!”

早筛早治 足脊筛查很有必要

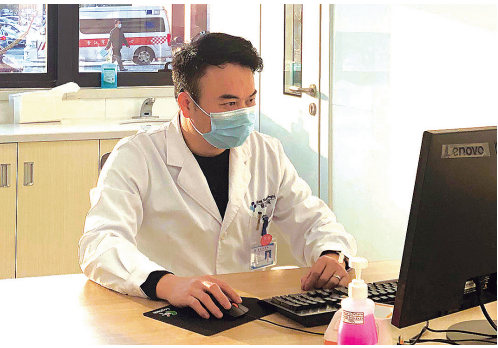
“近年来,体态问题有儿童青少

年化的趋势。脊柱侧弯引起的外观异常并不明显,往往容易被忽视。对于儿童青少年来说,若不及时干预,可能延续到成年,并可能影响到运动意愿和运动能力,从而降低全生命周期的生活质量。”谢加欣强调,当前,

脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视后第三大危害青少年健康的疾病,其多发年龄为10-15岁,如不及时治疗干预,会造成青少年高低肩、驼背、长短腿等体态问题,严重者还会影响脏器发育,造成心肺功能下降、顽固性腰痛、神经受损等疾病。为此,医院要求医护人员认真负责,严格按照筛查流程进行操作,确保筛查结果的准确性和可靠性。

为了更好地守护呵护儿童青少年的健康,该中心医护人员积极参与青少年健康教育工作;多年来,持续通过举办讲座、发放宣传资料等立体化、多样化的方式,向青少年普及足脊健康知识,提高他们的健康素养。该中心相关医生介绍,大范围的筛查有助于发现和找出存在足脊问题的青少年。通过早期干预和治疗等手段,大部分孩子是可以不用手术的。可是一旦错过最佳治疗时机,青少年一般到了十八岁以后,骨头成熟偏硬,治疗难度大大增加。所以,足脊筛查很有必要。

火锅季开启 咱厝医生提醒：吃烫食需注意



医生简介

郑志民,晋江市医院健康管理中心医健结合部负责人、晋江市医院胸外科学科带头人,副主任医师。曾在北京协和医院、复旦大学附属中山医院进修学习。

技术特长:肺部肿瘤、食管肿瘤、纵隔肿瘤、手汗症、脓胸、肺大泡等疾病的胸腔镜微创治疗,擅长肺结节的诊断与微创治疗。

在中国的饮食文化中,有句老话“趁热吃”。这不仅是一种饮食习惯,更是一种温馨的生活哲学。然而,伴随着人们健康意识的增强,我们有必要重新审视这一传统观念。日前,我们邀请晋江市医院胸外科副主任医师郑志民与大家共同探讨烫食对消化道的影响,并提供科学的饮食建议,帮助大家在接受美食的同时,保护好

烫食成秋日餐桌宠儿

串串、火锅、烤鱼、热稀饭……天气渐凉,咱厝的风也吹得紧了几分。街上,不少人已经穿上了外套,而餐桌上最大的变化,当属热食、热饮的出现。

总听说要少吃冰,你听过要少喝热饮吗?究竟多高的进食温度才叫过烫?除进食过烫可能增加食管癌风险外,诱发食管癌的主要危险因素还有哪些?晋江市医院(上海六院福建医院)胸外科学科带头人郑志民提醒读者,一般来说,食物的温度超过65℃,就可以被归类为烫食。虽然烫食能够给人带来即时的满足感,但它对我们的消化道健康却是一种潜在的威胁。

常吃烫食危害大

“消化道,一般指的是口腔、食管与胃部和肠道。有时候觉得食物入口不烫,却有可能把食道、胃烫伤,引发胃炎、胃糜烂等。”郑志民介绍,口腔黏膜是人体对高温食物的第一道防线,但它的耐受性并不高。长期食用烫食会导致口腔黏膜受损,引起口腔溃疡、糜烂等问题。肠道是人体最大的微生态系统,过高的食物温度会破坏肠道内的菌群平衡,导致肠道功能紊乱,引发腹泻、便秘等肠道问题。

此外,胃部作为消化系统的核心器官,其黏膜对高温食物同样敏感。烫食会直接刺激胃黏膜,引起炎症和溃疡,长期下来可能发展为慢性胃炎、胃部糜烂,甚至胃癌。值得关注的是,食管是食物进入胃部的通道,它的黏膜同样容易受到烫食的伤害。长期受到高温刺激,食管可能会出现水肿、溃疡等症状,并可能进一步发展为食管炎甚至食管癌。

年满40建议做内镜

“年龄渐长,人体对热痛的感知也会轻微下降,加上长时间接触烫食,会让新生黏膜细胞发生类似‘皮肤老茧’的角质改变,对温度感知更不敏感。食物凉一凉再吃,对消化道、肠胃是一种保护,但也不宜过凉。另外,进食时要细嚼慢咽,不要说话,也不要进食过度刺激的食物。”郑志民提醒市民,食管癌是一种隐蔽又来势汹汹的疾病,早期根本无明显症状,因此也有相关数据显示,约90%患者确诊时已是晚期。

“单靠常规体检无法发现食管癌。建议食管癌高发人群,出现吞咽不适者,或者年满40岁、三代以内直系亲属中有食管癌患者的人群,及时到院进行内镜检查以排除癌症可能。”郑志民表示。

本期聚焦

轮状病毒感染高发季到来 家有孩子要警惕



警惕:秋季腹泻大魔王

你知道什么是轮状病毒吗?伴随着秋天脚步的翩然而至,昼夜温差变大不少。咱厝不少家长感慨:时下,腹泻的宝宝也多了起来,生怕自己家的孩子躲得过“秋老虎”,却躲不过“轮状病毒”这个大魔王。

据了解,轮状病毒是一种肠道病毒,主要经粪口途径传播,是引起秋季儿童腹泻的主要病原体之一。儿童感染轮状病毒后,病毒进入肠道破坏肠道上皮细胞,影响消化系统的功能,从而导致腹泻。每年10月到次年2月是婴幼儿轮状病毒感染高发期,6月龄~2岁是轮状病毒感染的高发年龄。

一到秋季,轮状病毒就开始出来作

俗话说:“忽然一阵秋风凉,腹泻患儿排成行。”一进入秋季,就有很多婴幼儿出现腹痛、呕吐等症状。这是怎么回事呢?其实是轮状病毒在“作妖”。近日,咱厝相关医疗单位发出提醒:进入轮状病毒感染高发季,小朋友们要警惕。

妖,成了家长们的噩梦。轮状病毒是世界范围内婴幼儿腹泻最主要的病原体。在秋季高发的轮状病毒胃肠炎是由轮状病毒感染引起的全球性常见传染病。晋江中医院儿科医生李运肖介绍,轮状病毒的婴幼儿,症状一般不会太严重,适当补液可以自愈。但腹泻(或呕吐)严重时容易出现脱水、酸中毒和电解质紊乱,甚至出现精神不好、惊厥、心肌炎等危及生命的表现,需要引起重视并及时就医。

轮状病毒感染的临床症状

“轮状病毒主要通过粪口途径传播,感染后患者的排泄物里含有大量轮状病毒。如果接触带病毒的排泄物或呕吐物污染的食物、衣物、用具等,也会导致直接或间接感染轮状病毒。更可怕的是被污染的手也可作为病毒的载体,病毒在人类双手上存活至少4小时。因此,在处理呕吐物污染的环境时要注意洗手、消毒。”李运肖介绍,轮状病毒典型的临

床表现是“先吐后泻,三多一少”。感染之后患儿最初出现呕吐,之后出现不同程度的腹泻,多伴发热,严重时大便量多、水多、次数多而小便量少的临床特征。病程通常为7~10天左右。被感染的婴幼儿,症状一般不会太严重,适当补液可以自愈。但腹泻(或呕吐)严重时容易出现脱水、酸中毒和电解质紊乱,甚至出现精神不好、惊厥、心肌炎等危及生命的表现,需要引起重视并及时就医。

那么,家长该如何帮助孩子有效预防轮状病毒感染呢?李运肖建议,接种轮状病毒疫苗是预防轮状病毒胃肠炎的最有效的措施;要养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手,水杯餐具煮沸或消毒后再使用。尤其要注意手部卫生,不用脏手触摸口、眼、鼻和食物等;可疑被轮状病毒污染的物品,可以通过高温、消毒剂或阳光暴晒等方式消毒;注意室内卫生,勤开窗通风。

健康课堂

“晚”期肺癌

年近六旬的李先生(化名)数月前出现频繁咳嗽,伴有胸痛。起初以为是工作劳累所致,未予重视。直至近日症状加剧,他才来到晋江市中医院胸外科就诊。经诊断,李先生被确诊为肺癌“晚”期。那么,“晚”期肺癌真的没有手术机会了吗?本期“健康课堂”,我们一起探究。

咱厝阿伯患“晚”期肺癌

李先生到院后,经过一系列详尽的检查,包括高分辨率增强CT扫描、彩超、颅脑MRI等全身检查,以及超声支气管镜^{ebus-tbna}行纵隔2R、4R组淋巴结穿刺活检,病理报告显示:右肺肿瘤第2组淋巴结穿刺物,右肺肿瘤第4组淋巴结穿刺物:检出物中有游离肿瘤细胞,结合免疫组化,符合恶性肿瘤,倾向低分化腺癌可能,请结合临床。确诊为非小细胞肺癌ⅢB期,即肺癌“晚”期。

这一消息如同晴天霹雳,让李先生及家人陷入了深深的绝望之中。结合患者的病情,晋江市中医院胸外科团队立即组织多学科协作。医务人员经过慎重考虑,为李先生制定新辅助治疗,三个周期的“化疗+免疫”治疗(基因检测无合适靶向药匹配),通过缩小肿瘤体积,控制病情进展,争取“最后”的手术机会。在转化治疗期间,团队密切关注患者的反应,及时调整用药方案,有效减轻了化疗结合治疗带来的副作用。

真的没有手术机会了吗?



专家介绍

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,主持科研课题3项,发表SCI文章3篇,获实用新型专利1项,多次在国内外学术大会发言交流。长期致力于胸外科领域的临床和教学科研工作,专研胸部肿瘤和微创外科的临床应用。

微创手术来帮忙

可喜的是,通过精准的药物选择和个性化的免疫治疗,李先生的免疫系统被成功激活,与化疗形成协同效应,肿瘤缩小明显,具备了手术指征。经与患者和家属充分沟通后,福建医科大学附属协和医院胸外科专家徐驰教授及晋江市中医院胸外科副主任医师蔡世贤组织治疗小组反复讨论,最终决定选择创伤小、恢复快的单孔胸腔镜微创手术。在徐驰教授的带领下,胸外科团队成功进行了“右肺上叶切除+纵隔淋巴结清扫术”。术后病理报告显示有治疗反应,无肿瘤细胞残留。为减少术后并发症的风险,术中保留了尽可能多的健康组织。目前,李先生的身体状况恢复迅速,术后不

久便能下床活动,生活质量显著提高。

晋江市中医院相关负责人介绍,肺癌虽猛如虎,但随着医学技术的进步,现代医学研究不断深入,新的治疗方法和药物的出现,肺癌患者有了更多的治疗选择和生存机会。同时,早期诊断是提高治愈率的关键。一旦确诊,请务必寻求专业医疗机构的帮助,制定科学合理的治疗方案,增加治愈的机会。

预约方式

电话预约挂号:0595-85891234(医院预约中心);公众号预约: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)-名医工作室-协和医院徐驰双主任制专家(胸外科二楼门诊206诊室)

厝边医讯

陈埭中心卫生院：免费孕前优生健康检查来啦

本报讯 保基本,推进基本公共卫生服务均等化;抓源头,婚前孕前检查为爱护航。妇女儿童健康是全民健康的基石,是衡量社会文明进步的标尺,是人类可持续发展的基础和前提。近年来,陈埭中心卫生院紧紧围绕上级工作部署,将妇女儿童作为“健康晋江”建设的重点人群,坚持以保健为中心,以生殖健康为目的,保健与临床相结合,积极实施妇女健康行动和妇幼卫生项目,各项工作取得阶段性进展。

目前,该院持续进行免费孕前优生健康检查,有需要的市民朋友可以进行关注、预约。

免费孕前优生检查的对象包含辖区内所有常住人口及流动人口,符合生育政策并计划怀孕的夫妇(包括已领结婚证未做婚检的待孕夫妇,生育二孩、三孩的备孕夫妇)。

该院相关负责人提醒,孕前3至6个月进行孕前检查;避免近亲结婚生育和大龄生育;孕前3个月至孕后3个月补充叶酸,可以有效预防神经管畸形的发生;食盐加碘可预防地方性克汀病;孕前及时发现和治疗糖尿病、高血压等慢性疾病;远离毒品,戒烟戒酒,严格控制孕期用药安全;夫妻双方孕前3个月开始就应避免接触有毒有害物质。

检查时间:每天8:00—11:30、14:00—17:00;检查地点:晋江市陈埭中心卫生院A栋2楼妇产科门诊(妇幼信息室)。注意事项:女性需避开月经期;夫妻双方均携带身份证。咨询电话:15959552098。

咱厝中医馆养生茶饮店开业



本报讯 10月21日,咱厝一家集中式草本养生茶和医馆相结合的中医馆——健桦堂中医馆正式开业。该中医馆坐落于长兴路报业大厦楼下门店。值得一提的是,该医馆有别于传统医馆,还特别开设了一个中式草本养生茶饮专区,助你健健康康地喝好养生茶饮。

开业之际,该医馆推出多重福利,力邀国内名医师免费坐诊,草本养生茶免费品尝,还有中医礼品赠送……备受群众好评的是,活动当天,国际知名针刀专家卢胜春教授莅临现场,并免挂号费为慕名而来的群众诊治。良好的医术,博得了现场就诊群众的连连赞誉与点赞。有群众点评道,“今天真是来对了!排队排得太值了!”

据了解,卢胜春教授在针刀医学理论与实践上取得了重大创新和突破,是国际著名的针刀医学专家,不仅在针刀治疗颈肩腰腿疼痛及关节功能障碍方面取得突出成就,在针刀治疗中风后遗症、脑梗后遗症等功能障碍以及内科、外科、妇科、五官科、皮肤科疾病等方面也取得重大突破,擅长疑难杂症的诊断及针刀治疗。

“在这里,既有健康茶饮,也有高质量的中医药诊疗、康复服务。”健桦堂中医馆相关负责人介绍,医馆云集多位国内中医大咖,今后将继续为群众提供高质量诊疗服务。在门店门口,不少年轻人正在购买茶饮。记者看到,该茶饮区的门店装修风格仿造中医馆药房的传统设计,店内陈列多种药食同源食材,让消费者在潜移默化之中,接受中医养生文化的熏陶;同时,茶饮区在线上线下均与中医馆保持紧密联动,通过“内外兼修”的方式,吸引更多年轻人走进中医馆,体验养生之道,助力中医馆的发展。

陈埭中心卫生院 组织开展无偿献血活动

本报讯 为大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,10月17日,陈埭中心卫生院组织医院职工开展无偿献血活动,以实际行动诠释爱心与奉献,捐献热血,挽救生命,传递满满正能量。

活动现场,气氛热烈而温馨。大家严格按照无偿献血相关规定执行,登记信息、体检、验血、献血,井然有序,有条不紊。前来参加献血的职工们面带微笑,挽起衣袖,伸出胳膊,以实际行动为社会贡献自己的一份力量。

无偿献血,是生命的接力,是爱心的传递。该院相关负责人介绍,此次献血活动不仅展现了医院职工良好的精神风貌和社会责任感,也传递了社会正能量。今后,该院将继续组织此类公益活动,守护人民群众生命安全和身体健康,为保障临床用血安全和促进社会公益事业发展做出更大的贡献。

健康问答

喝汤的错误习惯

读者:喝汤习惯有哪些是错误的?
晋江市医院健康管理中心答:汤比肉更有营养是错的,在熬汤的过程当中,虽然会溶解出少量的蛋白质,但同时也会溶解脂肪和嘌呤。煲汤时间越久越好是错的,长时间的煲汤不但会使食材的营养流失,还会导致汤中的嘌呤、脂肪含量升高。补钙就喝“大骨汤”是错的,骨头汤补钙的作用微乎其微,骨头是钙含量高,但是特别难溶解,更别提吸收了。