

健康课堂

别让血脂悄悄升高 咱厝专家助你远离高血脂



本期特邀嘉宾

洪文挺，主任医师，晋江市陈埭中心卫生院院长、党支部书记，兼任泉州市医学会外科分会委员、泉州市医学会胸心外科分会委员、泉州市医学会甲乳外科分会委员、晋江市医学会外科学组理事、晋江市医学急救医学分会常务委员。

他2012年担任陈埭中心卫生院院长以来，医院年门诊量、业务收入稳步提升，先后荣获“福建省卫生计生系统先进集体”“泉州市文明单位”“泉州市青年文明号”等荣誉，并顺利通过全国“优质服务基层行”推荐标准评审。

“医生，我为什么会胆固醇偏高？”“这4种食物可能让胆固醇飙升！可惜你都喜欢……”科普时间到！读者朋友，或许你们都听说过胆固醇、高血脂，但你知道胆固醇高是心血管疾病的重要风险因素之一，会导致很多疾病吗？本期“健康课堂”，我们邀请晋江市陈埭中心卫生院院长、主任医师洪文挺为大家做科普，帮助大家正确认识高血脂。

案例▶咱厝瘦小伙出现高血脂

近日，瘦瘦高高的28岁小伙小张(化名)竟然在体检时被检出患有高血脂。拿着体检报告单，他疑惑不已。为此，他专门咨询了相关医务人员。经过沟通，他才恍然大悟，或是妻子最近每天一道靓汤的安排，让他这个打小就瘦的人也喝出了高血脂。再加上从小喝可乐、雪碧长大的他，在成年后也很喜欢喝奶茶等甜饮，一天不喝如没吃饭般。这样的生活方式，持续增加脂肪在其体内的堆积，血脂也随之升高。

对此，洪文挺坦言，提到高血脂，现在即便是年轻人也不觉得陌生了吧？以往这种疾病多见于老年人群，但现在患有高血脂的年轻人比比皆是。可别小瞧了高血脂。它是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的重要致病因

素，长期患高血脂可导致动脉粥样硬化，增加心血管疾病的发病率和死亡率。并且，相关研究显示：如果在18-30岁之间患有高血脂，低密度脂蛋白胆固醇水平偏高，中老年之后发生心血管疾病的风险会更高。

提醒▶当心血脂悄悄升高

对于中老年人来说，保持胆固醇水平的正常对于身体健康更是至关重要。通常，可以通过总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)和低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)三个指标来衡量胆固醇的水平。如果发现总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯偏高，以及高密度脂蛋白胆固醇偏低，都属于血脂异常，应该及时就医。

那么，日常生活中，我们该如何自查是否

有高血脂呢？“头晕犯困、黄色结节、腿肚抽筋、脸黄瘤……”洪文挺解析说，一般可从以下几点自查。如果你时常感到头晕头痛、胸闷气短、睡眠不佳且容易忘事，手脚易发麻、沉重，清晨头脑不清醒，早餐后有所改善，午后极易犯困，夜晚却很清醒；手背、指关节、肘关节、膝关节、臀部等部位会出现黄色、橘黄色或棕红色的结节、斑块或疹子，手掌也可能出现黄色或橘黄色条纹；脚经常抽筋、刺痛，即便补钙、休息也无好转，此时需警惕血脂偏高。这是由于胆固醇聚集在肌肉中，刺激肌肉收缩所致；血脂高不高，“看眼”就知道，大多好发于中老年人，以上脸内侧出现浅黄色扁平苔藓状病变较为多见，且女性患者居多。若有上述情况，应注意提防是不是血脂在偷偷升高。

秋冬交替 务必提防这些疾病

11月是秋冬季交替的时节，气温下降，昼夜温差大，人体抵抗力较低，易造成多种疾病传播。晋江市疾控中心提醒市民朋友做好自我防护，注意预防以下疾病：重点关注登革热及流感、新冠病毒感染等呼吸道传染病；一般关注诺如病毒感染性胃肠炎、手足口病、百日咳、猴痘。

警惕蚊媒传染病

登革热是由登革病毒引起的急性传染病，通过蚊子叮咬传播。临床以发热、皮疹和全身疼痛为典型症状，严重者可导致出血、休克，甚至死亡。目前仍处于登革热流行季节，东南亚国家、南美洲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。

主要预防措施：前往登革热高发地区以及国内有本地病例报告地区的人员，在旅行期间应注意了解当地登革热疫情及有关预防知识，注意防蚊。清理积水，清除蚊虫孳生地。翻盆倒罐，清理住家及周围各类无用积水；家中减少种养水生植物，已种养的容器每5-7天彻底换水一次，并有效冲洗植物根部，不要让花盆底盘留有积水；住家及周围景观水体可投放观赏鱼或本地种类食蚊鱼；对难以清除的积水轮胎可投放双磷灭幼蚊。避免蚊虫叮咬。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，积极配合医务人员诊断、治疗和流行病学调查。

提防呼吸道感染

秋冬季是呼吸道传染病的高发期。新冠病毒、流感病毒等病原的传播力强，是呼吸道感染的常见病原体，引起的症状相似，多有发热、乏力、咳嗽、咽痛等症状。市民朋友们要增强防病意识，降低感染呼吸道传染病的风险。

主要预防措施：科学佩戴口罩；勤开窗通风；勤洗手；不聚集；养成健康的生活习惯，适量运动；做好自我健康监测。使用肥皂、洗手液在流动水下清洁洗手。如果没有流动水，可用含酒精的免洗手液等擦拭消毒双手。老年人、儿童、基础性病患者等高风险人群，应积极接种流感、新冠、水痘等疫苗，可有效预防或降低罹患流感、新冠、水痘和发生严重并发症的风险。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，应居家休息，切忌带病上班上学。尤其是学龄儿童，不要带病上学，向学校老师请假应告知具体原因及医生诊断情况。居家休息时，要密切关注病情变化。



为高龄卧床患者建立家庭病床 陈埭中心卫生院：医疗照护送上门

家庭病床设在家，医疗服务送上门；在家就能享受到住院同等的医疗服务，还能享受医保报销……近日，陈埭镇一名92岁男性患者杨某(化名)在家就享受到了“家庭病床”这一便民福利。晋江市陈埭中心卫生院医务人员服务到家，送医上门为患者解决就诊“急难愁盼”。

“家”有所“医”获好评

患者杨某因摔倒后致右股骨粗隆骨折，由于同时身患高血压、肺气肿、肺部占位、双下肢血栓等多种严重疾病，无法实施手术治疗，不方便住院。了解到患者的需求后，陈埭中心卫生院外院医师侯剑辉对患者进行综合评估，确认符合办理家庭病床条件。他耐心向家属介绍了关于家庭病床的相关政策，并为患者制定了个性化的居家治疗方案。双方达成一致意见后，签订了家庭病床建床服务协议。

签订协议后，医院组织家庭医生、护士定期到杨某家中巡访，给予专业的临床咨询服务及诊治，必要时开通绿色通道紧急入院。谈及办理家庭病床后带来的便捷和实惠，杨某的家属连连赞许。一位家属说道，“骨折后本来就行动不便，家里腾挪一下位置就要2个大人帮忙；去医院换药啥的，就更费劲了。现在有了家庭病床，不用出门，在家便可享受医务人员定期上门查床、治疗、护理……真是方便极了！非常感恩这些医务人员。”记者了解到，“家庭病床”服务，相当于患者住上了家中的“小医院”，而且还能医保报销，在经济成本、医疗护理、家人陪伴等方面都便利不少。

家庭病床 ——从病房到家的温暖过渡

“从医院走进家庭，家庭病床无疑是一种制度创新。”陈埭中心卫生院公共卫生部部长孙佐罗坦言，家庭病床服务，是以家庭作为医疗护理场所，将医院的病床服务延伸到家庭，有利于解决慢性病、老年病、家庭卧床患者及行动不便患者等就医的大难题，让病人在熟悉的环境中接受治疗和护理。简单来说，就是把病床从医院“搬”到居民家中，由医护人员上门为其提供医疗服务的一种形式。



哪些人可申请“家庭病床”？孙佐罗介绍，诊断明确、病情稳定，符合住院指征，并经责任医师评估，适合在家庭或长期居住场所进行检查、治疗、护理和康复的患者。主要为长期卧床、行动不便，且符合以下情形之一的患者，即可列为家庭病床服务对象：长期卧床不起、行动不便，属于中风瘫痪康复期、恶性肿瘤晚期、骨折需要进行牵引和卧床治疗及符

合住院条件的高龄老人(70岁以上)因特殊情况需设立家庭病床者。

该院相关负责人坦言，今后，医院将秉承为辖区百姓健康护航的理念，持续开展家庭病床服务，让有需求的老年病、家庭卧床患者、行动不便患者享受到政策带来的便利和实惠，满足居民多层次、多样化的医疗卫生服务需求，让家庭病床服务惠及更多的患者。

相关链接——“家庭病床”益处多

- 一、医疗护理方面**
专业医疗照护：有专业医护人员定期上门进行康复指导、规范诊疗、伤口护理。随时监测患者的生命体征、并发症严重程度以及骨折部位的恢复情况等。
- 二、生活便利方面**
 1. 熟悉环境：患者在熟悉的家庭环境中接受治疗和康复，心理上更有安全感，有利于情绪的稳定和身体的恢复。
 2. 家人陪伴：方便家人随时陪伴在患者身边，给予情感支持和生活照料，增强其战胜疾病的信心。
- 三、经济成本方面**
降低费用：相比长期住院，家庭病床可以大大降低医疗费用。减少了住院床位费、护理费等多项开支，减轻患者家庭的经济负担，解决家属请假陪护的工休矛盾。

如何申请“家庭病床”？

患者或家属到院提出建床申请；提供患者有效的通信联络方式，确定联系人，必须保证通信联系通畅；与责任医师约定第一次服务时间，对患者病情等进行评估，如患者所患疾病符合家庭病床建床条件，填写《泉州市基本医保家庭病床的申请认定审核表》，经批准后方能建床；由责任医生发放《家庭病床建床告知书》，并与患者及其家属签订《家庭病床服务协议》；患者家属携医保卡到医院收费处办理建床手续并交纳预付款。

晋江市医院晋南分院 开展卒中主题活动

10月29日是第19个“世界卒中日”，今年的宣传主题是：“体医融合战胜卒中”。为了有效推进心脑血管疾病的防治工作，晋江市医院晋南分院精心举办了一系列丰富多彩的卒中主题活动，致力于提升公众对脑卒中的认知，强化疾病预防知识的普及。

入村义诊指导 助力居民自我疾病管理

日前，晋江市医院晋南分院内科系统党支部组织党员志愿者们走进埔埔村第一卫生所。在这里，他们与乡医党员同志携手合作，为前来义诊的居民群众提供了全面的健康检查服务，包括测量身高、体重、血压、血糖等；同时，还详细询问居民的生活方式，并结合中医理念，为居民进行一对一的答疑解惑。居民们对此此次义

诊活动反馈良好。他们表示，通过这次指导，不仅清楚地了解自己的身体状况，还解决了心中的疑惑。居民们纷纷表示，今后会按照医生的嘱咐做好自我管理。

门诊健康科普 知识干货进接种中心

另一边，该院暖心健康管理师来到公共卫生科预防接种中心，为前来接种的人员及家长们带来了满满的关于卒中的知识干货。这些知识涵盖了卒中的识别、急救处理及预防等多个方面。这种方式让更多的人能够参与到卒中的预防控制工作中来，增强了大家对卒中的防范意识。

在门诊候诊厅处，一场关于卒中相关知识的普及和健康教育活动正

在进行。针对有慢性病等筛查为卒中高危风险的患者，医护人员不仅向他们普及卒中相关知识，还在疾病管理和生活方式上给予个性化的建议，进行指导干预，帮助患者更好地应对可能面临的健康风险。发放宣传手册，开展个性化健康宣教。

院内欢乐互动 现场有奖问答乐趣多

10月29日下午，在该院神经内科病房活动室，护理部致力于改善护理服务，活动在轻松愉快的热身集体活动之后拉开序幕。贴心健康管理师对住院患者进行了健康教育，针对高危患者，着重指导其进行高危因素的控制。还开展了健康教育知识的大转盘式提问。这种以游戏形式进行的问答活



动，不仅巩固了患者们相关的疾病知识，还让整个病房充满了欢声笑语，为卒中日宣传活动画上了圆满的句号。

通过这一系列活动的开展，群众

对卒中的认知水平和防治意识有了显著提升，自我保健意识也大大增强。这对于做好脑卒中的早发现、早诊断、早治疗，保障群众的身心健康有着积极而重要的意义。

健康话题

可生食鸡蛋 真能放心生吃吗？

喜欢吃太阳蛋、溏心蛋、温泉蛋的朋友们应该听说过“可生食鸡蛋”或“无菌蛋”。相比普通鸡蛋，可生食鸡蛋往往在价格上要高出许多。可生食鸡蛋是否真的无菌？是否营养成分更高？真的能放心食用吗？本期“健康话题”，我们将关于可生食鸡蛋的疑问一次性说清楚。

可生食鸡蛋知多少

可生食鸡蛋，顾名思义指的是可以生吃的鸡蛋。可以不经烹饪直接食用鸡蛋内的蛋黄和蛋白，这对鸡蛋的品质和卫生安全提出了更高的要求。据了解，大部分“可生食鸡蛋”生产企业会通过控制鸡蛋生产、包装、运输、储存等可能感染细菌的环节，再采用巴氏杀菌等工艺处理来达到鸡蛋的“无菌”状态。需要注意的是，“无菌蛋”并不意味着鸡蛋表面所有的细菌都被杀灭了，而是把鸡蛋里的细菌含量限制在了严格的标准之内，并非完全无菌。事实上，我们常说的“无菌蛋”，严格来说应该叫作“少菌蛋”。

那么，“无菌蛋”没有或者少有哪些细菌？咱厝国家二级公共营养师Lindy介绍，在由沙门氏菌引起的食源性疾病事件中，生的或未熟的鸡蛋是主要的沙门氏菌感染源之一。所以普通的生鸡蛋，不能生吃，溏心蛋等半熟的鸡蛋也不建议吃。将食物彻底做熟，是预防沙门氏菌的基本措施。如果是吃煮熟的鸡蛋，那么大可不必担心细菌问题；反而，生产可生食鸡蛋的过程中则要重点提防沙门氏菌的污染。目前，可生食鸡蛋在国内属于新兴产品，在储运方面，可生食鸡蛋必须保证在0-10℃下进行运输和贮存；在时间方面，规定了可生食期为15天。

读者互动留言板

“说到可生食鸡蛋，我也想和大家分享下我的个人经历。此前，我曾在网上购买过可生食鸡蛋，一次需要购入十几颗。但我收到货时发现，这些可生食鸡蛋的赏味期才15天。而我一个人是没法在赏味期内及时吃完的。所以最后我索性直接一次性将之都煮熟，做成了茶叶蛋。”读者张女士表示。

“最近可生食鸡蛋很火，所以我也动了购买的念头。但是，我后面了解到，达到可生食标准的鸡蛋，是取决于鸡蛋的生产、加工、储存、流通、食用的全过程，涵盖品种引进、养殖环境、投入品、储运、销售等多个环节，这些环节均会有沙门氏菌等致病菌和寄生虫污染的风险，一旦控制不当就存在安全隐患。可见，生吃的隐患还是挺大的。所以最后我也放弃了生吃的念头。如果买回来煮熟吃，也是不错的选择。”读者小蜜蜂留言说。

营养师专业解读

可生食鸡蛋比普通鸡蛋更有营养吗？购买可生食鸡蛋需要注意什么？针对读者朋友的疑问，Lindy也为大家做了解答。

Lindy介绍，鸡蛋的营养价值取决于母鸡吃了什么，也就是鸡饲料的品质，与是不是“无菌蛋”没有关系。鸡蛋本身就富含优质蛋白、卵磷脂和维生素A、氨基酸等营养物质，这与是否为可生食鸡蛋没有关系。至于硒等营养物质，也完全可以通过饲料添加实现，跟是否无菌也没有关系。另外，购买可生食鸡蛋，的确是要看严格执行标准，选择遵循“团体标准”或“企业标准”的品牌企业的产品。选择向冷链运输和储存合格的商家购买。并且，可生食鸡蛋有最佳生吃期限，一次不要购买太多，期限内尽早食用最佳。可生食鸡蛋储存有更高要求，需单独隔离储藏。对老人、孩子等群体而言出于食品安全和营养吸收的考虑，建议还是食用熟鸡蛋。

厝边医讯

上海晋江商会组织在沪泉籍 医疗专家本周六返乡义诊

本报讯 最亲是乡音，最浓是乡情；心系桑梓惠民，守护百姓助健康。11月16日(周六)，上海晋江商会组织18位在沪泉籍(含特邀)医疗专家到内坑镇卫生院开展大型返乡义诊活动。义诊时间为11月16日9:00—11:30、14:30—17:00。义诊项目包括儿科、眼科、骨科、运动医学、心血管内科、老年病科、肝外科、神经内科、泌尿外科、脊柱外科、消化内科、风湿免疫科、皮肤科、妇科、肿瘤内科、普外科、中医内科等。义诊地点位于晋江市第二医院内坑院区(晋江市内坑镇卫生院)门诊1—2楼。

乡贤医者为桑梓，服务百姓惠民生。每位专家限号50个，“家门口”的上海医学专家号，有需要的市民朋友可提前预约。

健康问答

控制血糖这些习惯 很重要

读者问：控制血糖的日常养护方法有哪些？
晋江市中医院内分泌科负责人王永发答：定期体检，进行血糖监测、眼科检查、足部检查和心血管健康评估，这些都是预防糖尿病并发症的重要措施。饮食管理，保持均衡膳食，控制碳水化合物摄入，增加膳食纤维，并避免含糖饮料和酒精，同时保证充足的水分摄入。健康生活，戒烟限酒，保证充足的睡眠及正确使用医生指导的药物，都是保持健康的关键习惯。

本版由本报记者吴清华，
通讯员王旋采写