

医养结合 情暖老人心

晋江市医院晋南分院：“家门口”体检服务真暖心

传递惠民健康服务 展示基层医界风采
基本公共卫生服务便民普及系列宣传

岁月沉淀智慧，健康守护温情。在关爱老年人健康的道路上，晋江市医院晋南分院迈出了坚实步伐，通过下乡体检活动，将专业医疗服务送到老人身边，让温暖与健康相伴。



下乡体检，贴心服务送到家

为了让老人们在“家门口”就能享受全面的健康体检，晋江市医院晋南分院精心组织专业医护团队，深入龙湖镇20个村庄。此次体检项目丰富多样，涵盖血常规、尿常规、血压、血糖、血脂、心电图、腹部B超等多项检查，旨在细致入微地排查高血压、糖尿病、心脑血管疾病等常见健康隐患。

在体检现场，医护人员以高度的责任感和敬业精神投入工作。他们耐心细致地完成每

一项检查，不放过任何一个可能影响老人健康的细节。同时，根据每位老人的身体状况，提供个性化的健康指导。从饮食搭配到运动建议，从用药提醒到康复方案，每一个环节都考虑得周全细致，只为让每一位老人都能感受到贴心关怀。一位老人感慨道：“这些医生护士太有耐心了，不仅给我检查身体，还告诉我好多健康知识，就像我家人一样。”

健康礼包，温暖送到心坎里

体检结束后，医院为每位老人准备了一份健

康礼包。这些礼包不仅是对健康生活的鼓励，更是一份温暖的问候。一位参与体检的大爷激动地说：“我们年纪大了，去医院不方便，现在你们来到家门口，真是太贴心了！还送给我们这么实用的礼包，让我们感受到了实实在在的关怀。”朴实的言语，是对医院工作的最大认可。

“老年人的健康是家庭幸福的基石，也是社会和谐的重要保障。我们深知，关爱老人不仅仅是医疗服务，更是心与心的贴近。截至目前，医院已为20个村、2441位老人提供免费体检，用行动传递温暖，用服务守护

健康。未来，医院将持续开展此类活动，不断优化服务内容，让更多老人在家门口就能享受到优质、便捷的医疗服务。”晋江市医院晋南分院副院长蔡秀群介绍，如果您家中有老人（65周岁以上，1960年12月31日前出生）错过了此次下乡体检，欢迎随时联系我们或本村村医，我们将为您安排到晋江市医院晋南分院5号楼2楼健康管理中心进行体检。让我们携手，共同守护老人的健康，让我们的晚年生活更加美好！联系方式：17758760631。



又是一年踏青时 警惕草丛中的潜伏者——蜱虫

春暖花开，万物复苏，正是人们外出踏青、享受大自然美好时光的好时节。然而，在这看似宁静祥和的自然环境中，却隐藏着一种危险的小虫子——蜱虫。它们个头虽小，却擅搞偷袭，一旦叮咬，可能引发严重后果。晋江市疾控中心提醒市民朋友：面对蜱虫这个草丛中的隐形杀手，我们需保持警惕。通过科学防护措施和及时的应对方法，有效降低被蜱虫叮咬的风险，保护自己和家人的健康。让我们在享受大自然美景的同时，也能远离蜱虫的威胁。

外出踏青需警惕

蜱虫，俗称“草爬子”“狗豆子”，是一种靠敏锐嗅觉追踪汗味和二氧化碳的小型昆虫。它们常潜伏在草丛、灌木丛中，伺机叮咬路过的人或动物。

晋江市疾控中心提醒：别看蜱虫只有火柴头大小，但其吸血能力却不容小觑。雌虫吸血后，身体能膨胀如黄豆般大小。更狡猾的是，蜱虫专挑皮肤薄、不易察觉的部位下口，如耳后、腋窝、大腿内侧等。其唾液中含有“麻醉剂”，叮咬时不痛不痒，一旦咬住便紧贴不放，直到吸饱血才松口。

案例警示：蜱虫叮咬引发意外

此前，咱晋张女士带着家人到郊外露营。在享受大自然美景的同时，张女士却不幸被蜱虫叮咬。起初，她并没有在意这个小伤口，只是简单地处理了一下。然而，几天后，张女士开始出现发热、皮疹等症状。她以为只是普通的感冒，便自行服用了一些药物。但症状并未缓解，反而越来越严重。最终，张女士被紧急送往医院，经检查确诊为发热伴血小板减少综合征。经过一段时间的治疗，张女士的病情才逐渐稳定下来。

在采访中，张女士表示：“我从未想过一只小小的虫子会给我带来这么大的伤害。现在回想起来，如果当时我能多一些警惕，及时就医，或许就能避免这次疾病。”张女士的经历提醒我们，面对蜱虫叮咬，不能掉以轻心，一定要及时就医，以免错过最佳治疗时机。

科学防护远离蜱虫

晋江市疾控中心健康教育科科长叶福全介绍，为了避免被蜱虫叮咬，我们需要采取一系列科学的防护措施。首先，穿衣有讲究。在户外活动时，应尽量穿着浅色长袖长裤，不露脚踝的鞋子，以减少皮肤暴露面积。同时，还可以喷洒含有避蚊胺或氯菊酯的驱蚊剂，以增强防护效果。其次，活动结束后必检查。户外归来后，应立即检查衣物和全身，特别是颈部、腋窝等隐蔽部位，以确保没有蜱虫附着。一旦发现蜱虫叮咬，切勿用手硬拔。应用镊子夹住其头部垂直拔出，避免蜱虫口器残留在皮肤内。处理后，应及时对伤口进行消毒，并密切关注身体状况。如出现发热、腹泻、皮疹等症状，应立即就医。此外，清理“蜱虫老巢”也是预防蜱虫叮咬的重要措施。我们应定期修剪草坪、清扫落叶，以减少蜱虫的栖息地。同时，在住宅与树林间设置隔离带，也能有效阻止蜱虫进入我们的生活区域。最后，宠物、家畜也是蜱虫叮咬的潜在受害者。因此，我们应定期对宠物、家畜喷洒驱虫药，避免它们成为蜱虫的“搭便车”，将蜱虫带入家中。



专家医讯

晋江市第二医院 上海专家坐诊可约

本报讯 今年以来，复旦大学附属妇产科医院妇科肿瘤科王宜生博士定期到晋江市第二医院（安海医院）坐诊带教手术。好消息！4月19日，王宜生博士将莅临晋江市第二医院（安海医院）坐诊。坐诊时间为8:00至12:00，14:30至17:30，地点设在该院门诊楼2楼妇产科门诊区。

王宜生，医学博士，复旦大学附属妇产科医院副主任医师，拥有丰富临床经验，曾在国家医学重点学科，参与国家重点研发计划，擅长妇科常见病及恶性肿瘤的化疗、免疫治疗、靶向治疗等。

预约方式便捷，市民可通过门诊预约电话0595-85700180或关注“安海医院”公众号进行预约。此次专家坐诊将为晋江市民提供高质量的医疗服务，机会难得，欢迎有需要的市民前来就诊。

健康课堂

中青年高血压莫忽视 咱晋专家：早发现早干预

随着社会经济的快速发展与居民生活方式的显著变迁，高血压这一心脑血管疾病的首要危险因素，在我国的发病年龄正呈现出年轻化趋势。然而，公众对于中青年高血压的关注却明显不足。

中青年高血压问题亟待关注。为此，我们特别采访了咱晋心血管内科相关专家——晋江市医院（上海六院福建医院）心血管内科负责人、医学博士张登庆，就中青年高血压的现状、表现特征及干预措施进行深入探讨。张登庆表示：通过早发现、早干预、规范管理及积极的生活方式干预措施，可有效降低中青年高血压的发病风险及心脑血管疾病的发生风险，共同守护健康人生。

中青年高血压 隐匿性强知晓率低

中国疾控中心指出，中青年高血压具有较强的隐匿性，早期常无明显症状，加之患者发病初期对高血压危害认识不足、对用药有顾虑，导致中青年高血压人群知晓、治疗、控制率低下的问题尤为突出。2018年中国慢性病及危险因素监测数据显示，我国中青年高血压患者中，七成以上不知晓自身的高血压状况，控制率更是不足10%。

张登庆强调，虽然与老年患者相比，中青年患者的高血压持续时间短，靶器官损害较少，短期（5-10年）心血管风险较低，但由于其预期寿命更长，长期（>10年）及终生风险实则更高。因此，早发现、早干预、规范管理，对于降低未来的心脑血管疾病风险至关重要。

表现特征： 合并代谢异常比例高

中青年高血压的表现特征有哪些呢？张登庆介绍，大多数中青年高血压患者发病初期无明显症状，部分因头晕、头痛、耳鸣、乏力就诊时发现。此外，中青年高血压患者以轻度高血压居多，以舒张压升高为主，收缩压正常或仅轻度升高。

值得注意的是，中青年高血压患者中合并超重、肥胖及代谢异常的比例较高，这与不健康的生活方式密切相关。包括超重、肥胖、血脂异常、糖代谢紊乱、高尿酸血症等代谢异常问题，在中青年高血压患者中屡见不鲜。张登庆提醒，中青年人群应更加关注自身健康状况，积极改善不良生活方式，以降低高血压的发病风险。

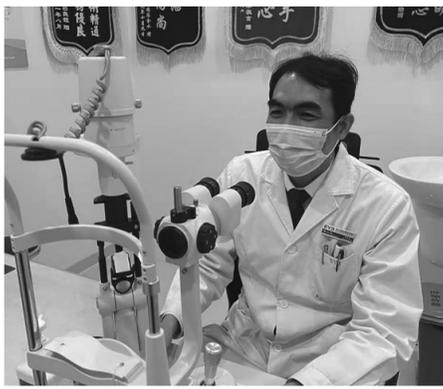
干预措施： 生活方式干预很重要

针对中青年高血压的干预措施，张登庆表示，生活方式干预对中青年高血压患者至关重要。在中青年阶段及早干预并改善不良生活方式，有助于控制血压，遏制心脑血管疾病的发生发展。

具体而言，中青年高血压患者可以从以下几个方面入手：一是限制钠盐摄入量，培养清淡饮食习惯；二是控制体重，将身体质量指数（BMI）控制在合理范围内；三是调整饮食结构，保证蔬菜、水果等植物性食物的摄入，减少饱和脂肪及胆固醇摄入；四是戒烟限酒，远离烟草和酒精的危害；五是坚持体育锻炼，以有氧运动为主，抗阻运动为辅；六是减轻精神压力，保持心理平衡。

飞蚊症不可忽视！及时检查是关键

近日，知名演员古天乐在出席活动时，总是佩戴着墨镜，这一细节引发了外界对其健康状态的猜测。终于，古天乐在活动现场接受采访时透露，他之所以总是戴着墨镜，是因为右眼视网膜出现了两个洞，同时还饱受“飞蚊症”的困扰，眼前总是有黑线飞来飞去，需要安排时间进行手术治疗。古天乐的这一自曝，迅速引发了公众对“飞蚊症”这一眼科疾病的关注。那么，飞蚊症到底是什么？又该如何预防和治疗呢？本期“健康课堂”特为大家带来详细的健康科普。



眼底疾病的前兆。这也提醒我们，一旦出现飞蚊症状，切不可掉以轻心，应及时就医检查。

支招： 专业检查是关键

那么，作为普通人，我们该如何识别自己患上的到底是“好蚊子”还是“坏蚊子”呢？陈三杰给出了以下几点建议：一是注意飞蚊的数量和形态变化，如果突然出现或突然增多，应高度警惕；二是关注自己的基础疾病情况，高度近视、糖尿病、高血压等疾病的患者更容易患上病理性的飞蚊症；三是留意其他症状的出现，如闪光感、视物模糊、视物遮挡感或眼红、眼痛等。一旦出现这些症状，应立即到正规医疗机构进行双眼散瞳后的详尽眼底检查。

晋江爱尔眼科医院提醒广大读者：飞蚊症虽小，但切不可掉以轻心。一旦发现症状，应及时就医检查，以免错过眼底病变的求救信号，导致不可逆的视力损失。同时，我们也应关注自己的眼部健康，定期进行眼科检查，预防眼部疾病的发生。

案例： 患者避免视力损失

近日，晋江爱尔眼科医院接诊了一名飞蚊症患者。患者李先生（化名）是一名高度近视的患者。近期，他突然发现自己眼前出现了许多小黑点，于是立即来到晋江爱尔眼科医院就诊。经过详细的眼底检查，副院长陈三杰发现李先生的视网膜已经出现了裂孔，幸好发现及时，通过视网膜激光封闭裂孔的治疗，成功避免了视网膜脱离的严重后果。

陈三杰表示，像李先生这样的高度近视患者，是飞蚊症的高发人群。他们往往因为眼球的解剖结构和生理功能的改变，更容易出现玻璃体混浊和视网膜病变。因此，这类人群一旦出现问题症状，更应引起高度重视，及时就医检查。

解读： 飞蚊有好坏之分

飞蚊症，顾名思义，就是患者会感觉眼前有很多蚊子样的小黑点飞来飞去。这些症状的产生，是因为眼球内

的玻璃体内出现了混浊物，这些混浊物遮挡了光线，形成了患者看到的“飞蚊”。陈三杰介绍，飞蚊症有“好蚊子”和“坏蚊子”之分。“好蚊子”是生理性的玻璃体混浊，通常不会对视力产生影响，一般可以自愈；而“坏蚊子”则是病理性的玻璃体混浊，可能是视网膜裂孔、玻璃体积血等眼底疾病的前期症状，如果不及时治疗，会对视力产生不可逆的影响。古天乐所患的便是病理性的“坏蚊子”。他眼前的黑线飞舞，可能正是一系列

吃素未必能瘦 素食者减肥误区报你知

本期聚焦



介绍，素食种类繁多，从高纤维的绿叶菜到淀粉含量极高的薯类，从果糖含量超高的水果到各种高蛋白的菌类、豆类及豆制品，甚至包括精加工的糕点和甜点等。不同种类的素食热量差异巨大，仅以素食为标准来衡量，很容易摄入过多热量。而且，馒头等面食类食物也容易致体重增加。那些放弃肉、蛋等营养丰富的食材，只吃素菜或水果的人，往往更容易发胖。

低GI≠低热量： 血糖指数的秘密

“接下来，我们谈谈血糖生成指数（GI）。”黄胜红介绍，GI反映了食物引起人体血糖升高的程度。食物的GI越高，就越容易导致体重增加，还会让人更容易感到饥饿。当高GI食物进入肠道后，会迅速被消化吸收，使血液中的葡萄糖急剧上升，刺激胰岛素分泌。胰岛素虽然能降低血糖，但同时也是储存脂肪的激素。这意味着，胰岛素在调节血糖的同时，也在帮助储存脂肪，这显然不是我们想要的结果。更糟糕的是，长期摄入高GI食物会导致胰岛素抵抗，让人总是感到饥饿，进而持续分泌胰岛素来储存脂肪，形成恶性循环。

因此，减肥期间应尽量避免摄入高GI食物。然而，高GI食物在低热量的水果和蔬菜中并不少见。比如西瓜、香蕉、菠萝、土豆、芒果、芋头等，这些水果

和蔬菜的热量并不算高，但升糖值却很高。如果摄入过多，肯定会促进脂肪的合成。

营养不均衡： 吃素减肥的隐患

看到这里，有人可能会说：“那我选择低热量、低GI的素食来减肥不就得了？”这恰恰忽略了营养的重要性。你以为只要减少高热量和高GI的食物，选择低热量、低GI的素食就能减肥成功吗？那就太天真了！

黄胜红解析说，如果营养不足，身体就无法提供脂肪分解所需的环境和能量。虽然蔬菜富含水溶性维生素和矿物质，但人体所需的蛋白质和脂溶性维生素很容易缺乏。虽然豆类和豆制品是蛋白质的来源，但含量较低。这意味着，为了摄入相同量的蛋白质，你需要摄入更多的食物，这又增加了热量的摄入。你可能认为减少蛋白质摄入就能避免热量过剩，但事实恰恰相反。在减肥期间，身体需要更多的蛋白质来实现减脂效果。蛋白质可以帮助提高代谢率，让你在消耗更多热量的同时摄入更少。此外，许多合成脂肪分解酶和辅酶所需的矿物质和维生素，仅通过素食是无法获得的。相比之下，吃些高蛋白的肉肉类性价比更高。所以，不要以为只要吃素就能轻松减肥。一味追求减肥而忽视营养的平衡，可能会适得其反。

不少人刚开始减肥时，都抱着这样的信念：只要我吃素和运动，就一定能瘦下来。于是，每天看着别人大口快乐地吃肉，自己却只能啃着馒头、嚼着青菜，逢人便说：“不吃不吃，我减肥呢，吃点蔬菜就行。”然而，一个月过去，体重秤上的数字不降反升，这究竟是怎么回事呢？难道吃素也会长胖？答案是肯定的，吃素确实可能让你变胖，原因主要有以下三点。

吃素≠摄入的热量低

想想看，猪只吃素为何不见瘦？还有那些吃素的和尚，不也有胖和高吗？有人或许会反驳：“有人就是吃素瘦下来的！”其实，让他们瘦下来的并非“吃素”本身，而是食物的选择。咱晋国家二级公共营养师黄胜红