

本期聚焦

开学护眼正当时 莫让“小眼镜”增多

开学刚过一周,不少学生家长就发现孩子的视力又“跳水”了,出现了明显反弹的现象,这样的变化让家长感到焦虑又无奈。“假期好不容易控制住了一点,一开学看书、写作业、用平板,感觉前功尽弃了。”一位小学四年级学生的母亲王女士忧心忡忡地对记者说。记者从晋江市医院(上海六院福建医院)眼科了解到,这样的情况并非个例,每逢开学后一段时间,都会迎来一波学生配镜和咨询的小高峰。



晋江市医院眼科医生正在为孩子进行视力检查。

家庭防蚊灭蚊 远离蚊媒传染病威胁



在日常生活里,蚊子是再常见不过的生物,很多人被蚊子叮咬后,只当是个小麻烦,忍忍便过去了。然而,某些蚊子所携带的病毒,却能引发严重的蚊媒传染病,给健康带来巨大威胁,甚至留下伴随一生的后遗症。登革热和基孔肯雅热就是其中典型的代表,家庭防蚊灭蚊刻不容缓。

登革热:“康复”背后的长期痛苦

据悉,登革热由登革病毒引发,发病时往往来势汹汹,患者会突发高热,体温迅速攀升至39℃~40℃,同时还伴有剧烈的头痛、眼后痛、肌肉痛和关节痛。那种疼痛之剧烈,让人感觉骨头仿佛要断裂一般,因此登革热也被称为“断骨热”。

但更可怕的是,部分患者在急性期过后,看似“康复”了,实则可能陷入漫长的“登革后综合征”。他们会被持续数月的极度疲劳所困扰,即便经过充分休息,也难以恢复往日的精力;严重的关节疼痛会如影随形,每一步行走、每一次简单的动作都伴随着钻心的痛楚;情绪障碍也会悄然出现,焦虑、抑郁等负面情绪不断侵蚀着他们的内心。这些后遗症严重影响患者的生活和工作,许多人因此无法正常学习、上班,生活质量被彻底打乱,原本美好的人生轨迹也被强行改变。

基孔肯雅热:疼痛多年生活蒙阴影

基孔肯雅热由基孔肯雅病毒引起,其名字源于非洲土语,意思是“弯腰走路”,这生动地描绘出患者发病时的痛苦状态。患病后,患者关节疼痛剧烈,不得不弯腰驼背,行动极为不便。

而该病最让人难熬的是其慢性阶段。相当比例的患者会发展为持续性关节疼痛和僵硬,这种症状可能延续数年之久。想象一下,在漫长的岁月里,关节时刻承受着疼痛的折磨,活动受到极大限制,简单的弯腰、抬手等动作都变得异常困难。这不仅严重影响了患者的日常生活,如穿衣、洗漱、做饭等基本生活自理都成为难题,还导致他们的生活质量显著下降。更无奈的是,目前,医学上尚无针对基孔肯雅热慢性阶段的特效治疗方法,患者只能在痛苦中默默忍受。

面对登革热和基孔肯雅热带来的严重威胁,家庭防蚊灭蚊是关键防线。晋江市疾控中心专家呼吁:我们可以从身边小事做起,及时清理家中的积水容器,如花盆托盘、废旧轮胎等,因为这些地方是蚊子繁殖的温床;安装纱窗、纱门,阻挡蚊子进入室内;睡觉时使用蚊帐,为自己营造一个安全的睡眠环境;外出时,尽量穿着长袖长裤,涂抹防蚊液,减少被蚊子叮咬的机会。爱国卫生,人人有责。让我们携手行动起来,积极做好家庭防蚊灭蚊工作,远离登革热和基孔肯雅热的侵害,守护自己和家人的健康,莫让一只蚊子改写我们的人生剧本。

厝边医讯

洪天姿当选省级乳腺肿瘤防治委员会副主委



本报讯 近日,福建省基层卫生协会基层乳腺肿瘤防治专业委员会成立大会在福州举行。经大会选举,晋江市医院晋南分院院长洪天姿当选为该专业委员会副主任委员。

洪天姿院长多年来积极推动基层乳腺肿瘤防治工作,致力于专科规范化建设与人才培养,在医疗管理及学科发展方面成效显著。此次当选,是省级专业学会对洪天姿院长在乳腺肿瘤防治领域深厚学术造诣、卓越临床贡献与出色组织能力的高度认可,也是对晋江市医院晋南分院在乳腺外科建设、规范化诊疗与服务水平方面的重要肯定。洪天姿院长是甲状腺乳腺外科副主任医师、美容主诊医师,在读博士生。曾在复旦大学附属肿瘤医院、中国医学科学院整形外科医院进修学习,擅长甲状腺乳腺结节精准诊断及微创手术、甲状腺癌及乳腺癌各类根治手术、乳房再造术,乳房上提及乳头凹陷、男性乳房发育微创手术等。

目前,洪天姿院长还担任中国临床肿瘤协会甲状腺癌专委会委员、福建省医学会外科学分会乳腺外科学组委员等多个学术职务。此次当选将进一步推动晋江基层乳腺肿瘤防治工作的开展,为提升本地区乳腺疾病诊疗水平注入新的动力。

健康问答

秋季总是干咳怎么办

读者:每年入秋后,我总是干咳不止,喉吃发痒,吃了止咳药效果也不明显。请问医生这是什么原因?该如何缓解?

晋江市中医院健康管理中心:秋季干咳多与“秋燥”有关。天气转凉,空气湿度下降,容易导致肺阴受损、咽喉失润,从而引发干咳。建议:第一,多喝温水,可适量饮用蜂蜜水、梨汤或银耳羹,润肺生津;第二,避免辛辣刺激、油炸食物,多吃百合、萝卜、荸荠等润燥食材;第三,保持室内湿度,可使用加湿器;第四,如咳嗽持续,可配合中医辨证服用沙参、麦冬等滋阴润肺之品。如果伴有发热、胸痛等症状,建议及时就医,排除呼吸道感染。

本版由本报记者吴清华、实习生陈楠采写

防控近视 户外活动是“良药”

“导致儿童青少年近视的主要原因是眼轴的过快增长,而充足的户外光照是抑制眼轴增长最有效、最经济的方法。”晋江市医院(上海六院福建医院)眼科负责人林水龙强调,“阳光可以刺激视网膜释放多巴胺,从而防止眼轴变长。我们建议,每天至少保证2小时的白天户外活动,即使只是坐在操场上看书,其效果也远优于室内运动。”林水龙指出,学习压力大、

电子产品使用频繁、户外活动时间严重不足,是导致当前青少年近视高发、低龄化的三大核心因素。

“一增一减”是关键 建立屈光发育档案是重点

如何打赢孩子视力的“保卫战”?林水龙建议采取“一增一减”核心策略。“一增”为坚定不移地增加户外活动,“一减”为严格控制近距离用眼时间和电子屏幕使用时间。遵循“20-20-20”原则,即每用眼20分钟,就向20英尺(约6米)外的远处眺望20秒。

此外,林水龙强烈建议家长为孩子建立一份屈光发育档案。“从3岁开始,每半年到一年进行一次全面的眼健康检查,包括视力、屈光度、眼轴长度等。这样医生可以清晰地掌握孩子视力的发展趋势,一旦发现异常苗头,就能及时进行干预和预警,而不是等到孩子真的近视了才后悔莫及。”

学生视力问题不仅关乎个人健康成长,更是牵动着家庭与社会。提早干预共同重视并积极行动,才能有效遏制开学后学生视力下降的趋势,让孩子们免受近视的困扰。

生死时速 护佑新生 晋江市中医院产科:成功处置脐带脱垂急症

“主任,我宝宝的脐带掉出来了!”9月4日下午,这句带着哭腔的呼喊,瞬间打破了晋江市中医院产科门诊的平静。一名孕妇神色慌张地冲进诊室,眼神中满是恐惧与无助。凭借丰富经验,正在诊室的张茹主任立刻警觉——这极有可能是“脐带脱垂”,产科最凶险的急症之一,脐带受压,胎儿可能在数分钟内因缺氧面临生命危险。



晋江市中医院产科团队在手术室成功处置脐带脱垂急症。

争分夺秒 徒手托举生命通道

没有丝毫犹豫,张茹迅速安抚孕妇:“快躺下,别紧张,有我在!”孕妇平躺瞬间,张茹单膝跪地,徒手经阴道轻柔而稳定地推上胎头。动作精准迅速,每一个细微调整都承载着生命重量,成功缓解脐带压迫,为胎儿守住血氧供应的“生命通道”。

“脐带脱垂,立即启动紧急剖宫产预案!通知麻醉科、手术室、儿科协同抢救!”张茹沉着果敢指挥。刹那间,全院各科室迅速进入应急状态。医护人员迅速将患者转运至手术室。手术室内,各项准备工作紧张有序进行,麻醉团队和儿科团队火速就位,一场与时间赛跑的生命守护战正式打响。

成为关键。麻醉科医生迅速为产妇实施麻醉,确保手术顺利进行;儿科医生在旁严阵以待,随时准备抢救新生儿。手术台上,张茹全神贯注,手术刀精准稳健操作。而令人动容的是,她另一只手始终维持托举姿势,一刻不敢放松。

“在那种情况下,每一秒都至关重要,必须争分夺秒为胎儿争取时间。”张茹事后回忆道。手术过程中,团队成员密切配合,各环节衔接恰到好处。从切开子宫到胎儿顺利娩出,紧张而有序。当清脆啼哭声响起,新生儿评分良好,母亲生命体征平稳,所有参与抢救的医护人员才如释重负。

精湛技术,守护母婴安康

这场惊心动魄的生命守护战,充分展现了晋江市中医院产科团队与多

学科协作的应急能力和专业医疗水平。从快速准确诊断,到徒手托举争取时间,再到多学科高效协作完成紧急剖宫产,每个环节都彰显医院“生命至上”原则。

“脐带脱垂对母婴生命威胁极大。我们产科团队日常注重应急演练,提升应对突发情况的能力。”张茹介绍,“多学科协作也是成功救治关键。这次抢救中,各科室紧密配合,为母婴安全提供有力保障。”

晋江市中医院一直致力于孕产妇和新生儿提供优质高效医疗服务,不断加强学科建设,提升医疗技术水平,培养专业素质高、应急能力强的医护团队。未来,医院将继续秉持“生命至上”原则,以精湛技术和温暖服务,全力保障每一名孕产妇和新生儿的安全,为新生生命点亮希望之光。

“神兽归笼”不焦虑 家长如何应对开学综合征

开学第一周,家长直呼“终于解脱了”却又心生焦虑。“孩子开学了,家里清静了,但心里又有点空落落的,总担心他在学校不适应。”市民张女士的儿子刚上小学一年级,她坦言自己的焦虑不比孩子少。记者在随机采访中发,这种“开学焦虑”并非孩子们的专利,许多家长,尤其是新生家长,同样面临着心理上的挑战和情绪波动。咱厝心理咨询师王敏表示,这是非常普遍的“分离焦虑”现象。

家长焦虑从何而来? 专家:多是自我投射与过高风险

“家长的焦虑主要来源于两个方面。”王敏分析道,“一是将自身的成长经历和焦虑感投射到孩子身上,比如自己小时候

怕老师,就会担心孩子也怕老师。二是对孩子有过高的期待和‘失控感’,孩子在学校这个自己无法直接掌控的环境里,任何一点小问题都可能被放大为焦虑。”这种情绪如果处理不好,不仅会影响家长自身的生活和工作,更会通过语言、表情和行为传递给孩子,加重孩子的紧张感,形成恶性循环。

放下焦虑,与孩子共同成长

如何打破这种循环,实现“平稳着陆”?王敏给出了建议:首先,家长要管理好自己的情绪,信任孩子和学校。相信孩子有适应新环境的能力,相信老师的专业性。其次,将关注点从“问题”转向“成长”。放学后不要连珠炮式地追问“学了什么?”“有没有被批评?”可以改为聊聊“今天有什么好玩的事?”“认识了哪个新朋友?”关注孩子的积极体验。最后,建立稳定的家庭 routines(常规流程),如固定的作息、晚餐时间,能给予孩子和家长双方巨大的安全感。“父母的情绪是孩子最好的稳定器。家长放平心态,孩子才能轻松上阵,真正享受成长的乐趣。”王敏说。

节气养生

白露过后秋意浓 滋阴润燥食养有方

白露节气至,秋燥伤人如何应对?“白露秋分夜,一夜凉一夜。”白露节气过后,夏日的燥热逐渐褪去,天气真正开始转凉,空气湿度也随之下降,“秋燥”成为影响人体健康的主要因素。近日,不少市民已经开始感到身体的变化,咽干鼻燥、皮肤干燥、咳嗽少痰、大便干结等。晋江市医院晋南分院康复医学科医生吕美丽表示,秋季对应“肺”,而“肺”喜润恶燥,白露过后,自然界的阳气渐收、阴气渐长,空气湿度降低,干燥之气容易侵袭人体,损伤肺津,进而引发咽干、鼻燥、皮肤干等一系列“秋燥”症状。应顺应自然节气变化,通过饮食调理来“滋阴润燥”是秋季养生的一大关键。

秋燥也分“温”与“凉” 对症食养才有效

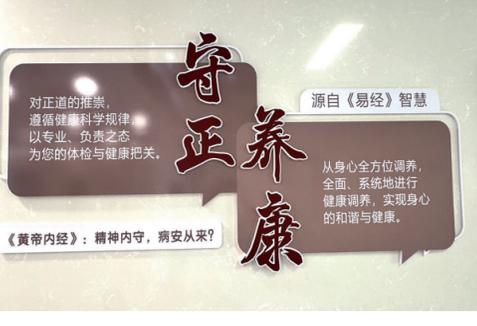
吕美丽介绍,秋燥有“温燥”与“凉燥”之分。初秋时节,暑热未完全消退,多为“温燥”,表现为干咳无痰、咽干痛、口干喜冷饮,此时可适当食用梨、荸荠、百合、银耳等偏凉性的润肺食物。而到了深秋,接近冬季,则为“凉燥”,表现为干咳、咽干但不痛、鼻塞、怕冷,饮食上则应选择杏仁、核桃、山药等性味更温平的食物,或是在润燥汤中加入几片生姜来平衡寒性。

食疗方推荐 一碗汤羹润一秋

针对秋燥的普遍症状,吕美丽向市民推荐了几款简单的家常食疗方。百合银耳羹,百合清心安神,银



晋江市医院晋南分院康复医学科医生吕美丽。



《黄帝内经》:精神内守,病安从来?

耳滋阴润肺,是缓解皮肤干燥和心烦失眠的经典搭配。雪梨川贝饮,雪梨切块,与少量川贝母一同隔水蒸熟,喝汤吃梨,对于缓解秋燥咳嗽效果显著。芝麻核桃粥,黑芝麻和核桃仁捣碎后与米同煮,能润肠通

便,滋润毛发,尤其适合老年人和体虚者。“秋季饮食总的原则是‘少辛增酸’。”吕美丽最后补充道,“少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物,以免助燥伤阴;可适当多吃一些酸味水果,如山楂、葡萄、石榴,有助收敛肺

气。”顺应节气变化,做好“滋阴润燥”的养生工作,才能让身体更好地适应秋季的气候特点,远离秋燥困扰,保持健康状态。