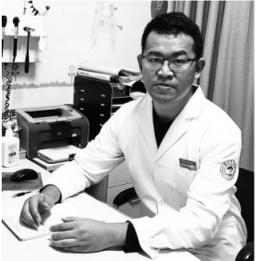




龙眼季警惕“蜂出没”

晋江市中医院专家提醒：蜂蜇伤急救分秒必争



庄鸿志

秋季是蜂类繁殖和回巢的关键期，攻击性显著增强，而此时正值龙眼采收旺季，枝头密集的果实与隐蔽的蜂巢形成“冲突地带”。据晋江市中医院急诊医学部统计，近一个月内，该院已收治12例因采摘龙眼被蜂蜇伤的患者，其中2例因多器官损伤住院治疗。

群攻击往往集中在头部、颈部等暴露部位，毒素快速扩散会引发连锁反应。”无独有偶，9月6日，陈墩镇刘先生在自己家龙眼树下被蜂蜇后突发过敏反应，导致喉头水肿、呼吸困难，甚至休克；经紧急注射肾上腺素才脱离危险。

蜂毒凶险 从局部肿痛到多器官衰竭

一枚蜂针的威力为何如此之大？庄鸿志解释，蜂毒含蜂毒肽、磷脂酶A2等成分，可触发三级伤害：速发型过敏反应，毒素刺激免疫系统，导致喉头水肿、呼吸困难，甚至休克；溶血与横纹肌溶解，破坏红细胞和肌

肉细胞，引发急性肾衰竭；多器官功能障碍，毒素通过血液循环攻击心肌、肝脏，造成凝血异常。

“被蜇伤后，患者可能先感到灼痛，随后出现红斑、水泡，若未及时处理，毒素在2小时内可达峰。”庄鸿志强调，儿童、老人及过敏体质者风险更高，曾有患者因被3只马蜂蜇伤导致多器官衰竭。

科学自救： 抓住“黄金10分钟”

面对不同蜂类，急救方式差异显著。蜜蜂，体型小、毒刺易残留。应先用硬卡片轻刮掉毒刺（勿挤压），再

用肥皂水冲洗10分钟，中和酸性毒素。马蜂，体型大、可多次攻击，毒液呈碱性。需用食醋湿敷伤口，抑制毒素活性。通用原则：若无法辨别蜂种，按“拔刺—冲洗—消毒—冰敷”四步操作，并尽量保存蜂体或拍照供医生诊断。

“蜂刺毒囊会在2分钟内排空毒液，因此急救需在10分钟内完成。”庄鸿志提醒，若出现全身瘙痒、呼吸困难、少尿等症状，或被群蜂蜇伤超过5处，必须立即就医。晋江市中医院急诊医学部开设24小时动物致伤专科门诊，配备抗蛇毒血清、蜂毒过敏抑制剂等特效药物，可实现“边处置边观察”的一站式救治。

记者手记

在走访龙眼种植户时，记者发现许多人对蜂蜇伤的认识仍停留在“涂点牙膏就好”。然而，一枚蜂针背后，可能是生死竞速的较量。庄鸿志呼吁：“采摘时务必穿戴长袖衣物，避免主动惊扰蜂群，若发现蜂巢应立即联系专业人员处理。”

晋江市中医院急诊医学部
24小时急救电话：
0595-85674279
动物致伤咨询：18065957003
(8:00—12:00, 14:30—17:30)

健康话题

家庭急救误区多 市民分享“救命妙招”



晋江市“120”急救指挥中心常态化开展急救知识培训。

近日，本报发起的“家庭急救小妙招”健康话题征集活动引发市民不少反响。众多读者通过邮箱和微信平台分享了自己的急救经验，也揭示了家庭急救中普遍存在的认知误区。晋中120中心相关急救专家指出：正确急救的“黄金四分钟”至关重要，错误处置可能导致二次伤害。

常见误区频现

“看到孩子烫伤，老人马上拿来牙膏涂抹，结果送医后医生批评了我们。”市民张女士在投稿中分享了自己的教训。像张女士这样陷入急救误区的市民不在少数。晋江市中医院急诊科相关负责人指出，家庭急救中最常见的错误包括：烫伤后涂抹牙膏、酱油；流鼻血时让患者仰头；异物卡喉时盲目拍背；对骨折患者随意搬动等。“这些做法看似合理，实则可能加重伤情。以流鼻血仰头为例，这样会导致血液倒流至咽喉，可能引起呛咳甚至窒息。”

许多投稿中提到的案例令人触目惊心：有家长在孩子噎住时盲目用手指抠喉，反而将异物推得更深；有老人突发心梗，家人急忙扶其行走，导致病情恶化……这些错误处置都是由于缺乏基本急救知识造成的。

市民分享实用妙招

征集活动中，不少市民分享了行之有效的急救方法，展现了民间智慧与科学知识的完美结合。退休护士王阿姨分享了烫伤处理的“五字诀”：冲、脱、泡、盖、送。即用流动冷水冲洗伤处15-20分钟；小心脱去受伤处衣物；在冷水中浸泡15-30分钟；用清洁纱布覆盖伤口；严重者立即送医。“记住这个口诀，就能避免涂抹牙膏等错误做法。”

消防员张先生分享了应对异物卡喉的“剪刀石头布”：剪刀——找准肚脐上方两指处；石头——手握拳顶住该位置；布——另一手包住拳头，快速向上向内冲击。“这个方法简单易记，关键时刻能救命。”还有读者建议家庭常备急救包，内含无菌纱布、绷带、碘伏、创可贴、止血带、剪刀、镊子等物品，并定期检查药品有效期。

专家点评： 急救知识应成家庭必修课

针对市民分享的急救方法，晋江市“120”急救指挥中心副主任张家荣进行了专业点评。他表示：“很多市民分享的方法符合急救原则，如小伤口先压迫止血、烫伤后冷水冲洗等，这些都是正确做法。”但他也指出部分民间方法存在风险：“如鱼刺卡喉喝醋、中风放血等方法缺乏科学依据，不建议采用。遇到急症，最重要的是立即拨打120，在专业人员指导下进行处置。”

张家荣建议，大家都应学习基本急救技能，如心肺复苏、气道梗阻解除术等，并定期参加培训更新知识。急救技能不应只是医护人员的专利，而应成为每个家庭成员的必修课。

专家医讯

9月14日 许金榜教授到晋江市中医院坐诊

本报讯 9月14日(周日)8:00—12:00、14:30—17:30,福建省妇幼保健院中医妇科许金榜教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部(地址:晋江市梅岭街新华街392号)一楼103诊室坐诊。

许金榜是主任医师、医学博士、美国得克萨斯大学博士后、博导,还是多个重要学术组织带头人及委员,主持多项课题,获多项专利、奖项,发表80余篇学术论文。他擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、卵巢早衰等多种妇科疾病。

预约方式有两种:一是电话预约,拨打0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心);二是公众号预约,进入晋江市中医院公众号按步骤操作。就诊请携带病历、检查报告等资料。

相关链接

国家级名老中医药专家黄俊山 坐诊晋江市中医院

9月14日(周日)8:00—12:00、14:30—16:00,国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室坐诊。

黄俊山是医学博士、教授、主任医师,身兼多职,是国家重点研发计划课题负责人等,曾获多项荣誉,担任多个学会重要职务。他擅长治疗失眠、抑郁、头痛等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症,还能进行保健养生调理。

预约可通过电话0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心),或在晋江市中医院公众号按步骤操作。就诊请携带病历、检查报告等资料。

教师节特辑

老师的这些“痛” 如何有效化解?

教师节到来,社会各界纷纷向教育一线的教师表达敬意与感恩。与此同时,教师群体的职业健康状况也备受关注。据了解,教师群体存在不同程度的职业健康问题,慢性咽炎、颈椎疾病,以及心理压力过大等状况较为突出。近日,本报记者采访晋江市中医院专家,探寻守护教师健康之策。

嗓音之困:讲台上的“隐痛”

在晋江市某中学语文教研组办公室,有着15年教龄的林老师正揉着喉咙,一脸疲惫。“每天连续上几节课,喉咙就像被砂纸磨过,又干又疼,说话沙哑。”林老师无奈地说,慢性咽炎已困扰他多年,换季或教学任务重时症状就会加重。

像林老师这样被嗓音问题困扰的教师不在少数。晋江市某小学的陈老师也感慨:“我们当老师的,每天长时间说话,还得注意语音语调,让每个学生听懂,时间长了,嗓子根本受不了。”

带着教师们的困扰,记者来到晋江市中医院,采访五官科医师卢娜环。卢娜环表示,教师职业特殊,长时间大声说话,用嗓不当,易引发慢性咽炎、声带小结等疾病。从医院接诊情况看,教师群体慢性咽炎发病率较高,教学任务繁重时就诊人数明显增加。

对于如何保护教师嗓音健康,卢娜环给出专业建议:教师要掌握科学发声方法,如采用腹式呼吸,利用腹部力量发声,减少声带负担。学校可联合教育部门,为教师开展发声训练课程,提升科学用嗓能力。同时,教师要合理使用扩音设备,控制音量,避免声带过度振动。日常生活中,教师要注意保护嗓子,多喝水,少吃辛辣、刺激性食物,随身携带胖大海、金银花茶包等润喉物品,咽喉不适及时饮用缓解。

骨骼之伤:久站久坐的“代价”

在晋江市安海镇某中学教室,教数学的吴老师正认真授课,他腰部微微前倾,双手在黑板上书写公式。课后,吴老师扶着腰,脸上满是痛苦:“长时间站着讲课,再加上批改作业、备课一坐就是几小时,我的腰和脖子经常酸痛得厉害,晚上睡觉都睡不安稳。”

为了解教师骨骼健康问题,记者再次来到晋江市中医院,采访骨科医师朱震宇。朱震宇介绍,教师长时间保持固定站姿或坐姿,颈部和腰部肌肉持续紧张,易导致颈椎病、腰椎间盘突出等疾病。从临床数据看,教师群体中颈椎病患病率较高,与工作性质密切相关。

那么,教师该如何预防和缓解骨骼疾病呢?朱震宇建议,学校应改善教师工作环境,如调整讲台高度,配备可升降办公桌,让教师能根据需要调整坐姿和站姿。教师在工作间隙要多活动身体,每工作45分钟左右,做一些简单伸展运动,如颈部“米字操”、肩部环绕运动、腰部扭转运动等,促进血液循环,缓解肌肉疲劳。对于出现下肢静脉曲张的教师,上课时交替站立重心,课间做“踝泵运动”,促进血液回流,减轻腿部肿胀。若症状严重,一定要及时到医院就诊,接受专业治疗。

晋江市中医院: 就诊卡余额退款进行中

本报讯 近日,晋江市中医院为进一步减轻群众就医负担,切实落实“为民办实事”工作,全面开展门诊就诊卡余额清退。

患者可关注“晋江市中医院”微信公众号,点击左下角菜单“医院首页”进入服务界面。对于无法原路退回的患者,可选择“转账退”,将余额退至支付宝账户(需患者本人申请)。若是一年内通过微信或支付宝支付的患者,还能选择“原路退”,按系统提示操作,款项将按原支付方式自动退回。需注意,若订单是他人代为充值,“原路退”将退回他人账户。

线下退款方面,所有门诊患者(欠费患者除外)都可办理。办理时间:住院部一楼预缴金退费专用窗口8:00—12:00、14:30—17:30,急诊预交金退费专用窗口24小时。持卡人需携带就诊卡及有效身份证件(身份证、户口簿或护照等)至指定窗口办理;若委托他人代办,代办人还需出示本人有效身份证件。

晋江市中医院相关负责人表示,该院将持续优化服务流程,为市民提供更加便捷、高效的医疗服务。

本期聚焦

帮咱爸妈摆脱“数字瘾” 守护明亮双眼



嘉宾简介
史玉清,晋江市第三医院病区主任、副主任医师、中级心理治疗师。擅长老年痴呆、老年情绪障碍、老年失眠等常见精神心理疾病的诊疗。

现在,智能手机和互联网越来越普及,好多老年人都用上了智能设备,在网上购物、聊天、看视频,玩得不亦乐乎。可这玩着玩着,不少老人就“上瘾”了,不仅影响身体健康,眼睛也遭了殃。最近,记者就“父母们也会手机上瘾吗?”这个问题做了调查,结合《老年人数字体验的现象学研究》里的内容,跟大家聊聊怎么帮老人摆脱数字“瘾”,保护好视力。

老友掉进数字“坑” 变得疏远。

现在走到哪儿都能看到老人拿着手机。有的老人天天在网上买东西,家里堆满了快递;有的老人一有空就刷短视频,一刷就是好几个小时;还有的老人沉迷于社交软件,和网友聊得热火朝天,却忽略了身边的家人。

为啥会这样呢?从大环境来说,现在社会老龄化越来越严重,数字化又发展得特别快,互联网已经渗透到生活的方方面面。老人周围的环境变了,他们的观念和行为也跟着变。从老人自身来讲,很多老人对数字技术不太了解,容易被新鲜的内容吸引。而且,现在老人的社交圈子变小了,孩子不在身边,他们就想在网上找点乐趣,和人说说,结果就容易沉迷进去。另外,一些手机软件设计得很“聪明”,会根据老人的喜好不断推荐内容,让老人越看越想看,不知不觉就“上瘾”了。

对老友伤害可不小

老人上网成瘾,身体首先就受不了。长时间盯着手机屏幕,眼睛又累又干,很容易得干眼症,视力也会越来越差。有的老人本来眼睛就不好,这样一折腾,看东西更模糊了。而且,老是低头看手机,颈椎也会出问题,时间长了,脖子又酸又疼,还可能引发颈椎病。

除了身体,心理也会受影响。老人沉迷在虚拟世界里,和现实中的交流就少了,时间长了,会变得越来越孤独,和家人的关系也可能

初秋警惕“气象病” 温差骤变易引发中风



张玉梅

一场秋雨一场寒。晋江市中医院心内科主任张玉梅提醒:“秋季是脑中风‘危险窗口期’,高血压、动脉硬化人群需警惕气候骤变引发的血管危机。”

身体发出这些信号 可能是中风前兆

“脑中风从不是‘突然袭击’,80%的患者发病前会出现短暂预警。”张玉梅结

合临床案例指出,初秋需警惕脑中风的危险信号。

短暂性视力障碍最为隐蔽。65岁的陈先生日前晨起时突然眼前发黑,10秒后恢复,未予重视,三日后突发偏瘫送医。“这种‘一过性黑蒙’是视网膜缺血的表现,提示颈动脉斑块可能脱落。”张玉梅解释,若伴随视物成双、视野缺损,需立即进行脑血管超声检查。

频繁打哈欠常被误认为“秋乏”。研究显示,70%的脑中风患者在发病前5-10天会出现持续性哈欠反射。“这是脑组织缺氧的求救信号。”张玉梅强调,尤其合并高血压、糖尿病的老人,若哈欠伴单侧肢体麻木,需立即就医。

言语不清或记忆断层更具迷惑性。张玉梅曾接诊一名退休教师,发病前反复出现“话到嘴边说不出来”的症状,自嘲“老糊涂了”,实则是大脑语言中枢缺血。“更危险的是近事遗忘——患者可能清楚记得童年往事,却忘记早餐内容,这种‘岛叶综合征’提示脑深部血管病变。”

防中风重在“稳” 从细节筑牢健康防线

针对初秋气候特点,张玉梅提出“三位一体”预防策略。水分管理要精准。“夜间睡眠时,人体

通过呼吸、皮肤蒸发会丢失约500毫升水分,血液黏稠度在凌晨3-5点达到峰值。”她建议,睡前饮用150毫升温水,晨起后先喝半杯水再起床,“但心衰患者需严格控制饮水量,可抵一小口润喉。”

饮食调节讲科学。香蕉富含的钾元素能对抗钠离子升压作用,张玉梅推荐“每日两根香蕉+30克坚果”的组合:“坚果中的不饱和脂肪酸可改善血管弹性,但需选择原味,避免盐焗款加重心脏负担。”对于便秘患者,她推荐“黑芝麻蜂蜜糊”——10克黑芝麻炒熟研末,加蜂蜜调服,润肠效果优于药物。

运动择时避风险。“清晨6时—10点是中风‘魔鬼时段’,此时血压波动最大。”张玉梅建议,老年人将锻炼时间调整至下午4时—5时,或选择室内太极、八段锦等舒缓运动。她特别提醒:“运动后若出现头晕、眼前发花,可能是体位性低血压,需立即坐下并补充糖水。”

环境适应需渐进。张玉梅指出,从空调房到室外的温差超过7℃,会引发血管急剧收缩。“建议出门前在门口适应3-5分钟,随身携带折叠伞应对突降阵雨。”

张玉梅呼吁:“中风急救必须争分夺秒,患者家属需牢记‘120原则’——1看脸是否对称,2查手臂是否无力,0(聆)听言语是否清晰,第一时间拨打急救电话。”