

本期聚焦

世界阿尔茨海默病日

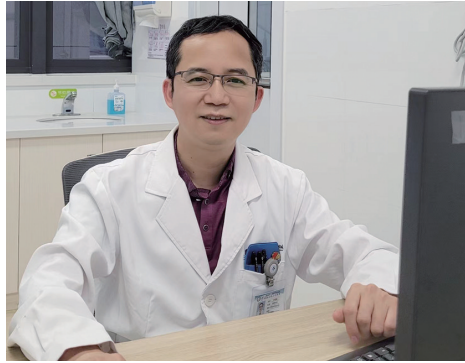
关注记忆的橡皮擦 共筑爱与守护之墙

9月21日世界阿尔茨海默病日:记忆可能会消失,但爱不会。“有时候她谁也不认识了,但一听到以前常唱的歌,还是会跟着哼起来。”市民王先生的母亲是一名阿尔茨海默病患者,他感慨道,照顾这样的老人,就像在守护一份随时可能消逝却又无比珍贵的宝藏,需要极大的耐心和无尽的爱心。9月21日是“世界阿尔茨海默病日”,又称“世界老年痴呆日”。数据显示,我国约有1000万阿尔茨海默病患者,数量居全球之首,且仍在快速增长,这一严峻形势亟待全社会共同关注。

健忘≠老年痴呆 教你识别早期信号

此次,我们特别采访了晋江市医院(上海六院福建医院)神经内科负责人林智强。林主任指出,“很多人存在一个误区,认为人老了自然会糊涂,把阿尔茨海默病当作正常的衰老过程,这是大错特错的。阿尔茨海默病是一种进行性发展的神经系统退行性疾病,有着独特的病理特征和发展规律。”

林主任提醒公众关注以下早期预警信号:一是记忆减退影响生活,比如频繁重复提问,刚刚说过的话、做过的事转眼就忘,忘记近期发生的重要事情;二是计划事情或解



决问题出现困难,像跟不上熟悉的菜谱步骤,以前轻松管理的财务如今变得混乱不堪;三是熟悉的地方或时间感混乱,在自家小区附近也会迷路,搞不清年月或季节;四是性格或情绪发生明显改变,变得冷漠、困惑、多疑、抑郁或恐惧,与以往的性格判若两人。

早防早治,用爱对抗遗忘

林主任强调,虽然目前阿尔茨海默病尚无法完全治愈,但早发现、早诊断、早干预至关重要。早期干预可以显著延缓疾病进展,极大改善患者及其家庭的生活质量。



在预防方面,林主任给出了具体建议。中老年人要保持智力活动,如阅读书籍、报纸、下棋、打牌等,让大脑持续运转;坚持体育锻炼,像散步、打太极等温和的运动,有助于促进血液循环,增强身体机能;积极参与社交活动,如参加社区组织的各种活动,与亲朋好友保持密切联系,避免孤独和抑郁。同时,要严格控制好血压、血糖和血脂,这些基础疾病的良好控制对于预防阿尔茨海默病有着积极意义。

对于患者家属,林主任满是关切与呼吁:“他们不是故意找麻烦,只是被疾病困住了。在与患者沟通时,一定要有足够的耐

心,多用简单句表达,还可以借助非语言沟通,如一个温暖的拥抱、一个真诚的微笑,都能传递关爱与支持。要为患者创造安全的生活环境,防止走失和意外发生。而且,照顾患者是一个漫长而艰辛的过程,家属在付出爱的同时,也要关注自己的身心健康,及时寻求家人、朋友或专业机构的支持,只有自己健康了,才能更好地照顾患者。”

记忆或许会被病魔一点点擦除,但爱与尊严永存。让我们携手共进,在这个特殊的日子,给予阿尔茨海默病患者更多的理解、关爱与支持,用爱筑起一道抵御遗忘的坚固防线。

健康课堂

秋冻≠挨冻

咱厝中医提醒:这三处必须捂



案例:盲目“秋冻”冻出肺炎

72岁的陈阿婆家住晋江梅岭街道,素有“秋冻”习惯。今年9月初,她见白天气温仍达28℃,便坚持穿单衣锻炼,甚至拒绝子女添衣建议。一周后,陈阿婆突发剧烈咳嗽、高热,送医后被诊断为“细菌性肺炎合并慢性支气管炎急性发作”。“老人本就患有肺气肿,秋冻导致呼吸道黏膜受损,细菌乘虚而入。”柯兴华指出,多数患者因忽视腹部、脚部保暖,会引发连锁反应。

医生解读:三大部位是“保暖红线”

柯兴华医生中医临床经验丰富,他结合《黄帝内经》“形寒饮冷则伤肺”的理论解释:“秋季人体阳气渐收,过度受寒会直接损伤脏腑功能,尤其是以下三大部位。”

腹部:胃病、妇科病的“触发点”。上腹部受凉易引发胃痉挛、溃疡复发,下腹部受寒则可能导致女性痛经、月经不调。柯兴华举例:“上周接诊一位28岁白领,因穿露脐装上班,连续三天腹泻后诱发肠易激综合征,治疗两周才缓解。”他建议,秋季可穿马甲或高腰裤,睡前用热水袋敷脐周10分钟,增强脾胃运化功能。

脚部:全身健康的“根基”。脚部脂肪层薄、血管密集,素有“第二心脏”之称。柯兴华引用中医典籍《养生论》:“寒从脚下起,病从脚底生。”他强调,脚部受凉会引发血管收缩,导致血压波动,增加心脑血管疾病风险。晋江市中医院骨科近期接诊多例“老寒腿”患者,其中65岁的王大爷因坚持穿凉鞋晨练,导致膝关节积液加重,需针灸治疗两周。

头部:阳气汇聚的“总开关”。头部为“诸阳之会”,受寒易引发头痛、鼻塞,甚至诱发脑供血不足。柯兴华提醒,骑电动车、晨练时务必佩戴薄帽,避免冷风直吹。“去年有位高血压患者,秋冻时未戴帽子,突发脑梗入院,这类案例每年都有。”

温差超10℃要添衣

柯兴华建议,健康人群可遵循“15℃法则”:当日气温稳定低于15℃且持续一周以上时,需及时增加衣物。他特别提醒五类人群不宜秋冻:慢性呼吸系统疾病患者(如哮喘、慢阻肺);心脑血管疾病患者;糖尿病患者(末梢神经敏感度下降,易冻伤);有关节疾病患者;体质虚弱者(如术后恢复期、孕妇)。

“秋冻是门学问,需结合体质、地域灵活调整。”柯兴华强调,晋江地处东南沿海,秋季昼夜温差大,市民更需警惕“隐形受寒”。他呼吁,养生应顺应自然规律,切忌因盲目跟风而损害健康。



听听咱厝牙医怎么说 破除“老掉牙”误区

“老了掉牙是正常的?”——这或许是关于口腔健康最大的误区。

在9月20日“全国爱牙日”来临之际,新塘街道口腔科负责人庄斯雄在接受记者采访时纠正道:“牙齿的寿命应当与人的寿命相同。老年人同样可以拥有一口健康的牙齿,‘老掉牙’不是必然规律,而是牙周病长期未得到有效治疗的结果。”庄斯雄指出,我国老年人群的牙周健康率不容乐观,其根源在于长期以来对口腔预防的忽视。

牙周病:牙齿的“沉默杀手”

“很多人只知道怕蛀牙,却不知道牙周病才是导致成年人牙齿丧失的首要原因。”庄斯雄解释道。牙周病是牙齿周围支持组织(牙龈、牙槽骨等)的慢性细菌感染性疾病。它初期症状不明显,可能仅为刷牙出血、牙龈红肿,极易被忽视。但随着炎症深入,会像“沉默的杀手”一样,慢慢破坏牙齿的根基——牙槽骨,导致牙齿松动、移位,最终脱落。“它影响的不仅是咀嚼功能,”庄斯雄补充道,

“大量研究证实,牙周病的致病菌可能进入血液循环,加重糖尿病,增加心脑血管疾病和呼吸道感染的风险,甚至影响孕妇和胎儿健康。”

一份给全家人的爱牙清单

如何打破“老掉牙”的魔咒?庄斯雄为市民送上了一份“爱牙清单”。

有效清洁是关键,坚持早晚刷牙,每次至少2分钟,并学会使用牙线或冲牙器清洁牙缝,这是牙刷无法触及的“盲区”。定期洁治是保障,每年1—2次的专业洁治(洗牙)是清除牙结石、控制牙菌斑的唯一有效方法,是治疗也是最重要的预防。饮食与习惯要注意,减少糖分摄入,戒烟(吸烟是牙周病重要危险因素),多吃粗纤维食物促进牙面自洁。出现问题早诊治,一旦出现牙龈出血、口腔异味、牙齿松动等迹象,应立即看牙医,而非指望“上火”喝凉茶解决。“为父母预约一次全面的牙周检查,教会孩子正确使用牙线,这就是给家人最实在、最长情的关爱。”庄斯雄最后总结道。

预防基孔肯雅热 科学防蚊是关键

近期,基孔肯雅热这一疾病逐渐进入公众视野,其传播途径和预防方法成为大家关注的焦点。基孔肯雅热主要通过白纹伊蚊传播,这种蚊子在温暖潮湿的环境中极易滋生,且活动频繁。因此,科学防蚊成为预防基孔肯雅热的关键所在。

特殊人群多留意

面对市场上琳琅满目的驱蚊产品,如何挑选成了不少人的难题。常见的驱蚊产品有蚊香、驱蚊液、驱蚊手环等,它们各有特点。蚊香分为盘香和电蚊香,盘香燃烧时会产生烟雾,驱蚊效果较好,但使用时要注意通风,避免烟雾积聚对人体造成不适;电蚊香则相对无烟,使用方便,适合在卧室等小空间使用。驱蚊液可直接涂抹在皮肤上,能有效驱蚊,但要注意选择成分温和、无刺激的产品,尤其是给小孩和皮肤敏感的人使用。驱蚊手环方便携带,适合外出时使用,但驱蚊范围有限。

对于孕妇、小孩和老人这些特殊人群,使用驱蚊产品时需要格外注意。孕妇应尽量避免使用含有化学成分较多的驱蚊产品,可选择物理防蚊方法,如使用蚊帐、安装纱窗等。小孩的皮肤娇嫩,要选择儿童专用的驱蚊产品,避免使用含有酒精、香料等刺激性成分的产品。老人在使用驱蚊产品时,要注意产品的使用说明,按照正确的方法和剂量使用,以免引起身体不适。

减少蚊虫滋生地

在日常生活中,预防基孔肯雅热还需要从源头上减少白纹伊蚊的滋生。白纹伊蚊喜欢在静止的积水中产卵,因此要及时清理家中的积水。比如,定期清理花盆托盘、水缸、水桶等容器中的积水,避免蚊子在其中繁殖。对于一些无法清理的积水,如池塘、水池等,可以投放一些灭蚊幼虫的药物,控制蚊子的数量。

同时,要保持居住环境的清洁卫生。定期打扫房间,清理垃圾,避免垃圾堆积滋生蚊虫。在户外活动时,要尽量避免在蚊子活动频繁的时间和地点停留,如清晨和傍晚的草丛、树林等。如果必须外出,可以穿着长袖长裤,减少皮肤暴露,降低被蚊子叮咬的风险。

晋江市疾控中心提醒咱厝市民:预防基孔肯雅热,科学防蚊是重中之重。选对驱蚊产品,做好日常预防,减少白纹伊蚊的滋生,我们就能有效降低感染基孔肯雅热的风险,守护自己和家人的健康。

健康问答

秋乏越睡越累怎么办

读者:秋乏来袭,如何破解“越睡越累”的困局?

晋江市中医院健康管理中心:秋乏是人体适应季节变化的生理反应,但长期疲劳可能提示健康问题。建议缓解秋乏“三招”。科学作息:固定起床时间,即使周末也不要睡懒觉;午休时间控制在20—30分钟,避免影响夜间睡眠。运动提神:每周进行3次有氧运动,如快走、慢跑,每次30分钟;办公室人群可每隔1小时起身活动,做“伸懒腰+踮脚尖”动作,促进血液循环。饮食调理:少食高糖、高脂食物,避免餐后血糖骤升引发困倦;推荐“菊花枸杞茶”:菊花5朵、枸杞10克泡水饮用,可清肝明目、缓解疲劳。若秋乏伴随记忆力减退、情绪低落等症状,需警惕甲状腺功能减退、抑郁症等疾病,及时就医检查。避免长期依赖咖啡、浓茶提神,以免加重神经衰弱。

专家医讯

晋江市中医院: 沪泉名医齐聚守护市民健康



廖懿腾博士将每周五来院坐诊,为心血管疾病患者带来福音。同时,泉州市儿童医院新生儿科吴联强教授、福建医科大学附属泉州第一医院运动医学汤海峰主任也将继续每周四坐诊,为新生儿及运动损伤患者提供专业诊疗服务。预约方式:电话预约:总院预约中心0595-85891234;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。

心血管疾病领域——廖懿腾博士

坐诊时间:每周五8:00—12:00、14:30—17:30;出诊诊室:晋江市中医院门诊部4楼402诊室。

廖懿腾博士是上海市第十人民医院心血管内科主治医师,师承中国科学院院士葛均波教授,在冠心病、心力衰竭及高血压的评估与诊治方面积累了丰富经验。他熟练掌握冠状动脉造影、冠脉内影像学检查及复杂冠脉介入治疗技术,累计主刀及参与介入手术3000多台。廖博士科研成果丰硕,参与国家自然科学基金等项目,主持上海市扬帆计划及卫健委临床研究专项,以第一作者在知名期刊发表多篇SCI论文。

新生儿危重症救治——吴联强教授

坐诊时间:每周四10:00—11:30;出诊诊室:晋江市中医院门诊一楼109诊室。

吴联强教授是泉州市儿童医院新生儿科主任,兼任中国医师协会新生儿科医师分会伦理与医患沟通专业委员会委员、福建省医学会围产医学分会新生儿学组副主任委员等职务。他侧重新生儿危重症研究,擅长新生儿呼吸治疗及超低出生体重儿管理,为无数新生儿家庭带来希望。

运动医学领域——汤海峰主任

坐诊时间:每周四15:00—17:30;出诊诊室:晋江市中医院门诊一楼115诊室。

汤海峰主任是福建医科大学附属泉州第一医院关节镜科主任,骨科主任医师,亚太膝关节、关节镜及运动医学学会会员。他从事骨科专业20多年,专注于关节外科和运动医学方向,曾多次在上海第六人民医院、北京积水潭医院等进修交流学习。汤主任擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。

温馨提示:

为方便专家诊疗,请前来就诊的患者携带好就诊卡(医保卡、农保卡)及以往病历、检查报告、体检报告等资料。晋江市中医院始终致力于为市民提供优质、便捷的医疗服务,沪泉名医的定期坐诊,将进一步提升医院诊疗水平,为市民健康保驾护航。

本版由本报记者吴清华、实习生陈楠采写

秋季手足口病“反扑” 咱厝儿科医生支招防护



秋季气温变化大,晋江市医院(上海六院福建医院)急诊科里,因手足口病前来就诊的儿童数量悄然增多,学龄前儿童成了主要“中招”群体。为助力家长有效应对,记者专访该院儿科负责人林利平,带来专业防护指南。

班级“中招”引担忧

在儿科诊室内,林利平向记者分享了一个典型病例。5岁朵朵所在的幼儿园班级,短短几天内,6名儿童先后出现发热、手足口部皮疹症状。朵朵妈妈忧心忡忡地说:“一开始就几个孩子没精神、发烧,没太在意,后来越来越多孩子长疹子,这才慌了神,赶紧带孩子来医院。”

经检测,这些孩子均感染柯萨奇病毒A16型。林利平解释,手足口病主要通过飞沫和接触传播。幼儿园里,孩子们卫生习惯欠佳,又喜欢聚集玩耍、共用玩具,这为病毒传播大开方便之门,极易造成交叉感染。他特别提醒家长,孩子感染手足口病后,需居家隔离至症状消失后1周,其间避免前往公共场所,

防止病毒扩散,保障其他孩子健康。

防护“三关”: 细节之处保健康

手卫生强化:七步洗手法筑防线。教会孩子“七步洗手法”是预防手足口病的关键。在医院儿科门诊,护士们正耐心教孩子们洗手。一位护士介绍:“我们用生动图片和简单儿歌,让孩子们轻松记住步骤,像‘掌心对掌心,手心压手背……’孩子们学得可认真啦。”同时,林利平提醒家长,处理患儿排泄物后,要用含氯消毒剂清洁双手,防止病毒二次传播。

物品消毒:全面彻底无死角。对于患儿物品消毒,林利平给出详细建议。玩具、餐具要煮沸消毒15分钟,衣物、被褥需暴晒4小时以上。一位正在消毒玩具的家长分享经验:“我把玩具分类整理,能煮的就用消毒湿巾仔细擦,确保每个角落都消毒到位。”

症状监测:及时就医防重症。林利

平提醒家长密切关注孩子症状。若出现持续高热、呕吐、肢体抖动等症状,要立即就医。她严肃表示:“这些可能是重症脑炎、肺水肿等并发信号,延误治疗会严重影响孩子健康,绝不能掉以轻心。”

宣教“贴士”: 科学预防添保障

疫苗接种:预防重症有保障。6月龄至5岁儿童可接种EV71疫苗,能有效预防重症手足口病。一位接种过疫苗的家长感慨:“虽不能完全避免感染,但能降低重症风险,让我们家长心里踏实多了。”

避免共用:阻断传播保安全。林利平还提醒家长,避免孩子与患儿共用毛巾、餐具等物品,家庭成员接触患儿后要更换衣物。她强调:“这些细节能有效阻断病毒传播,为孩子健康增添保障。”秋季是手足口病高发期,家长们要提高警惕,按照林利平的建议,从细节入手,为孩子筑牢健康防线,让孩子远离疾病,健康快乐成长。