



深秋到 别把流感当感冒

近期,伴随秋季气温骤降、昼夜温差加大,流感病毒进入活跃期,老人、儿童、上班族等群体纷纷中招。32岁的程序员李先生,近期因项目加班频繁,免疫力下降。一周前出现鼻塞、流涕症状。检查发现,张先生感染了乙型流感。晋江市医院晋南分院急诊科医务人员提醒咱晋市民,秋季上班族长期处于空调房,空气不流通,病毒易在办公环境扩散,加上过度劳累导致免疫力降低,若不及时治疗,流感可能引发肺炎、心肌炎等严重并发症,延长康复时间。

科学应对秋季流感

很多人误以为流感就是严重的感冒,实则二者有明显区别。该院急诊科医务人员指出,普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒等引起,症状较轻,主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏,一般无发热或仅低热,病程约3-7天,可自行痊愈。而流感由甲型、乙型流感病毒引起,传染性更强,症状更严重,常出现高热、头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,呼吸道症状相对较轻,病程约1-2周,若治疗不及时,易引发并发症。

流感主要通过飞沫传播,患者咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫中含有大量病毒,他人吸入后可能感染。此外,接触被病毒污染的物品,如门把手、手机、餐具等,再触摸口鼻,也

可能引发感染。通过采访记者了解到,秋季应尽量避免去人群密集、空气不流通的场所,如商场、电影院等。外出时规范佩戴口罩,尤其是在乘坐公共交通工具、前往医院时。回家后及时洗手,使用肥皂或洗手液,并用流动水冲洗至少20秒。定期对家中常用物品进行消毒,保持室内通风,每天开窗通风2-3次,每次通风30分钟以上。

及时就医 规范用药

若出现流感症状,应及时就医,尽早进行流感病毒检测,明确诊断。流感患者在发病48小时内服用抗病毒药物,可有效缩短病程、减轻症状、降低并发症的发生风险。但需注意,抗病毒药物属于处方药,必须在医生指导下使用,不可自行购买服用。同



时,患者应注意休息,避免劳累。多喝温水,保持呼吸道湿润。饮食清淡易消化,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物;若出现高热,可在医生指导下

使用退烧药,缓解症状。晋江市医院晋南分院急诊科温馨提醒咱晋市民朋友:秋季是流感高发季,大家要提高警惕,做好预防

措施,一旦出现症状,及时就医治疗,避免延误病情。只有科学应对,才能有效抵御流感病毒,守护身体健康。

警惕“甜蜜负担” 早筛早控护健康



李美蓉

11月14日是第19个联合国糖尿病日,随着我国人口老龄化加深与生活方式转变,这种以高血糖为特征的代谢性疾病正逐渐成为威胁公众健康的“隐形杀手”。晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科副主任医师李美蓉表示,糖尿病是由遗传或环境因素共同作用引起的代谢性疾病,高血糖是其主要特征,其主要病理生理基础是体内胰岛素绝对或相对缺乏,或伴有胰岛素作用缺陷。

糖尿病的危害

李美蓉介绍,糖尿病有急性并发症及慢性并发症。其中,急性并发症因急性高血糖引起的糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态等急性并发症,如果救治不及时可能危及生命。慢性并发症,指的是因长期慢性高血糖导致的慢性并发症,包括大血管和微血管病变。大血管病变主要是动脉粥样硬化性心血管疾病和心力衰竭。微血管病变包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病神经病变。上述血管病变可导致心肌梗死、卒中、失明、肾衰竭、截肢等严重后果,是糖尿病患者致残或致死的主要原因。

预防糖尿病

李美蓉表示,一般人群,合理膳食、控制体重、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。而糖尿病高风险人群,可根据自身情况,控制体重及热量摄入,加强体力活动,同时做好早期筛查。李美蓉提醒,40岁及以上人群,每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖,当空腹血糖 ≥ 6.1 mmol/L或餐后2小时血糖 ≥ 7.8 mmol/L时,应到医疗机构进行糖代谢评估。

做好自我管理

为了更好地管理自身健康,防治糖尿病,李美蓉建议,大家日常要做到平衡膳食,减少精制碳水化合物和含糖饮料的摄入,适当运动,戒烟限酒,规律作息。配合诊治,定期到医疗机构就诊,遵医嘱用药,预防糖尿病并发症,如服药后出现药物不良反应或需调整用药,需及时和医生沟通。主动管理,与医生团队共同制定健康管理计划,规律监测血糖、血压、血脂和体重。每年进行慢性并发症筛查,包括足病、视网膜病变及肾脏病等。平和心态,保持乐观的情绪与良好的心态有助于血糖稳定。如出现病情变化,在配合治疗的同时,积极调整心态。寻求支持,当血糖控制遇到困难时,可与家人、朋友或病友交流,寻求理解和支持。

今年糖尿病日主题聚焦“糖尿病与幸福感”,重点关注职场糖尿病。李美蓉呼吁公众主动学习控糖知识,医疗机构需优化诊疗服务,让“甜蜜负担”不再成为健康阻碍。

健康问答

秋季运动要注意什么

读者:当下我想运动增强体质,有什么要注意的? 晋江市医院晋南分院吕美丽医生:秋季运动有不少要点。运动前一定要做好热身活动,因为秋季气温较低,肌肉和关节比较僵硬,热身能减少运动损伤。选择运动时间也有讲究,尽量在上午10点到下午4点之间,此时气温相对较高,阳光充足。运动强度要适中,避免过度运动导致疲劳和受伤,像慢跑、登山、骑自行车等都是适合秋季的运动。运动后要能及时更换透气的衣服,防止着凉,还要注意补充水分,虽然秋季出汗相对较少,但运动中仍会流失水分。

家门口就能参加 晋江市中医院将开展“10·29世界卒中日”义诊

在“世界卒中日”来临之际,为提升全民对脑卒中的防治意识,做到早预防、早发现、早治疗,晋江市中医院将于今日上午开展“世界卒中日”义诊活动,诚邀广大市民参与。

活动详情

针灸脑病中心、急诊医学部多位资深卒中专家坐诊,为你讲解卒中防治基本知识,提供免费的个体化健康指导和治疗方案建议。抓住预警信号免费提供血压、血糖检测等卒中健康筛查项目。中医特色体验活动提供刮痧、敷贴、针灸、推拿等免费中医外治体验,设有养生茶饮与药膳品鉴区,更有中药茶饮、四神养生包等你来拿。传授“硬核”知识,专业医护人员现场讲解卒中的急救知识,开展“第一目击者”急救培训和动物致伤防治科普宣传,助你掌握卒中早期识别知识和实用急救技能。

活动时间:2025年10月29日(星期三)10:00-11:30
活动地点:晋江市百宏御璟天下小区

义诊专家

- 石磊——针灸脑病中心主任、学科带头人、主任医师
擅长神经系统领域疾病,可诊治痴呆、睡眠障碍、头痛、周围神经疾病等常见病及疑难病症,还包括重症肌无力、帕金森病等特定病症;同时提供脑血管病的诊治与康复服务。针对肌肉骨骼系统的颈椎推关节疾病、运动损伤等,消化系统的慢性胃炎、胃溃疡等,以及循环系统的高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病等疾病开展诊疗。
- 陈国旺——针灸推拿科主任、副主任医师
擅长运用针灸、推拿、整脊、针刀、小儿推拿、关节松动手术及其他现代康复技术治疗各种颈腰痛、中风恢复期、耳石症、妊娠呕吐、小儿消化不良等疾病。
- 马轶杰——神经外科主任、副主任医师
擅长颅脑创伤、脑血管病、神经系统肿瘤和功能性疾病的诊断和治疗,尤其对偏瘫修复、神经、植物人促醒等神经系统微创手术有丰富的临床经验。
- 姚庆吾——神经内科负责人、副主任医师
擅长脑血管病、眩晕、头痛、癫痫等神经内科常见病、多发病的诊治。
- 张转喜——急诊医学部负责人、主治医师
擅长动物致伤的中西医结合救治;急诊科多发、常见病的诊治,以及急、危、重症的中西医结合救治。

守护晚年听力 老年性耳聋别忽视

“儿子打电话说周末回家,我愣是听成下周回来,白准备了一桌子菜。邻居提醒门关了吗,我却问你吃饭了吗,闹了不少笑话。”近日,75岁的张大爷在晋江市第二医院(安海医院)耳鼻喉科就诊时,无奈向医生谢振宇倾诉。随着年龄增长,像张大爷这样受老年性耳聋困扰的老人越来越多,但多数老人因觉得老了听不清很正常而延误干预,影响生活质量。

“很多老人认为老了就该耳背,这是最大的误区。”谢振宇指出,老年性耳聋是因年龄增长导致听觉系统退化引发的听力减退,但并非不可防、不可治,及时干预能有效改善生活质量。

认清早期信号 做好预防很关键

若老人出现以下情况,需警惕老年性耳聋,尽早就医。常要求他人重复说话,尤其是在嘈杂环境中更明显。看电视、听广播时音量开得越来越大,家人觉得刺耳仍不满足。对高频声音听不清,却能听到低频声音。因听不清而不愿与人交流,性格变得孤僻、焦虑。



他行为会加速听力退化,需尽量避免。长期暴露于噪声环境,会损伤内耳毛细胞。长期吸烟、酗酒,烟酒中的有害物质会影响耳部血液循环,加重听觉系统退化。患有高血压、糖尿病、高血脂等基础病,会导致耳部血管硬化,影响听力供血。滥用耳毒性药物,可能直接损伤听神经。

预防方面,谢振宇建议老人每天用温和的声音与人交流,避免长期沉默。远离噪声,必要时佩戴耳塞。控制基础病,戒烟限酒;多吃富含维生素A、C、E及锌、镁的食物,滋养听觉系统。

科学干预有方法 选对方式是关键

一旦确诊老年性耳聋,需根据听

力下降程度选择合适的干预方式。轻度下降,可通过调整生活习惯改善,定期复查听力。中度至重度下降,建议佩戴助听器,尤其是数字助听器,能根据听力情况精准调节音量,适应不同环境。极重度下降,若助听器效果不佳,可评估后考虑人工耳蜗植入。

“佩戴助听器后并非一劳永逸,还需定期调试和保养,同时配合听觉训练,帮助大脑重新适应声音信号。”谢振宇表示,家人的理解与配合也很重要,与老人交流时应面对面、放慢语速、吐字清晰,避免大声喊叫。

“老年性耳聋虽无法逆转,但科学干预能让老人听得清、过得好,减少孤独感和安全隐患。”谢振宇呼吁,子女应多关注父母的听力状况,发现异常及时陪同就医,让老人在晚年也能享受清晰的声音世界。

本期聚焦

为何减重期易馋甜? 咱晋营养学专家为你解析

“为了减重,我早餐只喝黑咖啡,午餐啃鸡胸肉,结果下午满脑子都是奶茶蛋糕,到晚上忍不住吃了一整盒饼干!”近日,某企业工作的洪女士,说起自己的减重经历满是无奈。不少人像林女士一样,将减重期渴望甜食归咎于意志力薄弱,却不知这其实是身体发出的求救信号。咱晋国家二级公共营养师lindy指出,血糖波动、压力过大、睡眠不足等因素,都会让人疯狂想吃甜食,盲目硬忍反而易陷入“越忍越馋、越吃越胖”的恶性循环,科学应对才是关键。

专家解读: 减重期为啥总馋甜食?

“减重期渴望甜食,不是意志力差,而是身体在传递需求。”lindy解释,主要有三大原因。首先是血糖引发的能量焦虑。很多人减重时会极端切断碳水,身体失去稳定能量来源,血糖骤降。大脑会渴望能快速升糖的甜食,这其实是身体在紧急求能量,而非单纯嘴馋。其次,压力激素推波助澜。减重本身需要控制饮食、坚持运动,加上工作生活压力,会让身体分泌大量皮质醇。这种激素不仅会让人更渴望高糖高油食物,还会导致代谢变慢、脂肪堆积,形成压力越大越想吃甜,越吃甜越难减重的循环。最后是睡眠不足误导大脑。熬夜或睡眠质量差时,大脑接收到错误信号,自然会把甜食当作补能首选,让甜食渴望大幅增加。lindy强调,读懂这些信号,调整减重方式,才能避免陷入恶性循环。

四招科学控糖 减重不馋甜

lindy分享四个科学应对方法,助你轻松控糖、稳步减重。

吃对碳水是关键,无需完全戒断,选慢碳水稳定血糖即可。早餐可搭配50g燕麦片、1个煮鸡蛋和1小把坚果,提供持久能量。午餐以1拳头糙米或红薯,搭配100g鸡胸肉与200g绿叶菜,均衡营养不挨饿。

压力别靠嘴,可通过即时与长期方式解压。感到焦虑就做5分钟深呼吸或拉伸,喝热牛奶、吃两颗草莓。每天留10分钟做看书、听音乐等喜欢的事,减少压力堆积。补够7小时优质睡眠也很重要,尽量晚上11点前入睡,睡前1小时远离电子设备,用40℃温水泡脚15分钟或听白噪音助眠。

此外,营养缺乏会增加甜食渴望,缺B族维生素应多吃菠菜、瘦肉、全谷物,缺镁应多吃西兰花、南瓜、杏仁,且每天保证摄入2种蔬菜、1种水果和1份蛋白质,均衡营养减少异常渴望。

lindy提醒,若尝试调整后仍频繁出现强烈甜食渴望,或减重中出现头晕、乏力等不适,建议寻求专业健康管理师帮助,通过个性化方案科学减重。

本地医讯

知名专家齐聚晋江中医院 这份预约攻略请查收

本报讯 为给晋江及周边地区患者提供更优质的医疗服务,近期晋江市中医院特邀多位知名专家来院坐诊,机会难得,切莫错过。市民朋友可通过对应预约方式进行预约,就诊请携带就诊卡及病历、检查报告等资料。

●睡眠障碍及心理治疗专家史玉清
坐诊时间:10月29日(星期三)8:00-12:00
出诊诊室:晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室

史玉清毕业于齐齐哈尔医学院临床医学专业,从事精神及心理卫生临床工作近20年。担任福建省睡眠医学会睡眠与心理卫生委员会委员、福建省中西医结合学会精神病学分会委员等。擅长抑郁症、焦虑症、双相情感障碍、睡眠障碍、精神分裂症、老年痴呆等疾病诊疗。

●睡眠障碍及心理治疗专家郑家仁
坐诊时间:10月30日(星期四)8:00-12:00
出诊诊室:晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室

郑家仁为晋江市第三医院院长助理、医学康复科负责人。毕业于福建医科大学临床医学系,曾先后参加北京大学医学部举办的精神病学与精神卫生学研修班学习、国家精神疾病医学中心心理科进修学习。擅长常见抑郁症、焦虑症、睡眠障碍、精神分裂症、情感性精神障碍等诊断及康复。

●新生儿科主任吴联强教授
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

吴联强目前担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、福建省医学会儿科学分会委员、福建省医学会围产医学分会新生儿学组副主任委员等,侧重新生儿危重症研究,擅长新生儿呼吸治疗、超低出生体重儿管理等。

●运动医学汤海峰主任
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

汤海峰为福建省医学会运动医学分会常务委员、创伤学分会委员、福建省中西医结合学会创伤学分会、灾害医学分会委员等。从事骨科专业20多年,专注于关节外科和运动医学方向,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。

●预约方式
电话预约挂号:0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)

公众号预约:晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部(旧爱国楼门诊部)—睡眠心理门诊(晋江三院专家)