

基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

健康科普进基层 义诊入村入企守护肠道健康

晋江市医院晋南分院：科普宣教在行动

3月24日是第31个世界防治结核病日，今年的活动旨在进一步普及结核病防治知识，增强公众防护意识。为帮助患者及家属正确认识肺结核，掌握科学防护与治疗知识，晋江市医院晋南分院呼吸科精心开展结核病主题健康宣教活动，以实际行动守护群众呼吸健康，共筑疾病防控坚固防线。

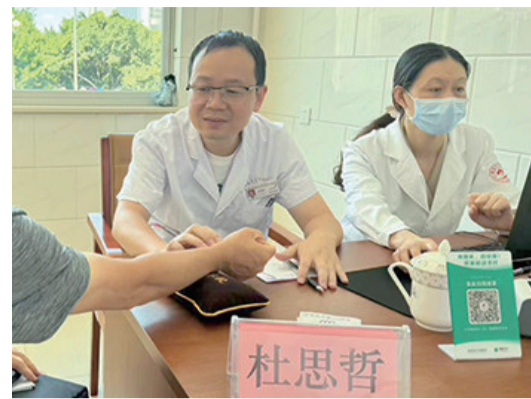
中存在的认知偏差与防治误区。该科护理团队则深入病房，为患者及陪护人员发放结核病防治宣传手册，围绕居家护理、隔离消毒、规范用药等内容进行一对一细致讲解。医护人员用专业、耐心的服务，让防治知识真正走进患者身边，有效提升了大家对结核病的认知水平与自我防护能力。

预防肺结核，首先要保持良好个人卫生习惯，咳嗽、打喷嚏时掩住口鼻，不随地吐痰；室内常开窗通风，保持空气流通，减少病菌聚集；规律作息、均衡饮食、适度锻炼，增强自身免疫力，降低感染风险。

肺结核并不可怕，关键在于规范治疗。患者一旦确诊，必须严格遵从医嘱，按时、足量、全程服药，切勿自行停药、减药，以免导致病情反复、产生耐药结核，增加治疗难度。居家治疗期间，要做好隔离防护，单独使用餐具及其他生活用品，定期对居住环境进行消毒，保护家人与身边人群健康。

此次活动让结核病防治理念更加深入人心。晋江市医院晋南分院呼吸科将持续开展健康科普工作，以专业医疗服务守护群众呼吸健康，引导公众科学认识、积极预防，共同筑牢结核病防治健康屏障。

春雨路滑注意防跌



3月春雨连绵，路面湿滑泥泞，老年人跌倒风险大幅上升。看似一次不经意的跌倒，却可能引发骨折、脑出血等严重后果，甚至改变老人晚年生活轨迹。据统计，跌倒已成为我国65岁以上老人因伤致死的第一大原因。如何守护老年人出行与居家安全？记者采访了福建省人民医院老年病科医师杜思哲，为老年朋友及家属带来专业的防跌倒指南。

春季跌倒更常见 多重因素叠加致风险飙升

“下雨路滑，出门买菜时差点摔倒，幸好及时扶住了路边的栏杆，现在想起来还后怕。”今年72岁的陈爷爷道出了许多老年人的心声。杜思哲表示，春季是老年人跌倒的高发期，核心原因是雨水多导致路面湿滑，再加上老年人自身机能下降，多重因素叠加放大了风险。“随着年龄增长，老年人骨骼肌质量逐年流失，平衡能力减弱，反应速度变慢，下肢肌力下降，步态稳定性变差，遇到湿滑路面时，很难快速调整身体重心，极易摔倒。”杜思哲补充，部分老年人患有高血压、糖尿病等基础病，可能出现头晕、视力模糊等症状，进一步增加了跌倒概率。

跌倒非小事 这些致命风险需警惕

杜思哲强调，老年人跌倒的危害远超想象，并非“摔一跤”那么简单。老年人骨骼脆弱、骨质疏松，跌倒后最易引发髋部骨折，这类骨折被称为“人生最后一次骨折”，愈合难度大，多数老人需长期卧床，还可能引发肺部感染、静脉血栓等并发症，1年内死亡率较高。同时，老年人脑血管脆性增加，轻微撞击就可能引发脑出血，黄金抢救时间极短，严重时可能导致瘫痪甚至死亡。此外，跌倒后老人还可能产生恐惧心理，不敢独自活动，逐渐变得孤僻、抑郁，影响生活质量。

防跌有妙招 简单几招守护老人安全

“预防一次跌倒，就是保护一年健康。”杜思哲结合临床经验，给出了简单易操作的防跌倒方法，重点做好“穿、走、护”三点。首先，务必穿防滑鞋，选择鞋底纹路深、防滑耐磨的布鞋或运动鞋，避免穿拖鞋、塑料底鞋，裤腿不宜过长，防止绊倒；其次，行走时放慢步伐、重心下沉，避免大步流星或转身过急，雨天尽量减少外出，如需出门可借助拐杖辅助，避开积水、青苔路段；最后，居家环境需做好防护，在卫生间、卧室床边安装扶手，地面保持干燥，夜间起床务必先开灯，避免摸黑行走，同时避免独自搬重物、登高取物，减少跌倒隐患。杜思哲提醒，家属要多关注老年人的身体状况和心理状态，定期带老人排查基础病，提醒老人牢记防跌要点。对于独居老人，可安装感应灯、紧急呼叫设备，以便意外发生时能及时求助。守护老人远离跌倒，才能让他们安享幸福晚年。

春季传染病高发 科学防护守健康

春回大地，万物复苏，晋江市民纷纷走出家门踏青游玩。然而，气温波动、湿度上升，让流感、诺如病毒感染、手足口病等传染病进入高发期。近日，记者走访晋江市多家医院、社区及学校发现，呼吸道、消化道疾病就诊量明显上升。晋江市疾控中心提醒，春季是传染病防控关键期，市民需掌握科学防护知识，筑牢健康防线。

呼吸道传染病来袭 科学应对是关键

记者在晋江市医院儿科门诊看到，不少家长带着咳嗽、发热的孩子就诊。市民陈女士说：“孩子上周突发高烧39℃，还伴头痛、肌肉酸痛，诊断为流感，幼儿园好几个小朋友都生病了，传染太快。”

晋江市疾控中心健康科科长叶福全介绍，春季常见呼吸道传染病有流感、麻疹、水痘等，主要通过飞沫传播，儿童、老人及免疫力低下者风险更高。流感起病急、高烧明显，麻疹初期似感冒，后出红斑皮疹，水痘多见于儿童，皮肤分批出疹。他强调，接种疫苗是预防此类传染病的有效手段，市民需按时接种，日常勤洗手、常通风，少去人群密集场所，外出规范佩戴口罩。

诺如病毒易暴发 饮食卫生需严守

近期，晋江部分学校出现诺如病毒感染聚集性病例。某幼儿园负责人告诉记者：“园内有几名幼儿出现呕吐、腹泻，我们已停课消毒，加强晨午检，避免疫情扩散。”叶福全表示，诺如病毒传染性极强，主要通过粪-口途径传播，儿童易呕吐，成人多腹泻，易在集体单位暴发。预防关键是严把“病从口入”关，市民不喝生水、食物彻底煮熟，生熟分开；学校需落实晨午检，规范处理呕吐物，出现症状及时就医，切勿自行用药。

春季养生重调理 增强免疫防疾病

记者走访发现，不少市民存在“春捂”不当、作息不规律等问题。市民王先生说：“最近总乏力养困，还容易过敏，不知道怎么调理。”叶福全指出，春季养生需顺应天时，养肝健脾。起居上早睡早起，晚上11点前入睡，中午小憩15-30分钟缓解春困；做好“春捂”，气温稳定在15℃以上再减衣。饮食宜清淡温补，多吃应季蔬菜和健脾食物，多喝水，适量运动，保持心情舒畅，增强自身免疫力。叶福全提醒，出现不适及时就医，不带病上班上学，多方协同筑牢防护线。

为深入推进国家惠民健康基本公共卫生服务工作，落实基本公共卫生服务、惠民生的工作要求，在3月28日中国便秘日来临之际，晋江市医院晋南分院胃肠外科专家团队开展系列公益活动，走进社区、乡村与企业，普及便秘防治知识，提供免费诊疗服务，将优质医疗资源下沉，筑牢基层群众肠道健康防线，践行基本公共卫生服务“我服务、你健康”的理念。

本次活动由该院罗金泉、刘逢生、袁富煌、吴志雄等胃肠外科专家领衔，团队具备丰富的普外科疾病诊疗经验，为科普义诊提供了坚实技术支持，助力基层公共卫生服务精准落地基层。

进村入企送健康 科普义诊暖人心

上午，医疗团队走进龙湖镇前港村老人会，聚焦老年群体便秘高发特点，开展专项服务。专家们通过发放科普手册、现场讲解等形式，通俗解读便秘相关知识；同步提供血压血糖监测、腹部触诊、肛门指检等免费检查，并结合老年人身体特点，一对一问诊评估，制定个性化养护方案，解答疑问、消除认知误区。

下午，团队走进七匹狼公司，针对职场职工久坐、饮食不规律等便秘高发诱因，开展专题科普，讲解不良习惯对肠道的影响，普及科学养护知识，现场答疑解惑，引导职工养成健康习惯，从源头预防便秘。两场活动覆盖数百人，获广泛好评，切实将基公卫服务送到群众身边。

认清便秘真面目 科学判断莫忽视

专家明确，便秘有清晰诊断标准：每周排便少于3次，粪便干结坚硬，排便费力且有不尽感，持续6个月以上，即为慢性便秘，需及时干预。便秘并非小毛病，长期忽视会引发腹胀、消化不良等不适，增加肛肠疾病风险，还会导致肠道毒素堆积，加重心脑血管负担，诱发不良情绪，老年及高危人群需格外警惕。其常见诱因多为膳食纤维摄入不足、饮水少、久坐、排便习惯不良等，明确诱因才能精准防治。

守住肠道“顺畅线” 科学防治有妙招

专家提醒，防治便秘无须依赖偏方泻药，科学调理即可改善：饮食上多吃粗粮、蔬果，每日饮水1500-2000ml；避免久坐，坚持适度运动；养成定时排便习惯，不憋便、不长时间蹲厕。需避免长期自行服用刺激性泻药，症状持续不缓解应及时就医。此外，中医耳穴埋豆等绿色护理技术，可调节胃肠功能，缓解便秘效果显著。此次活动有效强化了群众防治意识。未来，该院将持续深化基公卫进社区工作，常态化开展科普义诊，守护群众肠道健康。

健康课堂

窝沟封闭并非一劳永逸



“儿童80%的蛀牙都发生在牙齿窝沟处，尤其是6岁左右萌出的“六龄齿”，窝沟深且清洁困难，短短几个月就可能从表面烂到牙髓。”晋江市医院（上海六院福建医院）口腔科医生李玉萍在接诊时，经常遇到因忽视窝沟防护而蛀牙的孩子。他强调，窝沟封闭作为无创预防手段，能给牙齿穿上“隐形铠甲”，从源头降低龋病风险。

精准防护：锁定牙齿“隐秘高危区”

李玉萍介绍，新萌出的恒磨牙咬合面并非平整，而是布满复杂的窝沟点隙，部分缝隙宽度超过牙刷毛直径，成为天然清洁盲区。“食物残渣和细菌在此滞留发酵，产生的酸性物质会慢慢腐蚀牙体，等孩子喊疼时，龋坏往往已深入牙齿内部。”临床上，李玉萍曾接诊过一名7岁男孩，家长发现孩子吃饭时频繁捂腮，检查后发现四颗“六龄齿”均出现窝沟龋。“家长以为孩子每天刷牙就够了，却不知窝沟里的细菌根本刷不掉。”他表示，窝沟封闭正是针对这一问题，在牙齿未龋坏前，用树脂材料填平窝沟，形成光滑屏障，阻止细菌侵入。数据显示，规范做过窝沟封闭的孩子，患龋风险可降低78%。

科学认知：避开误区，选对时机

不少家长对窝沟封闭存在误解，认为“做了就一劳永逸”。对此，李玉萍解释，封闭剂虽能维持3-5年，但仅保护咬合面，牙齿邻面仍需依靠正确刷牙、使用牙线及定期涂氟防护，且需每六至十二个月复查，若材料脱落及时补做。选对时机是封闭效果的关键。李玉萍建议，3-4岁可给乳磨牙做封闭（视儿童配合度而定）；6-7岁是“六龄齿”封闭黄金期，这颗牙终生不换，却常被误认为乳牙而受忽视；11-13岁第二恒磨牙萌出后也需及时评估。“操作全程无创无痛，单颗牙10分钟左右就能完成，家长可提前用绘本给孩子做心理建设，避免因恐惧哭闹放弃。”李玉萍提醒，窝沟封闭不是“智商税”，但需严格把控适应症，已龋坏或即将替换的乳牙无须做。“它是口腔预防医学的重要手段，搭配日常口腔护理，才能为孩子筑牢健康防线。”

皮肤护理这样做 控油祛痘别过度

伴随着春日气温回升、降水增多，不少市民发现自己的脸颊、额头开始冒油，痘痘也随之频繁暴发。晋江市中医院副主任医师许志良表示，春季是痤疮的高发期，气温升高导致油脂分泌旺盛，再加上花粉刺激、熬夜、甜食摄入过多等因素，使得痤疮患者数量明显增加，而很多人陷入“过度控油”的误区，反而加重皮肤问题。

春季长痘：三重诱因叠加

“痘痘反复长，越挤越多，还留印，不管涂什么护肤品都没用。”大学生小杨无奈地说，每到春季，她的脸颊就会冒出密密麻麻的痘痘，严重影响颜值和心情。许志良解释，春季长痘并非单一因素导致，而是油脂、炎症、外界刺激三重作用的结果。首先，气温升高会刺激皮脂腺分泌旺盛，过多油脂堵塞毛囊，形成粉刺；其次，春季花粉、尘螨等过敏原增多，易引发

皮肤炎症反应，加重痘痘红肿；此外，复工复学后熬夜增多、精神压力大，加上甜食、油炸食品摄入过多，会进一步诱发或加重痤疮。他特别提醒，很多人长痘后习惯用手挤压，这会导致细菌感染扩散，不仅加重炎症，还容易留下永久性的痘坑、痘印，甚至引发更严重的皮肤问题。

科学祛痘：做好“四字诀”

许志良表示，春季祛痘的核心是“科学温和”，很多人误以为“控油就是祛痘”，频繁使用强力去油产品、过度清洁，反而会破坏皮肤屏障，导致皮肤代偿性分泌更多油脂，陷入“越洗越油、越油越痘”的恶性循环。结合临床经验，他给出“清洁、控油、防晒、少糖少奶”的科学祛痘方案。清洁要温和，每日早晚用温和和氨基酸洁面产品清洗面部，避免使用磨砂膏、含酒精的洁面产品，每日清洁不超过2次；控



油需适度，选择清爽型保湿产品，补充皮肤水分以调节水油平衡，避免过度控油损伤皮肤屏障；防晒不可少，紫外线会加重炎症和痘印，应选择SPF30以上、PA+++的清爽型防晒霜，避免防晒产品堵塞毛孔；饮食要注意，减少甜食、牛奶及油炸食品摄入，多吃新鲜蔬果，补充维生素和膳食纤维。

许志良提醒，若痘痘反复暴发、红肿严重，或出现结节、囊肿，应及时到医院皮肤科就诊，遵医嘱用药治疗，切勿自行滥用祛痘产品。坚持科学护理，才能有效改善皮肤状态，摆脱春季痘痘困扰。

免疫力波动易累易病 科学调养筑牢健康防线

3月春风渐暖，不少市民却陷入“春困”困扰：总觉得疲惫乏力、稍遇风寒就感冒、过敏、口腔溃疡反复出现。梅岭街道社区卫生服务中心中医科医生许火燃提醒，这些不适并非单纯“没休息好”，而是免疫力随季节波动的信号，春季提升免疫力无须依赖补药，科学调养才是关键。

免疫“低谷”： 易累易病的背后

“最近总提不起劲，稍微着凉就发烧，口腔溃疡刚好又长新的。”市民冯女士的困扰，正是3月不少人的健康写照。许火燃医生表示，3月是免疫力波动的高发期，人体易进入“免疫低谷”，核心原因有三。一是季节交替的“温差冲击”，昼夜温差大导致呼吸道黏膜防御功能下降，病菌细菌易入侵；二是冬季“免疫债”显现，冬季日照、运动、新鲜蔬果摄入不足，导致免疫储备匮乏；三是生活节奏打乱，复工复

学后作息不规律、熬夜、压力大、饮食不当，进一步削弱免疫功能。

中医视角： 春季养阳，固本强免疫

从中医角度看，春季属木对应肝脏，阳气初升却稚嫩，易受寒湿侵袭，导致肝气郁结、脾胃虚弱，影响正气（免疫力）生成。许火燃医生指出，春季调养核心是“顺应阳气升发，固护脾胃正气”，而非盲目进补。“很多人觉得春季要吃人参、鹿茸提高免疫力，其实适得其反。”许火燃强调，春季人体代谢加快，盲目进补易上火、加重身体负担，中医提升免疫重在“调”，通过作息、饮食、运动、心态综合调理，让身体恢复自然平衡。

科学调养： 坚持四周，体质明显提升

许火燃结合中医理论与现代健康



理念，给出实用调养方案：规律作息是基础，建议每晚11点前入睡，保证7-8小时睡眠，中午小憩15-20分钟；均衡饮食遵循“省酸增甘”原则，多吃甘平食材，保证优质蛋白质和果蔬摄入，每日饮水1500-1700ml；适度运动选温和项目，每周3-5次、每次30分钟以上，做好保暖防护；保持平和心态，通过听音乐、晒太阳等舒缓情绪。坚持四周可改善疲劳、减少患病。

许火燃提醒，免疫力提升要循序渐进，无须追求“立竿见影”；要坚持科学调养，顺应春季节律，才能筑牢健康防线，轻松应对季节变化的健康挑战。

孩子爱咬指甲别盲目补营养 多是心理在“求救”

不少家长发现，孩子总把指甲咬得光秃秃，甚至出现变形、破损，补钙、补充各种微量元素，却始终不见改善。晋江市医院（上海六院福建医院）儿科副主任林利平提醒，孩子咬指甲超八成并非营养缺乏，多与情绪、习惯相关，盲目进补不仅无效，还可能忽视孩子真正的心理需求。

超八成非营养问题 多为心理与习惯所致

错误干预加重 这些方法别再用

很多家长将孩子咬指甲归咎于缺钙、缺铁，纷纷购买营养剂补充，效果往往不理想。林利平指出，咬指甲与营养缺乏无直接关联，相关研究也证实，超过80%的咬指甲行为由心理因素或不良习惯引发，因营养缺乏导致的案例在临床中十分罕见。孩子咬指甲主要有几类原因：最常见的是作为心理“减压阀”，面对学业压力、家庭矛盾、环境变化等，孩子无法合理宣泄情绪，便通过咬指甲自我安抚；部分孩子是因无聊养成下意识习惯，家长反复制止反而强化行为；还有的是模仿家人或同伴，或是婴幼儿口欲期过渡阶段，从吃手

演变为咬指甲。若伴随拔头发、撞头等自伤行为，需警惕心理问题，及时就医评估。

科学干预三步走 读懂孩子内心需求

纠正咬指甲行为，关键是找准原因、对症下药。首先要做好观察，找到孩子咬指甲的“触发场景”，写作业时咬多是畏难焦虑，被批评后咬是情绪未被接纳，睡前咬则是缺乏安全感。针对性安抚比反复制止更有效。其次让孩子的小手“忙起来”，用拼图、乐高、捏橡皮泥等活动占据双手，减少其咬指甲的机会；勤剪指甲，贴卡通创可贴，从物理上降低其咬指甲的欲望。同时采用正向激励，孩子控制住行为时及时表扬，建立贴纸奖励机制，强化进步行为。

只有当孩子伴随食欲减退、生长迟缓、反复口腔溃疡等症状时，才需在医生指导下补充营养，切勿盲目进补。若孩子指甲严重受损、出现自伤或自卑情绪，应及时到儿科或心理行为专科就诊。咬指甲是成长中的常见小插曲，家长无需过度焦虑，多陪伴、多理解，关注孩子情绪变化，用耐心代替指责，才能帮助孩子顺利告别咬指甲习惯，健康快乐成长。