

科普解惑守护银发健康 便民讲座走进梅岭社区



开展老年人健康管理、慢性病规范管理与认知功能筛查,是国家基本公共卫生服务的重要内容,也是筑牢基层医疗卫生服务体系、守护老年群体健康的关键举措。

为落实基本公共卫生服务提质增效要求,切实破除老年群体在慢病用药、记忆健康方面的认知误区,补齐社区老年健康服务短板,9月4日下午,晋江市医院(上海六院福建医院)联合梅岭街道社区卫生服务中心,走进梅青社区居家养老服务站,开展专题健康科普讲座。活动聚焦高血压用药、老年认知障碍预防等群众高频关切,把规范化、专业化的基公卫服务送到居民家门口。值得一提的是,本次活动精准回应群众“用药不敢停、健忘分不清”的普遍困惑,让优质医疗科普资源下沉基层一线。

专家联袂授课 破除健康认知误区

本次讲座特邀资深医疗专家联袂宣讲,针对性解答老年群体常见健康难题。晋江市医院神经内科负责人、主任医师林智强围绕老年认知障碍防治展开讲解,结合辖区真实案例普及健康知识。社区独居老人陈大爷长期记忆力减退、做事健忘,始终认为是自然衰老现象,未曾干预调理。通过本次讲座,陈大爷能清晰地区分正常衰老与认知病变的区别,掌握了早期筛查、科学干预的有效方法。同时,专家细致讲解认知障碍早期信号、日常养护方式,引导居民早发现、早干预、早治疗。

副主任药师林冠聚焦老年人居家安全用药,重点针对高血压慢病用药误区开展科普。针对不少老人“血压平稳就擅自停药”“多种药物随意同服”等常见问题,详细讲解降压药服用规范、多重用药风险及用药禁忌,纠正不科学用药习惯,引导居民树立规范、安全的用药理念。

现场互动答疑 打通服务最后一公里

讲座结束后,互动咨询环节氛围热烈。居民们纷纷结合自身身体状况、日常用药疑问现场求助,专家一对一为居民开展用药评估、健康指导,细致解答各类疑难问题。现场设置的健康趣味问答,让晦涩的医疗知识变得通俗易懂,让居民在轻松氛围中掌握实用健康常识。

此次活动以群众需求为导向,精准破解老年健康痛点难点。下一步,梅岭街道社区卫生服务中心将持续深耕基层健康服务,常态化开展科普宣讲、便民义诊活动,持续打通健康服务“最后一公里”,全力守护辖区银发群体身心健康。



本期
聚焦

开学用眼负担重 近视防控要“趁早”

上周末,刚开学一周,晋江市医院(上海六院福建医院)眼科门诊就热闹起来。“孩子老说眼睛干,看黑板有点糊,我赶紧带来看看。”市民黄女士带着读五年级的儿子前来检查,医生散瞳验光后发现,孩子视力已明显下降。开学后课业负担加重、近距离用眼时间拉长,眼科主治医生许松柏说,青少年近视防控再次成为家长们关注的焦点。

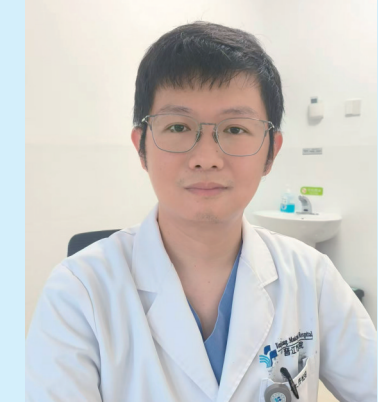
成真”。孩子首次视物模糊,一定要到正规医疗机构做散瞳验光。儿童睫状肌调节力强,普通电脑验光容易有误差,散瞳后才能看清真实屈光状态,家长别嫌麻烦。

不少家长问,吃什么能补眼睛?真正有效的是“阳光”。每天累计两小时以上的户外活动,是国内外公认的近视防控手段,自然光能刺激视网膜分泌多巴胺,延缓眼轴增长,户外活动时间越长的孩子,近视发生率越低。同时建议每近距离用眼20分钟,就抬头远眺6米外至少20秒,让眼睛得到休息。

姿势、光线、复查一个都不能少

读写要牢记“一尺一拳一寸”:眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔离笔尖一寸。台灯要放在写字手的对侧,避免眩光。非学习目的电子产品使用,学龄儿童建议每天控制在1小时以内。发现孩子频繁眯眼、歪头、揉眼睛,别拖,应尽快就诊,建议每学期做一次视力检查,及早干预。

近视防控是一场“持久战”,早筛查、早干预、多户外,才能为孩子守住清晰“视界”。



分清真假近视 抓住“可逆期”

孩子刚说看不清,不少是睫状肌过度紧张导致的假性近视,通过放松调节、减少用眼,视力往往可以恢复。可一旦拖延,假性近视就会向真性近视转变,几个月内就可能“弄假

孩子上课“打瞌睡”? 医生提醒:睡眠管理要跟上

“开学这几天,孩子晚上十一二点才睡,白天上课直犯困,成绩都跟着下滑。”市民林先生的烦恼,不少家长都有共鸣。晋江市第三医院睡眠眼科相关负责人吴丹指出,睡眠不足悄悄偷走孩子的学习效率,睡眠管理是开学季的一堂“必修课”。

睡眠不足影响记忆力

睡眠是记忆巩固的关键环节,白天学到的知识,要在夜间睡眠中“存盘”加工。长期睡眠不足,孩子会出现注意力涣散、反应变慢、情绪烦躁,学习事倍功半。一些孩子白天上课哈欠连天、眼神发直,背后往往就是长期“欠觉”。睡眠不足还会影响生长激素分泌,长期下去可能影响身高发育,对记忆力和专注力的影响不容小觑。

不同年龄 睡够多久才达标

按照推荐,小学生每天应睡足10小时,初中生9小时,高中生8小时。家长可倒推睡眠时间:孩子早上7点起床,小学阶段晚上9点前就要上床。周末也不宜补觉太多,尽量保持规律作息,避免“周一综合征”,假期熬夜欠下的觉,靠周末补不回来,规律作息才是关键。午间小睡20分钟以内,能帮助恢复精力,但不宜过长,以免影响夜间入睡,有条件的话,中午尽量让孩子闭眼休息一会儿。

睡前“三要三不要” 帮孩子睡个好觉

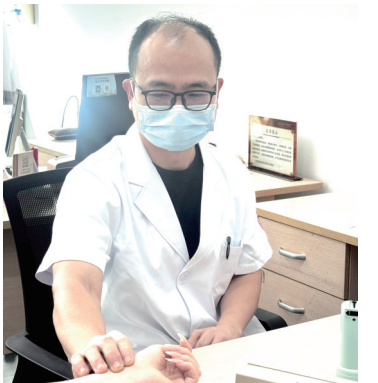
睡前1小时要停止使用电子产品,蓝光会抑制褪黑素分泌;要营造安静、黑暗的卧室环境,床垫软硬适中、



温度适宜;可安排固定的睡前仪式,如阅读、听轻音乐。孩子睡前不要吃得太过、喝含咖啡因饮料,不要剧烈运动,家长也不要睡前批评责骂孩子,让孩子情绪平稳地入睡。若孩子长期入睡困难、夜醒频繁,应排除睡眠障碍。睡眠是孩子大脑的“充电站”,把觉睡够睡好,学习才能事半功倍。

健康课堂

秋季蚊子“回马枪” 咱厝医生提醒:被咬别乱抓



都说秋天是蚊子“最后的疯狂”,这话不假。近期晋江市中医院皮肤科接诊了不少被蚊虫叮咬的孩子,身上红包此起彼伏,抓得破皮流脓。“孩子腿上全是包,痒得整夜睡不好。”皮肤科副主任医师林侨联提醒,秋季蚊虫活跃,防蚊和正确处理同样重要,有些

家长觉得秋天蚊子少了,其实傍晚带孩子散步,被咬的情况时有发生。

秋季蚊子更“凶猛” 防护别放松

秋季白纹伊蚊等蚊虫活动依然活跃,且为了储存能量繁殖,叮咬更“狠”。孩子皮肤娇嫩,被咬后反应更明显。日常应穿浅色长袖长裤,少去草丛、水边等蚊虫密集处,外出可使用儿童专用驱蚊产品,选择时看清成分和适用年龄,婴幼儿慎用避蚊胺浓度过高的产品,家中装好纱窗、用好蚊帐,睡前检查房间,及时驱赶蚊虫。

虫咬皮炎怎么认? 红肿痒是“信号”

被蚊虫叮咬后,局部出现红色丘疹、风团,伴剧烈瘙痒,就是虫咬皮

炎,儿童常见。别用指甲猛抓,抓破易继发细菌感染,甚至留下色素沉着,风团消退后的印子往往一两两个月才慢慢淡化,可给孩子剪短指甲,减少皮肤损伤。可用冷毛巾冷敷缓解瘙痒,外涂炉甘石洗剂,瘙痒严重或红肿明显的,需在医生指导下用药。

中医有“止痒妙招” 重症及时就医

中医讲究清热解毒、祛风止痒,金银花、蒲公英等煎水外洗有一定缓解作用,但要在医生指导下辨证使用。家中可备儿童专用止痒药膏,使用前最好咨询医生。若孩子被咬后出现发热、大面积红肿、脓疱,或叮咬部位在眼周等特殊部位,务必及时就诊,警惕继发感染和过敏反应。秋天防蚊莫大意,被咬之后别乱抓,正确护理,才能让孩子少受“皮肉之苦”。

节气养生

白露至秋燥起 咱厝中医师支招养生方法



喜食海鲜,换季极易出现口咽干燥、皮肤干涩、脾胃不适、睡眠变差等问题,同时昼夜温差大,早晚寒凉易侵袭人体,诱发感冒、肠胃病与呼吸道旧疾。

饮食润燥:忌温补贪食

饮食养生方面,洪晓明结合闽南传统节气习俗,推荐贴合本地体质的时令吃法。民间素有“白露吃番薯,全年不反酸”的说法,秋季本地番薯软糯甘甜,膳食纤维丰富,日常煮番薯稀饭、蒸番薯,可健脾和胃、缓解秋季积食反酸,适配闽南人肠胃特点。同时遵循闽南“白露吃三样”的养生传统,多吃梨子、芋头、莲子,分别起到生津润燥、健脾养胃、安神助眠的作用。针对本地盛行的白露吃龙眼习俗,洪晓明特别提醒,龙眼可益气养血、温润滋补,但体质偏湿热人群不宜多食,避免上火生燥,少量浅尝即可,摒弃“秋膘猛补”的误区。此外,白露前后的闽南乌龙茶清润回甘、生津止渴,适合日常饮用,缓解秋燥口干,替代冰镇饮品,保护脾胃阳气。同时需少吃辛辣、油炸、生冷食物,杜绝冰饮、凉拌菜,防止损伤脾胃。

起居护阳:谨防昼夜着凉

起居保暖是白露养生的关键。洪晓明强调,闽南白露“昼暖夜凉”,遵循本地“白露身不露”的古训,早晚及时增添衣物,重点护住肩颈、腹部与脚踝,切勿赤膊露体、久吹冷风。夜间睡眠需加盖薄被,避免腹部受凉引发腹痛、腹泻。作息上坚持早睡早起,收敛肺气、涵养阴津,适配秋季阳气收敛的节律,增强机体换季抵抗力。

运动有度:避免大汗伤津

运动养生宜舒缓适度。洪晓明建议,市民日常可选择散步、慢跑、八段锦等温和运动,避开清晨寒凉时段与深夜凉风时段,适度锻炼可疏通气血、强健肺气,避免剧烈运动大汗伤身,加重秋燥耗损津液,安稳度过夏秋换季。

入秋脾胃易受伤 少吃冰瓜护好肠胃

虽已入秋,但暑气未消,冰镇西瓜、冷饮、冰甜品依旧是市民解暑刚需。近期,咱厝各大医院消化内科接诊的腹痛腹泻、急性肠胃炎、脾胃虚弱患者明显增多,大多与初秋贪凉饮食相关。晋江市医院(上海六院福建医院)消化内科医师李龙钦提醒,初秋脾胃处于脆弱窗口期,过度贪凉极易损伤脾胃阳气。



初秋时节 脾胃双重虚弱

李龙钦介绍,夏季长期吃凉、吹空调,人体脾胃阳气已有所损耗,入秋后暑湿未清、秋燥初生,脾胃功能本就偏弱,抵抗力大幅下降。此时继续大量食用冰镇西瓜、冷饮等寒凉食物,会直接刺激胃肠黏膜,导致脾胃运化失常,引发胃痛、腹胀、腹泻、消化不良等一系列肠胃问题。

入秋忌冰 西瓜不宜过量食用

西瓜性寒,盛夏适量食用可清热解暑,但入秋后需逐步减量,杜绝冰镇西瓜。长期贪凉食冰,不仅会诱发急性肠胃病,还会导致体质虚寒、免疫力下降,让老人、儿童成为换季感冒、反复积食的高发人群。同时初秋昼夜温差大,夜间腹部受凉会加重肠胃不适,双重隐患需重点防范。

温和养胃 做好日常饮食防护

李龙钦建议,初秋饮食遵循温、软、淡、净四大原则,逐步戒掉所有冰镇生冷食物,多吃小米粥、山药粥、南瓜、茯苓等健脾养胃食材。日常规律三餐、不暴饮暴食,夜间睡觉护住肚脐,做好腹部保暖,温和养护脾胃,平稳度过夏秋换季期。

小贴士

- 坚决停食冰镇西瓜:初秋西瓜寒性加倍,冰镇西瓜寒气直击脾胃,是秋季急性肠胃炎的首要诱因,建议直接停吃,切勿贪嘴。
- 严控寒凉饮食:除冰瓜外,冰饮、凉拌生食、隔夜凉食要全部忌口,避免持续损耗脾胃阳气。
- 针对性食补养脾胃:日常主食替换为小米、山药、南瓜等温和食材,少吃油腻、辛辣、重口食物,减轻肠胃消化负担。
- 做好物理防寒护腹:早晚及时添衣,睡觉盖住腰腹,避免冷风直吹腹部,从源头杜绝脾胃受寒引发的不适。