

# 共促身心健康 守护美好未来

## 丰泽区开展“全国高血压日”和“世界精神卫生日”主题宣传活动

早报讯(记者郑巧伟 郭剑平 通讯员陈燕华)10月10日上午,丰泽区在东海北星社区举行“全国高血压日”和“世界精神卫生日”主题宣传活动。主办方通过悬挂横幅、张贴海报、摆放展板、发放宣传资料、接受现场咨询等方式,向群众宣传高血压防治和心理健康知识,耐心解答群众提出的各种卫生健康问题。

高血压是危害人类健康的慢性疾病,10月8日是第26个全国高血压日,今年的宣传主题是:健康生活,理想血压;少年儿童是国家的未来、民族的希望,心理健康是健康的重要组成部分。10月10日是第32个“世界精神卫生日”,今年的宣传主题是:促进儿童心理健康,共同守护美好未来。

活动现场,丰泽区疾病预防控制中心工作人员一边向居民发放限盐罐、限油壶、限盐勺、腰围尺、按摩锤、膳食宝塔冰箱贴等健康支持性工具,一边向居民详细解说各种不健康的生活方式和行为,如高盐、高油、不当膳食和缺少锻炼等是当前高血压等慢性病发生、发展的主要因素,同时引导广大居民在畅享快乐生活的同时做到“三减三健”(即:减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、



▲活动现场

▲泉州易医堂林金图医师向居民传授自创的“脊柱健康养生功”

▲居民体验中医适宜技术

健康骨骼),远离慢性病的困扰。泉州市第三医院许国安、徐丽珍两位主任医师带领医生团队为现场居民答疑解惑,为青少年开心灵处方。中医药是平时义诊中最受老百姓欢迎的项目之一,泉州医学高等专科学校·附属人民医院、东海街道卫生服务中心和泉州易医堂的医生,根据现场咨询居民的不同体质和症状表现,分别开出中医药方,他们还通过辨证施护,让居民体验中医适宜技术,缓解居民颈椎、背部、腰部等部位的疼痛。

脊柱号称人体的“第二生命线”,骨正筋柔,气血自流,脊柱健康与每个人的生活质量息息相关,而随着人们生活习惯和工作方式的改变,患脊柱问题的人越来越多。“双脚与肩同宽,双手交叉向上举,同时踮起脚尖,形成上下拉力,两脚原地踏步发力,触动脊柱,配合丹田呼吸,做10次。”活动现场,泉州易医堂中医师林金图演绎了自创的“脊柱健康养生功”,受到居民的欢迎。

此外,泉州医学高等专科学校护理学院、牙博士口腔、爱尔眼科医院等

单位还为居民提供血压、血糖以及口腔、眼科等方面的免费检查。

本次活动由丰泽区卫生健康局、丰泽区疾病预防控制中心、东南早报共同主办,东海街道办事处、北星社区党委/居委会、北星社区新时代文明实践站、泉州医学高等专科学校护理学院、泉州医学高等专科学校·附属人民医院、泉州市第三医院、东海街道卫生服务中心、泉州爱尔眼科、泉州牙博士口腔、泉州易医堂、泉州市睿宸花藏文旅有限公司等协办。

## 糖友胃不舒服 不一定是胃炎

众所周知,血糖控制不好会损害心、脑、肾、眼等靶器官损害,但您是否知道,高血糖也会殃及胃肠道。临床上,很多糖友会出现纳差、腹胀、恶心、呕吐等消化道症状,不少糖友想当然地认为是慢性胃炎所致,殊不知,这很可能是患上了糖尿病的一种胃肠道并发症——糖尿病性胃轻瘫(DGP)。

### 什么是“糖尿病性胃轻瘫”

谈到脑卒中,大家都很熟悉,要说“胃轻瘫”,恐怕大家就比较陌生了,其实,后者与前者颇有几分相似。脑卒中主要表现为肢体活动障碍、偏瘫等,胃轻瘫主要表现为胃排空障碍;两者都是因为神经受损引

起,只不过前者受损的是脑组织及脑神经,后者受损的是支配胃肠道的植物神经。

糖尿病性胃轻瘫是以胃动力下降、胃排空延迟、胃肠道功能紊乱为主要特征,但不伴有机械性肠梗阻的一组综合征,一般认为是由于长期高血糖损伤胃肠道自主神经,导致胃肠道肌肉运动障碍和激素分泌失调所致。该病多见于病程较长且血糖控制不佳的糖尿病患者。

### 有哪些典型症状

胃轻瘫主要表现为腹部不适、餐后饱胀、恶心、呕吐及体重减轻,少数患者还会出现腹痛等,疼痛的出现常与进食有关,多发生于夜间。

胃轻瘫症状往往在餐后比较明显,症状轻重与所吃食物的质与量有关。一般说来,进食固体食物、高纤维食物、高脂肪食物,或者一次进食量过多,症状加重;进食流质或半流质食物、低脂肪食物、低纤维食物或少吃多餐,则症状减轻。

### 有何危害

糖尿病性胃轻瘫不仅会引起胃肠道不适,影响正常进食,导致营养不良及体重下降,诱发焦虑、抑郁,对患者生活质量产生较大影响。同时,胃排空延迟还会使餐后血糖高峰后延、血糖忽高忽低大幅波动,增加患者血糖控制难度。如果用药不当,容易发生低血糖。另外,频繁的恶

心、呕吐还会诱发酮症酸中毒。

需要说明的是,胃轻瘫并非糖尿病患者所独有,其他如迷走神经切断术后、神经性厌食、胃食管反流等也可引起,临床要注意鉴别。

**专家提醒:**当糖尿病患者出现早饱、腹胀、恶心、呕吐等消化道症状时,不要想当然地认为就是慢性胃炎等胃肠道疾病,还要想到“糖尿病性胃轻瘫”,避免误诊、误治。(王建华)

## 相伴健康洛江

主 | 洛江区卫生健康局  
办 | 洛江区疾病预防控制中心

## 讲究饮水卫生 每天适量饮水

水被称为生命之源、健康之本。它是构成身体组织和体液的主要成分,也是机体物质代谢不可缺少的溶液媒介,可维持血液输送营养物质和正常的排泄功能。世卫组织调查显示,在发展中国家,80%的病例和1/3的死亡与饮用不洁水相关。喝水这件看上去再简单不过的寻常小事,实则与我们的健康息息相关。《中国公民健康素养66条》指出,要讲究饮水卫生,每天适量饮水。

### 核心知识

- (1)生活饮用水受污染会引起肠道传染病、中毒等。
- (2)保障生活饮用水安全卫生,首先要保护好饮用水源。
- (3)受污染水源必须净化或消毒处理后,才能用作生活饮用水。

### 健康行为

- (1)提倡使用自来水。
- (2)从事轻体力活动的成年人每日最少饮水1500~1700毫升。

- (3)在高温或强体力劳动的条件下,应适当增加饮水量。
  - (4)主动饮水,不要等口渴了再喝水。
  - (5)饮水最好选择白开水,不喝或少喝含糖饮料。
- (郑巧伟 郭剑平/整理)



### 品牌展示

**美亚健康** 体检  
MYA HEALTH CHECKUP  
健康热线: 2867 3333  
泉州市美亚健康管理咨询有限公司鲤城学府综合门诊部  
地址: 泉州市鲤城区学府路112号科技中学基金楼  
(闽)泉医广[2022]第01-29-01号

**泉州爱尔眼科医院**  
QUANZHOU AIER EYE HOSPITAL  
电话: 0595-28899100  
地址: 丰泽区湖心街东段25号宏泰兴3号楼(第一至七层)  
(闽-泉-丰)医广[2022]第11-09-58号