

途中该准备哪些药?遇到晕车怎么办?如何防病? 春运出行 请收下健康指南

春运期间,不少朋友要返乡或旅游,人群大规模流动,旅途难免有意外状况。千里归乡路,平安健康是幸福,这份春节假期出行健康攻略请您收好。

●出行常备三种药

晕车药:在长途旅行中,晕车、晕机、晕船是不少人的噩梦。专家建议,提前服用茶海拉明预防晕吐。

止泻药:肠道问题不容小觑,旅行途中一旦腹泻,那真是麻烦又尴尬。专家建议,若旅途中发生肠道感染,使用蒙脱石散可以改善腹泻症状。但需要注意的是,蒙脱石散和其他药物需要间隔两小时使用。

救心丸:心脏是事关生命的中中之重,冠心病患者或老年人出行务必备药!硝酸甘油片、速效救心丸应随身携带。

●按摩两处穴位缓解晕车

有些人在乘车、船等交通工具时会出现头晕、恶心和呕吐等症状。泉州市中医院针灸科行政副主任潘文谦医生建议,除了提前口服晕车药外,当感到眩晕时,可通过按摩穴道的方式缓解症状。按内关穴(腕关节掌侧,横纹正中上两寸处)、合谷穴(手背部第一二掌骨之间,即虎口处),持续按摩5至10分钟,有助于缓解恶心、呕吐等症状。

在太阳穴(眉梢与眼角之间向后约1寸凹陷处)涂些清凉油或风油精,也能提神醒脑。

●席活动预防腿部肿胀

在长时间乘坐飞机、火车时,因空间狭小,腿部屈曲不动,容易导致静脉血液在下肢深静脉处凝结。戴中医王智明建议,在确保安全的情况下,旅途中可适时起身走动。若没有更多活动空间,可做一些腿部、足部的活动,如有规律地踮踮脚尖。也可用手从下往上进行下肢按摩,亦可将腿部抬高,以帮助血液回流,预防腿部肿胀。

●注意休息避免疲劳驾驶

开长途车时,面对单调的公路,缺乏视觉刺激,若睡眠不足,司机极易出现疲劳、嗜睡等情况。专家建议,司机应保证充足的睡眠,每次开车时间不宜过长。长途开车时,建议每间隔3至4小时休息一下,当出现疲乏感或困倦时,应及时停车休息。可以喝提神饮料,也可用风油精、清凉油涂抹在太阳穴以缓解疲乏感。最好不要单独开长途车,语言交流也是避免疲乏的措施之一。

●戴口罩预防呼吸道疾病

疾控专家提醒,老人、孩子、慢性病患者及孕产妇等重点人群,外出途中要做好个人防护,注意休息,避免过度劳累;尽量远离有发热和咳嗽症状的人员。做好自身健康监测,出现发热、咳嗽或者咽痛等呼吸道感染的症状时,外出途中应正确佩戴口罩,避免把疾病传播给别人。

做好健康监测,出现发热、咳嗽、咽痛等症状时,根据情况采取居家休息、服药或及时就医等措施;若病情加重或有基础疾病明显加重时,应立即就医。

●心血管病患者备好急救药

春运来临,有心血管病风险的人群该做哪些准备?福建医科大学附属第一医院大附二院心血管内科主任医师王耀

建议,心血管病患者在出行前最好到医院做一些相关检查,确保各项指标达到安全标准。患者应该在病情稳定期出行。带齐药物,不能漏服药物,还要备好一些急救药物,比如硝酸甘油、速效救心丸等等。

合理安排行程,注意休息,避免过度劳累。冬天出行要做好防寒保暖工作。

□融媒体记者 张沼焯



春运期间,客流量大,出行时务必做好“健康攻略”。(CFP)



全国已发现多例 谨防输入性疟疾

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员王秋月)春节将近,归国人员明显增多,此时也是输入性疟疾的多发期。近日,全国多地有输入性疟疾病例报道。泉州疾控提醒:请归国人员高度警惕,谨防输入性疟疾!

疟疾俗称“打摆子”,是由疟原虫寄生于人体所致的传染性疾病,主要由受感染的蚊叮咬、经输血感染或母婴传播。感染疟疾的症状通常在受感染的蚊子叮咬后10—15天内出现。

典型的临床表现为发冷、发热、出汗等症状,呈周期性发作。发作多次后可出现脾大和贫血,重症病例可出现意识障碍、昏迷甚至死亡。早期症状与流行性感冒相似,很多人容易将疟疾误认为感冒,所以没有给予重视,从而未得到及时的药物治疗,使得病情恶化。

所有人均可感染疟疾,且可重复感染。出国到非洲、东南亚等疟疾流行地区工作、旅居的人员,以及出入云南边境人员等均属于高风险人群,最容易感染疟疾。

中国已在2021年被世界卫生组织认证为无疟疾国家。由于人员的跨境流动,每年仍有一定数量的疟疾输入病例,并时有重症和死亡病例发生。疟疾流行区主要分布在非洲、东南亚、东地中海、美洲等地,其中撒哈拉以南的非洲和东南亚地区疟疾高度流行。

泉州疾控提醒,出入境人员应采取以下措施预防疟疾:

出境前应了解目的地疟疾流行情况,可到当地医疗卫生机构或国际旅行卫生保健中心获取咨询建议,做好防护用品准备。

在疟疾流行区工作或生活时,可采用杀虫剂处理蚊帐、使用蚊香驱避剂、穿长袖衣和长裤等防蚊灭蚊措施,防止蚊虫叮咬。

在旅行期间和回国后至少1个月内,密切关注自身健康状况,若出现相关不适症状,要及时就医。入境和就医时,应主动告知旅行社,以便进行疟疾筛查。

确诊疟疾后,应按医嘱全程、足量服用抗疟药。

各级一线医务人员应保持疟疾警觉,主动询问发热病人流行病学史,及时规范进行疟疾诊治。不具备检测和诊疗能力的,应及时寻求协助或进行病例转诊。

泉州疾控发布春节健康提示 注意饮食安全 防传染性疾病

伴随着春节小长假的到来,旅游景点人潮涌动,走亲访友等聚集性活动增多,人口流动大,加上气温波动大,天气潮湿,为传染病传播提供了有利条件。

根据我市近期与既往的传染病和食源性监测结果及其季节性特点,结合国内外传染病疫情动态,市疾控中心提醒广大市民朋友们,2月重点关注新型冠状病毒、流感病毒等引起的急性呼吸道传染病。注意诺如病毒、轮状病毒等引起的感染性腹泻以及猴痘、流行性脑脊髓膜炎等传染性疾病。

泉州疾控提醒,春节将至,欢度佳节的同时,应避免暴饮暴食,以免出现胃肠功能紊乱和身体抵抗力降低,增加患病风险。

保持健康的生活方式。依天气变化及时增减衣服,保证充足睡眠,注意个人卫生和膳食均衡,科学锻炼。

注意饮食安全。食品加工时应做到生熟分开,不吃未彻底煮熟的食物、未经消毒的奶,不喝不干净的生水。

注意饮酒安全。不要空腹和过量饮酒,不喝无标签标识、浸泡药材成分不清等来历不明的药酒。饮用自泡药酒后,如出现恶心、眩晕、胸闷、全身乏力等中毒症状,应立即采取催吐等措施,并尽快就医。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 陈婷婷

15岁少年患上胡桃夹综合征

小刚(化名)是一个15岁的阳光少年,曾是学校篮球场上的明星。他的每一个跳跃、每一个动作,都洋溢着青春的激情与活力。然而,最近一段时间,反复的腰痛、腹痛困扰着他,让他无法再像以前那样在篮球场上自由拼搏。更让他心惊肉跳的是,他的尿液竟然出现暗红色血尿,仿佛是身体在发出求救信号。

小刚的父母急切地带他到泉州市妇幼保健院·儿童医院肾脏内科就诊,希望找到血尿的原因。住院期间,医生发现,他的尿液里含有血丝、血凝块,尿沉渣红细胞形态提示非肾小球性血尿。经过一系列检查,原来小刚得了一种青少年常见病——胡桃夹综合征。

该院肾内科主任医师洪建东介绍,胡桃夹综合征,又称左肾静脉压迫综合征,主要是左肾静脉走行于腹主动脉和肠系膜上动脉之间,受到压迫、变窄、淤血引起的血尿、蛋白尿,同时可能会出现腰痛、腹痛、精索静脉曲张、慢性疲劳综合征、盆腔淤血综合征等症状。因形似核桃壳(国外多将核桃称为胡桃)中间夹着一颗坚果,而得名。胡桃夹综合征,常见于青春前期至40岁左右,以男性居多,多发年龄见于13—16岁。

洪建东称,正常情况下,左肾静脉需穿越

主动脉与肠系膜上动脉所形成的45°至60°夹角,注入下腔静脉,该夹角为肠系膜脂肪、淋巴结、腹膜等充塞,左肾静脉并不受压。

像小刚这样正值青春期的青少年,生长发育快,身高迅速增长,椎体过度伸张,他的身材又呈瘦长,体内脂肪含量少,会使腹主动脉和肠系膜上动脉夹角变小,导致左肾静脉受压变窄。“犹如被夹住的胡桃,回流受阻,淤血扩张导致薄壁静脉破裂,同时扩张的静脉窦与邻近的肾盏形成交通都可引起非肾小球性血尿。”洪建东说,血尿多在剧烈运动后出现,容易反复发作。

患者还常会出现左侧腰腹疼痛,可向臀部和后腰部放射,蹲坐、直立、行走或骑车均可加重疼痛。还会有直立调节障碍,如在晨起或直立后表现头晕、心悸气短、恶心、乏力或疲劳等。

专家提醒,青少年儿童应注意生活习惯调整,保持适当体重、良好体态、适当运动和均衡饮食,这在一定程度上能预防胡桃夹综合征的出现。如果出现不明原因血尿、蛋白尿,持续、反复的身体疲劳不适,左腰腹痛等一系列症状时,应警惕胡桃夹综合征可能,尽快到正规医院明确诊断,尽早接受正规治疗,以免延误病情。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 潘渊卿

小区治理探索“一核四联”新路子 党建引领破茧 小区自治蝶变



小区事务繁且杂,易引发矛盾纠纷。为让居民“安居”更“乐居”,我市的街道社区、小区探索管理新路,通过党建引领,小区党员亮身份、担作为,深度参与小区建设管理,让居民当好主人翁,齐心协力,自我管理小区的日常事务,实现自治共管、多方共赢。

作为一个曾经年久失修的安置、商住混杂小区,晋江南天裕景小区的面貌蝶变,就藏着党建引领、街道社区指导,小区党支部、业委会、物业公司、业主居民“一核四联”的小区自治“密码”。

□融媒体记者 黄耿焯 孙灿芬

“想不到”源于“做得到”

从池峰路拐入南天裕景小区,只见车辆道闸、小区门禁、车辆停放管理井然有序。进入小区,干净整洁的石材地面、层次分明的绿化、敞亮雅致的入户门厅,处处透着一股管理到位的舒适感。

据南天裕景小区党支部书记周重远和小区业委会主任蔡志民介绍,小区提质改造过程中的“想不到”源于大伙儿的“做得到”。2018年11月,在池店镇和桥南社区的指导下,小区选举成立了业委会。要改变小区一盘散沙、管理不善局面,需要资金,小区业主无息借钱给业委会。2022年,小区决定改造处处透着老气、积水不便的小区中庭,但公共收入一时负担不起工程款,11位热心业主获悉后各无息借款1万元给业委会,用于中庭改造。

“想不到”能实现,关键在于党员的公信力、业委会的执行力、物业的支持配合和广大业主对党支部、业委会的认可”,周重远说。

在一次行动中,南天裕景小区党支部、党员和业委会以成效换信任,获支持。“先安全、后环境、再提升”,蔡志民介绍,

经商讨,小区以轻重缓急、科学有序的步骤,解决业主的急难愁盼,提升小区人居环境。

2018年底,小区24部电梯有7部因变频器故障停摆,费用紧缺的业委会仍设法购置更换,至今投入20多万元确保全小区电梯运转正常。监控视频模糊不清呈“雪花状”,小区投入9万多元换成高清监控;消防系统老化缺维护,小区先后投入22万元改造提升……一个个事项的“做得到”,让业委会和小区党员业主很快赢得住户的信任与支持。

在攻坚小区停车管理问题时,业委会决定将沿街停车问题管起来。但店面商家意见不小,党员、业委会和物业工作人员摆事实、讲法律,沟通协调,最终解决问题。

路面整改、雨棚改造、健身场地翻新、停车场整顿、绿化整改、入户门厅改造……小区越来越美。

“一核四联”的议事“同心圆”

“这些工作的推进,离不开党员的带动和广大业主的支持,离不开‘一核四联’的邻里议事制”,蔡志民介绍,为提升小区治理的合力和凝聚力,小区探索实行了邻里

议事制,以党建为核心,党支部(党员)、业委会、物业公司、业主代表共同议事协商,不断办实事、优服务,取得了一项项成效。

楼栋入户门廊昏暗老旧,周重远、蔡志民等带头组织同梯业主筹资改造,提供样板。改造后不亚于高档小区的入户门厅一下子引起了业主兴趣,小区所有楼栋跟着筹资,统一风格改造完成。

小区绿化杂乱无章,小区议事会推动改造,物业承担改造任务。资金不够,27位业主捐款捐树,从“绿化”升级到“美化”。

重要节日,党支部、业委会组织,物业出资开展送春联、包粽子等各类文体活动,小区乐融融。

“小区一直向好发展,这让我们最开心”,业主蔡鸿英说,小区中庭改造后变得美丽、平整、安全,就连以前不怎么下楼的94岁老业主也经常下楼散步,“大家的幸福感、自豪感特别强”。

世界机器人大赛总决赛举行 泉州学子获多个奖项



泉州学子在全国赛场上沉着应对



泉州一中学子取得佳绩

一个VEX机器人高中组晋级美国世锦赛的名额。据悉,“全能奖”是VEX机器人竞赛中的最高奖,赛队能获得“全能奖”是全场最高综合素质体现。

世界机器人大赛被誉为机器人界的“奥林匹克”,已实现了多个竞赛项目的大赛成绩国际互认。本次大赛,学校高度重视,赛前教练员带着参赛选手们一起精心备赛,用心训练。赛中,队员们沉着冷静,灵活应变,不断调整,展现了扎实的编程知识、卓越的手动能力和熟悉沟通合作能力,充分发挥了该校机器人社团的整体实力和较高水平。该校校长刘剑平表示:“学生在备赛过程中,不仅能够学习到科学、技术、工程与数学领域知识,还可以提升学生的团队合作、领导才能和解决问题能力,激发学生对于科技应用的学习兴趣,并提高学生的科学素养和科技创新能力。”

近年来,泉州一中积极推进人工智能与机器人教育,并取得了一定成果。该校坚持以实践应用为核心,积极引导引导学生参与各类科技项目,激发学生的创新思维和实践能力。

本报讯(融媒体记者陈森森 通讯员倪宁霞 周云玲 文/图)近日,2023世界机器人大赛总决赛在吉林省举行。经过激烈角逐,泉州一中参赛队伍在全国赛场上不畏强手,奋力拼搏,发挥出色,勇夺两个一等奖、一个二等奖、一个全能奖。

该校31666A梅石队获得VEX机器人VRC赛项高中组一等奖第一名,31666B一峰队获得VEX机器人VRC赛项高中组一等奖第二名,31666C梦之队晋级八强,获得VEX机器人VRC赛项高中组二等奖。值得一提的是,该校31666A梅石队斩获“全能奖”,获得本次比赛唯一