



“倒春寒”易诱发哮喘心梗关节炎

本报讯(融媒体记者张沼坤 通讯员蔡美丽)俗话说:“打了春,别欢喜,还有四十天冷天气。”意味着从立春节气一直到3月中旬,顽强的冷空气随时可能“反扑”,出现“倒春寒”低温天气现象。泉州疾控提醒,乍暖还寒,会给健康带来诸多影响,除了感冒、哮喘、心梗、关节炎等多种疾病在“倒春寒”的影响下也容易发作,市民需多加注意。

哮喘:气温骤降时,哮喘、慢性支气管炎的患者病情容易反复或加重。有此类疾病家族史、体质敏感的人更要注意预防。

心梗:突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。此外,呼吸道感染多发易诱发肺炎,会造成心脏负荷过重,这也是心梗的重要诱因。

关节炎:膝关节的温度常比身体其他部位低,身体长时间受寒,易加重关节炎症状。

泉州疾控提醒,老年人、孕产妇、婴幼儿,心脑血管疾病(如高血压、中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢性病患者以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到天气变化影响,尤其要做好防护。

饮食搭配:应加强营养,多吃热食,少吃凉食,多补充水分。

做好防护措施:当气温骤降时,要注意添衣保暖,特别是要注意手、脸的保暖。

适当运动:天气转冷时,应当保持作息规律,坚持早睡早起,运动要量力而行。太阳出来前气温低、湿度大,易感冒。因此,建议不要过早进行晨间运动。

呼吸道疾病患者数量节后走高 多为病毒感染 “刀片嗓”未明显增多

时值冬春交替,气温忽冷忽热,变化反复,正是呼吸道感染性疾病高发的季节,加上返工、返校,人流量加大,市民仍要注意个人卫生,做好预防措施。

□融媒体记者 张沼坤

多数患者为病毒感染

市民王阿姨出现低烧症状快一周了,她吃了普通感冒药后发现效果不好,来医院检查才发现是肺炎支原体引起的急性呼吸道感染。经过规范治疗后,王阿姨的症状得到了缓解。

记者从各医院了解到,由于近期天气变化频繁,气温波动明显,咳嗽、发烧等呼吸道感染性疾病的病患数量再次走高。“自春节长假过后,我院呼吸科每天

门诊数量维持在200例左右,尤其在气温突降之后,单日病患数量甚至达到300例以上。”福医大附二院呼吸科主任医师杨栋勇说。

其中,多数患者都是因病毒感染所致。“目前医院里比较多见的是甲流、乙流以及支原体感染的病人,也有一些新冠病毒感染以及腺病毒感染的患者。”杨栋勇告诉记者。



打喷嚏时,应捂住口鼻,防止病菌传播。(CFP)

“刀片嗓”没有明显增多

春节前后正是冬春交替时节,多种呼吸道疾病交替流行或者共同流行。而且,今年春节天气复杂,节前“速冻”模式,长假期间晴暖模式,节后气候温差大,空气干燥,呼吸道黏膜的防御功能受到直接影响,细菌、病毒等乘虚而入。

最近一段时间,在社交平台上不少网友表示,嗓子又开始“吞刀片”了。杨栋勇说,从门诊情况来看,目前“刀片嗓”的情况并未特别突出,嗓子疼患者数量与往年相当,“具体是什么原因引起‘刀片嗓’,需要交给专业的医生进行综合诊断,不宜自行判断。”

预防从生活习惯入手

杨栋勇表示,针对普通感冒、流感、支原体感染,良好的生活习惯是有效的预防方式。

室内勤通风。经常通风换气,可有效降低室内空气中微生物的数量,改善空气质量。

要养成良好的卫生习惯。做到不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏的时候要捂住口鼻,不对着他人。饭前便后、外出归来、接触公共物品后,都应该及时洗手。如果我们自己得了呼吸道传染病,在及时就诊治疗的同时,也要做好个人防护,佩戴口罩,跟其他人保持距离,尽量不去人多的地方,降低将疾病传染

给别人的风险。

接种疫苗。建议老年人、慢性疾病患者等重点高风险人群积极主动接种疫苗,如流感疫苗。

提高抵抗力。保持合理的膳食摄入,尽量不熬夜,保证足够的睡眠和休息时间,避免过度劳累。平时要有适当的体育锻炼,特别是在冬春季节,更要有适当的户外活动,增强人体对寒冷的适应能力。

出现不适要及时就医。多种春季传染病初期多有类似感冒的症状,易混淆,因此身体不适及时就医,请医生判断,特别是发热、皮疹的患者。

坚持饮水疗法 减少结石复发

春季,泌尿系统结石进入高发期。专家提醒,多喝水,少饮啤酒,调整饮食,防治泌尿系统结石。

安溪县中医院泌尿外科主任黄玉山说,随着气温回暖,人体出汗量增加,会使尿液减少,尿液浓度增加,尿液的沉积时间变长,析出晶体的概率也随之增加。同时,春季衣着减少,紫外线照射皮肤使得体内维生素D和维生素A的合成增多,促进了小肠对钙离子的吸收,导致尿液中排泄的钙增多,所以春季泌尿系统结石的发病率会明显升高。

“有些泌尿系统结石患者因为没有症状,没有定时复查和处理,导致结石增大、变多,甚至引起梗阻,损害肾功能。泌尿系统结石如果尽早干预和治疗,可以达到事半功倍的效果。”黄玉山建议,从以下几个方面防治泌尿系统结石:

多喝水,不憋尿。充分饮水是防治泌尿系统结石简单而有效的方法,持之以恒的饮水疗法可使结石复发率降低约60%。需要注意的是,对于部分心脏、肾脏等器官功能欠佳的结石患者,应避免大量饮水,防止加重心脏、肾脏负担。

饮食防治。泌尿系统结石患者的饮食防治不可一概而论,常规以低钠、低蛋白饮食为主,具体要根据结石的种类进行有针对性的饮食调整。

避免饮用过多啤酒。啤酒含有大量的钙、草酸、嘌呤,过多摄入会让沉石性物质在泌尿系统沉积,从而导致结石。

黄玉山说,中医中药治疗尿路结石有数千年的历史,金钱草、鸡内金等数十种中草药被临床证实有助于结石的排出,防止复发。

□融媒体记者 张沼坤

代煎中药好不好 带你看懂利与弊

健康新知

随着中医药的普及,越来越多人看病选择中医。中医治病离不开中药,而中药煎煮、携带不便也困扰着部分人群,比如,城市白领、在校学生等。有没有什么好办法可以解决这个难题呢?

目前,越来越多医院或药店提供代煎中药服务,代煎中药通常使用煎药机进行煎煮。由工作人员将医生开的中药统一用布袋包裹,置于煎药机中,加入适量水,设定好煎煮时间、温度后进行煎煮,煎煮完毕后,使用真空包装分装成250毫升1袋,1剂2袋。

代煎中药如何保存和服用?
温度较低时,使用真空包装的代煎中药放置7天不会变质,冷藏环境(4℃左右)中,放置1个月不会变质。

服用时,将真空包装的代煎中药用温水浸泡10分钟或微波炉加热30秒,待药液温后再服用。

代煎中药的优点:因药材被布袋包裹,煎煮后药液澄清,患者可避免被药材绒毛(如旋覆花)、花粉(如蒲黄)等刺激咽喉,导致咳嗽。加水量、出药量容易



越来越多的医院、药店提供代煎中药服务。(CFP)

控制,且具备压榨药渣功能,可避免药液的浪费,确保每一袋药的药量准确。携带、服用方便,适合不便煎煮中药或煎煮经验不足的人群。

代煎中药的缺点:煎药机煎煮,是将所有药物一起煎煮,无法进行先煎、后下等操作,可能会破坏部分受热不稳

定的成分。一次性煎煮半个月,甚至一个月的中药,服用时药液的新鲜度、药效可能会有一定的影响。代煎中药需要额外支付代煎、包装费用。

因此,是否要代煎中药,可根据自身的需求在医生的指导下进行选择。(来源:家庭医生报)

中医养生理念 融入百姓生活

本报讯(融媒体记者张沼坤)日前,2024年丰泽区“弘扬中医药文化 共享健康生活”中医药文化宣传推广活动,在该区泉州秀道街草埕花园举行。

此次活动由丰泽区卫生健康局主办。活动内容丰富多彩,包括中医药展示、交流和品鉴活动,专家义诊咨询,中药香囊制作,中医保健操推广,非遗和中药制剂展示,中药材知识普及展示,现场急救知识普及宣传等。

中医药展示区现场展示了中药茶饮、养生汤以及药食同源类食品,如当归生姜羊肉汤、黑豆淮山雪梨茶等,工作人员向现场群众介绍了药膳的制作材料、方法及功效。美味可口的药膳大受欢迎。

在专家义诊咨询区,前来咨询看病的患者络绎不绝。专家们还为当地群众科普健康防病知识。

在中药香囊制作区,泉州秀道街社区卫生服务中心的工作人员指导孩子们现场制作中药香囊,不仅增强了孩子们对中华优秀传统文化和技艺的认同感和自豪感,同时也让孩子们在学习中草药知识的过程中进一步领略了中医文化的独特魅力。

此次活动向群众展示健康养生理念、中医药养生的魅力,进一步推动中医药融入百姓生活。

围炉煮茶多通风 防一氧化碳中毒

围坐在温暖的炉火旁,烤着红薯、板栗,一壶热茶静静地冒着热气。尽管围炉煮茶的氛围很温馨放松,但当代的“围炉煮茶”环境与古人不同,我们常常在密封的楼房内进行,如果长时间不通风或通风不良,就可能一氧化碳中毒。

“47岁男性,突然意识不清,需要急救……”近日,接到120急救中心的紧急通知,泉州滨海医院高压氧科工作人员紧急开舱,做好抢救病人的准备工作。

据了解,患者王民(化名)47岁,当日吃完饭后在铁铸炭火炉上支起架子,准备围炉煮茶。结果,不知不觉就一氧化碳中毒了!

患者病情复杂,医院急诊值班人员配合默契,争分夺秒,急查CT、心电图,紧急启动高压氧舱。仅用15分钟,就把王民送入高压氧舱内进行空气加压吸氧治疗。经过两个小时的高压吸氧,王民逐渐苏醒并转入内二科进行后续康复治疗。近日,经过9次的高压吸氧,王民神志清醒、语言功能恢复正常,可进行日常生活活动。

据悉,每年11月至次年3月为一氧化碳中毒高发期。一氧化碳无色无味,中毒物不易被发现。全国每年约7万名患者“中招”!一氧化碳中毒的场所大多是家庭住房内,因此,医生提醒,取暖或围炉煮茶时,一定要做好通风防范工作。 □融媒体记者 张沼坤

性别难定 宝宝患上罕见病

此类性发育异常,需要内分泌科、泌尿外科、妇产科、精神心理、分子遗传等多学科协作诊断,确定性别分配和后续治疗

宝宝出生后,家长想要知道是男孩还是女孩,看看他们的外生殖器就行。但有一些宝宝的性别却戴上了“面具”,小云(化名)就是其中之一——1岁的“女宝宝”居然有男性特征。 □融媒体记者 张沼坤 通讯员 何毓慧

焦虑

宝宝是男孩还是女孩

小云出生后,医生告诉家长,她是个女孩。父母对女儿的降生满心欢喜。

渐渐地,父母发现小云的外生殖器不太正常,虽说是女孩子,但小云却有个“小鸡鸡”,难道小云是男孩子?却却没有看到睾丸。随着小云逐渐长大,父母的担心、焦虑与日俱增,便来到泉州市妇幼保健院·儿童医院儿童内分泌科就诊。

经染色体荧光原位杂交显示,小云的染色体组成既有46XX,也有46XY(正常情况下,男性染色体为46XY;女性染

色体为46XX)。

医院随后为小云做了膀胱镜下探查及腹腔镜下双侧性腺探查及活检术。病理报告显示,小云右侧性腺为睾丸。

难题

选择做男孩还是做女孩

小云从小是按女性被抚养的,但她的子宫、输卵管发育不良,左侧呈条索状性腺,右侧性腺为睾丸,且相关实验室检查提示睾丸功能目前尚正常,接下来便是要做性别决定了。

简单地说,将来是按男孩抚养,还是女孩抚养。

这个说起来简单,但实际上却很复杂,也要很慎重。泉州市妇幼保健院·儿童医院内分泌科主任医师郑忠实在详细了解小云病情、分析检查结果后,联系其建单位国家儿童医学中心浙江大学附属儿科医院内分泌科董关萍、袁金娜两位

专家会诊。

专家组先后通过线上、线下,组织多学科会诊。在现场,小云父母哭诉了这件事给他们造成的巨大的心理压力,对他们现在生活及将来生活的可能影响。

专家组为其详细分析了小云目前的情况,讲解了按男孩抚养及按女孩抚养后续的诊疗方案,针对他们的顾虑也提供了几种解决方案。

听了专家组的讲解,小云的父母如释重负。接下来,他们需要时间去认真考虑并做最终决定。

科普

“雌雄同体”是一种罕见病

泉州市妇幼保健院·儿童医院儿童内分泌科副主任医师袁高品介绍,像小云这样的情况属于性发育异常。

这是患儿染色体核型、性腺表型以及性腺解剖结构不一致的一大类疾病。

性发育异常患者的外生殖器可兼有男、女两性特征,导致男女性别难辨,俗称“两性畸形、雌雄同体”。这类疾病在临床上相对少见,属于罕见病。

袁高品介绍,性发育异常疾病的临床表现多样。最常见的表现为外生殖器模糊,性别难辨,但以下情况也要考虑性发育异常可能,如男患者伴双侧隐睾、小阴茎、严重尿道下裂、轻度尿道下裂伴隐睾,女患者则出现原发性闭经、男性特征等。

关于性发育异常的治疗,袁高品介绍说,在诊疗过程中需要内分泌科、泌尿外科、妇产科、精神心理、分子遗传等多学科团队协作,对性腺功能作出正确预判评估,尽可能快速确定诊断、确定性别分配和后续管理计划。

袁医生提醒,性发育异常的危害还是比较明显的,对于患者和家庭来说,及时获得正确的诊断和治疗非常重要,这样患者和家长才能尽快获得医疗和心理支持。