

“四防五宜” 平安度夏有妙招



入伏之后,气温居高不下,高温天对人们日常生活来说绝对是个挑战。老年人由于机体衰老,更需要巧妙应对,才能安然度夏。泉州疾控提示,老年人平安度夏要做到“四防五宜”。
□融媒体记者 张沼坤



老年人锻炼应以慢跑、健身操等有氧运动为主(CFP)

做到“四防” 当好“健康第一责任人”

夏季气温高、湿度大,人体的生理活动与外界环境平衡易遭破坏,尤其是老年人对环境变化的适应能力比较差,很容易患病。因此,老人平安度夏要“四防”。

防中暑 三伏天,首要预防的就是中暑,老年人常患有多种慢性病,又属于中暑的高发群体,所以一定要做好防晒准备,尽量不要选择温度最高的时间点出门,出门除了打遮阳伞,最好在树下或者阴凉的地方行走,此外,也不要为了省电不开空调。

防湿气 夏天除了温度高,雨水也多,有些地区出现连绵阴雨天,这种环境下湿气往往会特别重,湿气过重的话容易出现湿疹、皮炎等皮肤性疾病,因此,中老年人要特别注意。有条件的可以通过除湿机降低室内湿度,增加环境舒适度。如无法避免高温湿热环境,可以通过电风扇、温水淋浴或擦澡的方式降温。

防慢性病 炎炎夏日,天气闷热,老年人的五脏功能相对退化,闷热的天气往往令他们焦躁难耐,加上空调使用频繁,会导致呼吸系统疾病、糖尿病、心脑血管疾病、皮肤病等慢性病复发,应当做好预防。
防脱水 高温天气导致的老年人热损伤主要是体温过高或脱水,因此老年人要注意居住环境通风、空气对流,注意温度、湿度监测。老人居所的室内温度超过30℃时,应当启用有效的降温手段(如空调、电扇、遮阳帘等),室内温度以26℃到28℃为宜,需要注意室内外温差不要过大。



夏季应多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的新鲜水果、蔬菜。(CFP)



夏日宜喝白开水(CFP)

巧记“五宜” 炎炎夏日保健康

老年人可巧记“五宜”科学防暑。
穿衣宜宽松 夏季炎热,建议老年人穿衣服方面,要以宽松为主,选择衣物的质地尽量以清凉透气还能吸汗的棉、麻、绸类为佳。
开水宜多喝 白开水的作用远远大于其他饮料,不要等到口渴了才喝水,因为口渴的时候体内已经十分缺水了,这样不利于健康。老年人每天应该喝多少水呢?根据《中国居民膳食指南

(2022年版)》,对于一个成年男性而言,每天需要饮水1700毫升,成年女性每天则需要饮水1500毫升。
饮食宜清淡 在夏季,老年人的饮食应以清淡、易消化为主。多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪的蛋白质食物。同时,减少摄入高盐、高脂肪和高糖的食物,以防止水肿、高血压和血糖波动等问题的发生。

运动宜适量 适宜老年人的运动方式以有氧运动为主,比如散步、快走、慢跑、太极拳、健身操等。注意运动后要及及时更换汗湿衣物,不要立即饮用冷饮。
情绪宜平稳 与家人朋友保持良好的沟通,参与社区组织的活动,有助于缓解孤独感,保持积极的心态。听音乐、阅读、园艺等活动可以丰富老年生活,提高生活质量。

血液寄生虫病 多为虫媒传染病

炎炎夏日,高温潮湿,正是细菌、寄生虫大量繁殖的季节。感染人体的寄生虫种类很多,会引起多种寄生虫病。福建疾控专家带大家认识几种常见的人体血液寄生虫病。

疟疾 俗称“打摆子”,一种虫媒传染病,患者因被体内含疟原虫的按蚊叮咬而感染,目前均为输入性病例,主要来自非洲、东南亚、南美洲等地。2021年全球疟疾病例数约2.47亿例,死亡病例达61.9万例,常见症状为周期性发冷、发热、出汗、贫血、肝脾肿大等,未及时治疗易导致死亡。预防疟疾,防蚊灭蚊是关键。

黑热病 该病通过白蛉叮咬感染,主要在印度及地中海沿岸国家流行,国内近年来主要在甘肃、四川、陕西、山西、新疆和内蒙古等地散发。该病的潜伏期可短于10天或长达9年,通常为3—6个月,常见症状为不规则发热,肝、脾、淋巴结肿大,贫血,营养不良等全身性症状。杀灭传播媒介白蛉是防治关键,因此应加强个人防护,避免被白蛉叮咬。

非洲锥虫病 该病又称“非洲睡眠病”或“嗜睡性脑炎”,一种由布氏锥虫经舌蝇(俗称采采蝇)叮咬传播的人兽共患寄生虫病,主要在非洲撒哈拉南部流行,因疾病晚期可能会慢慢出现昏睡等神经系统症状,故称之为昏睡病,最终可致昏迷甚至死亡。有非洲国家旅行史,且有蚊蝇叮咬者如出现高热,应及时就医,以便及时诊断避免严重并发症的发生。

巴贝虫病 该病少数经输血传播,主要因蜱虫叮咬感染,其寄生于人、哺乳动物及鸟类等脊椎动物的红细胞中。常见症状与体征为发冷、发热、精神不振、厌食、黄疸、溶血性贫血、血红蛋白尿、关节疼痛等,脾切除者及HIV感染者是巴贝虫感染的高危人群。预防巴贝虫感染要铲除孳虫的孳生环境,避免被蜱虫叮咬。

血液寄生虫病虽然可怕,但只要我们做好预防和应对措施,就能有效降低其危害,保护我们的健康。
□融媒体记者 张沼坤 通讯员 林耀莹

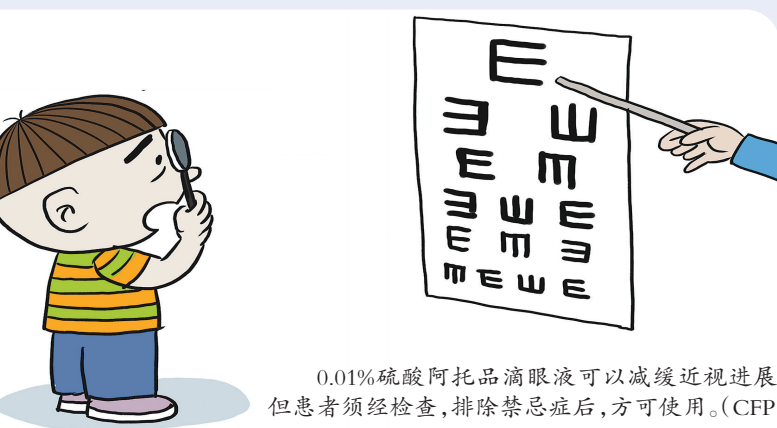
近视“神药”上市 这几类人禁用

近视防控药物0.01%硫酸阿托品滴眼液上市,很多家长将其奉为近视防控“神药”,那么其效果究竟如何?使用中有什么注意事项呢?

泉州市妇幼保健院·儿童医院眼科主治医师吴彬妮介绍,阿托品是国内外专家共识中唯一明确可延缓近视进展的药物,经临床试验验证,0.01%硫酸阿托品滴眼液可以有效减缓近视进展,停药后反弹效应小。

0.01%硫酸阿托品滴眼液是散瞳验光使用的1%浓度稀释了100倍的低浓度阿托品滴眼液,经过临床研究连续使用5—10年未发现明显的全身不良反应,少数患者会出现轻度畏光、调节力下降等症状,停药后均可缓解。

0.01%硫酸阿托品滴眼液可以自行购买使用吗?“不能自行购买。”吴彬妮说,该药并不是所有人都适用的,某些伴有眼疾及视功能异常者,例如,调节力严重低下的近视儿童需要先进行视觉训练,恢复调节力后,再使用0.01%硫酸阿托品滴眼液,所以,患者须经相关专业检查,排除禁忌症后,凭临床医生处方购买,并在医生指导下和监测下使用这款药品。



0.01%硫酸阿托品滴眼液可以减缓近视进展,但患者须经检查,排除禁忌症后,方可使用。(CFP)

吴彬妮提醒,青光眼或有青光眼倾向的患者,对莨菪类生物碱敏感者,颅脑外伤、心脏病患者,对阿托品有严重反应的儿童禁用该药。圆锥角膜、虹膜粘连患者慎用该药。患有唐氏综合征、痉挛性麻痹或脑损伤的儿童对阿托品的易感性增加,应慎用。调节力低下、低色素(如白化病)患者等慎用,部分伴有畏光症状的眼病(如角膜炎)患者可待痊愈后使用。

0.01%硫酸阿托品滴眼液最常见病

的不良反应为眼痛、畏光。眼痛的症状随着使用时间的延长一般可逐渐缓解。少部分儿童用药2周内可在明亮环境下可能出现畏光反应,能耐受者可暂时观察,不予处理,也可以通过外出戴遮阳帽、变色眼镜,或将点眼药水的提前前等方式缓解,大部分儿童的症状会在随访4个月时消失。

如出现过敏反应,应立即停药,一般停药24小时后症状减轻,过敏症状明显者应立即就医。
□融媒体记者 张沼坤

巧手取石 救治百岁患者

本报讯(融媒体记者张沼坤 通讯员许冬耀)近日,福医大附二院肝胆胰外科为一位102岁高龄的老人成功施行腹腔镜下胆总管切开取石术,在多学科团队的精心协作与照护下,老人康复出院。
3年前,99岁的王奶奶(化名)因右上腹部剧烈疼痛来到福医大附二院急诊,被诊断为“胆总管结石伴胆管炎”。由于超高龄,且有胆囊手术病史,手术风险高,医生先为她做了急诊胆道穿刺引流置管术。王奶奶的感染得到控制,

医生建议她等身体恢复后再进一步治疗。然而,出院后,家人担心手术风险,不愿意让老人再入院手术治疗。

于是,老人家带着引流管生活了3年,期间因引流管堵塞诱发胆道感染多次入院,饱受煎熬。近日,她因引流管堵塞再次入院,这次王奶奶及其家人下定决心接受手术。

面对如此高龄且病情复杂的患者,肝胆胰外科王伟主任医师迅速组织了由心血管内科、呼吸与危重症医学科、

麻醉科、重症医学科等多个学科医护人员,组成专家团队进行会诊。

考虑到超高龄,心肺功能储备不足以及曾有的手术史和胆道感染等因素,专家团队经过反复讨论,最终决定采用腹腔镜下胆管切开取石术这一微创治疗方案,减少患者及其家属一直以来担心的手术风险。

手术中,医生成功取出了多块胆管结石,最大的直径达2.2cm×2.2cm。目前,王奶奶已康复出院了。

医护人员生命接力 抢救电梯下坠伤者

近日,一位67岁的老人,因电梯突发故障,从6楼下坠到3楼。患者腹腔内大出血、心跳骤停,生命被推向悬崖边缘。

患者在被送往医院途中,急救人员在急救车上对其进行胸外按压。患者被送至福医大附二院时情况已万分危急,该院急诊科徐诗雄副主任医师团队立即启动应急预案,开通绿色通道,根据患者病情进行创伤救治,以最快速度完善检查,开放多条静脉通道,将患者护送至手术室。

心脏骤停的黄金施救时间为4分钟,超过4—6分钟后,脑组织会产生不可逆的损伤。若超过10分钟,抢救成功的几率几乎为零。

在麻醉科何荷晋主任医师的指导下,肝胆外科、手术室、麻醉科等多学科医护人员共同对患者进行紧急心肺复苏。一下,两下,三下……时间一分一秒过去,医护人员与死神战斗,并未放弃。每分钟做100多次力度深达5厘米的胸外按压,既是一个技术活,又是一项“重体力活”,每个医护人员的衣服从里到外全部被汗水浸湿了。

抢救过程中,麻醉科启动两台血液回收机回收患者腹腔内出血,经过滤后回输给患者。经过近30分钟数千次的心肺复苏,患者的心脏终于重新跳动。

“必须立即查出出血点!否则患者会再次出现心脏骤停的危险。”针对患者腹腔大出血的严重情况,肝胆外科王伟主任医师团队凭借精湛的医术和丰富的经验,仔细探查出血点,精准止血,并妥善处理了可能存在的并发症。经过数小时的奋战,患者腹腔内的出血得到了有效控制。

术后的康复之路同样充满挑战,但患者始终保持着坚强的意志和乐观的态度。在重症监护室孙旭日主任医师团队的精心照护下,患者逐渐恢复了身体机能,精神状态也日益好转。

在充分评估患者情况后,血管外科蔡旭东主任医师、李荣宾副主任医师团队为患者顺利施行了创伤性腹主动脉夹层支架植入手术。血管外科团队紧密配合,用时50分钟,手术顺利完成。

如今,这位曾经命悬一线的患者已出院,回到家人身边。

急诊科医生提醒,心肺复苏不仅是医护人员的必备技能,同时也是广大市民健康知识普及的重要内容,希望更多市民能够学会心肺复苏,在必要时挽救生命。
□融媒体记者 张沼坤 通讯员 黄友宝

泉州再添 名医工作室

本报讯(融媒体记者张沼坤)为了助推泉州市公立院高质量发展,推动皮肤科学科建设,充分发挥名医在卫生健康领域中的引领作用,日前,“朱敏教授名医工作室”正式落户泉州市皮肤病防治院。

朱敏教授是复旦大学附属华山医院皮肤科医学博士、主任医师、博士生导师,真菌病诊治中心主任,曾主持国家自然科学基金面上项目、上海市科委医学创新研究项目和科普项目等,参与国家重点研发计划。

作为复旦大学附属华山医院皮肤科医疗联合体,泉州市皮肤病防治院将充分发挥名医工作室作用,紧扣公立院高质量发展新形势、新任务,努力提升诊疗能力和医疗质量安全水平,提高皮肤科规范化、标准化、专科化建设水平,继续深入院际合作,全面开展结对帮扶,提升医疗服务能力,为辖区人民群众提供更优质的医疗服务,不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。

专家聚泉研讨 新技术新疗法

本报讯(融媒体记者张沼坤)近日,由华夏眼科集团、厦门大学附属厦门眼科中心主办,泉州华夏眼科医院协办,第十届华夏眼科白内障及角膜病创新论坛暨国家级继续医学教育项目“角膜及白内障疾病新进展研讨会”在泉举行。

本届论坛主席由张广斌教授、吴和平教授共同担任,特别邀请了刘祖国教授、李炜教授、叶剑教授、黄翊彬教授、黄一飞教授、金奇芳教授、郭海科教授、朱思泉教授等国内著名专家助阵。

作为白内障及角膜病领域的专业研讨会,会议主要围绕角膜及白内障疾病新技术和新疗法展开多角度、多方位的交流,旨在提高疾病的诊疗水平,为患者带来更好的治疗效果,为全省、全国眼科医生搭建规格高水平的学术交流平台。