

快乐假期 健康第一

秋高气爽,各类秋冬季传染病进入高发期。国庆黄金周期间,公众假期聚会、外出旅游增多,人员流动也随之加大,公共卫生的风险也将进一步增加。请收好泉州疾控中心的这份假期健康指南。

□融媒体记者 张沼坤

出行前合理安排行程

外出游玩应合理安排行程。提前做好出行攻略,错峰出行,自驾游的应避免疲劳驾驶。

查看目的地及旅途中天气情况,携带适应不同天气的衣物,预防气温变化造成的身体不适。

预防晕车,乘车前适量进食清淡的食物,保持车内环境舒适,空气流通,不在车内吸烟和使用香水。严重晕车的小伙伴可以在医师的指导下使用药物预防,包括吃晕车药、贴晕车贴等方式。

出行前如出现发热、咳嗽等症状,建议暂缓出行。老人、孕产妇和慢性病患者等特殊人群,建议请专业医生进行健康状况评估后再决定是否出行。

旅途中加强健康防护

要时刻注意手卫生,在流动水下用肥皂洗手或用免水洗手凝胶消毒,避免用未清洁的手接触眼、口、鼻。做好个人防护,能有效预防流感、新冠等呼吸道传染病和诺如病毒感染性腹泻等肠道传染病发生。此外,若出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,应佩戴口罩,以免传染他人。

做好防蚊叮咬措施,能有效预防登革热、疟疾等虫媒传染病。前往野外活动时建议穿浅色长袖衣服、长裤,涂抹蚊虫驱避剂等,尽量避免在草地、树林等昆虫栖息地长时间坐卧。

不招惹陌生宠物,避免接触病死禽畜以及野生动物,前往鼠疫、流行性出血热等疾病自然疫源地时不接触疫源动物及产品。被流浪犬等动物咬伤应该及时到狂犬病暴露预防处置门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗,必要时注射抗狂犬病免疫球蛋白。



多吃水果补充维生素C,有助于维持免疫系统正常运行。(王世阳 摄)

食品安全要注意

注意食品安全,慎吃路边摊。路边摊上的烤肉串、烤肠、切好分装的水果和点心等,食材来源无法追溯,清洁卫生状况难以得到保证。

避免食用生冷食品。不点凉菜,食物煮熟煮透后方可食用。避免饮用冰冻饮品,以免引起肠胃不适。

注意餐具卫生。外出就餐时,选择有营业执照和经营许可证的餐馆,留意饭店里面餐具的消毒和就餐环境的清洁情况。

不购买和食用野生动植物。野生动植物来源不明,难以保证安全性,食用后容易发生食物中毒。

返程后做好健康监测

返程后,密切关注自身及家人的身体状况,如出现发热、咽痛、皮疹等异常

情况,应及时就医。就诊时,佩戴好口罩,如实告知医生外出史和可疑暴露史。

宅家也有讲究

保持室内清洁,勤开窗通风。

限制使用电子产品的时间,多与家人、朋友交流,增加户外活动,保持身心愉悦。

纠正用眼习惯,避免用眼过度,不关灯看电视、玩手机。

进食要规律,一日三餐时间相对固定,不暴饮暴食。

注意劳逸结合,加强体育锻炼,早睡早起不熬夜。



合理膳食 轻松过节

放假期间,大吃大喝是不少人的生活常态。放假不是放纵,到底怎么吃才健康还是有讲究的。泉州市营养健康协会常务副会长杜三元提醒,无论是居家

还是在外就餐,最好做到以下几点。

控制食物摄入量。亲人团聚、好友聚会,少不了丰盛的美食。但要注意食物的摄入量,过度进食不仅会导致肠胃不适,还

会增加热能摄入,可能导致体重增加。因此,在享受美食时,应该控制餐食的分量。可以使用小盘子,适量摆放食物,慢慢品味,以帮助控制食量。

控制油脂、糖分摄入。高油脂、高糖分的食物往往会成为假期餐桌上的主角。然而,过多摄入油脂、糖分会导致能量过剩,增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等问题的风险。所以,建议控制油脂、糖分的摄入,选择健康烹饪方式,如蒸、煮、炖等。

碳水化合物很重要。碳水化合物是身体的主要能源来源,但要选择复杂的碳水化合物,如全麦面包、燕麦和红薯,而不是快速消化的简单碳水化合物。这有助于维持血糖稳定,提供持久的能量。

维生素要补足。维生素是维持人体正常生理功能所必需的营养素,比如维生素C有助于免疫系统正常运行,维生素D有助于骨骼健康。假期往往容易因饮食不规律而导致维生素摄入不足。建议适当摄入富含维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果等,必要时可适当补充维生素补充剂。可以准备各种色彩鲜艳的蔬菜沙拉、烤蔬菜、水果拼盘等,为聚餐增添色彩和营养。

不过量饮酒。宴会中适量饮酒有助于营造良好的氛围,但饮酒不可过量。要遵循健康饮酒的建议,限制酒精摄入量,不要酗酒。过量饮酒不仅会影响身体健康,还可能导致意外和其他不良后果。

□融媒体记者 张沼坤

福医二院在国际期刊发表最新研究成果 为临床降尿酸提供新思路

本报讯(融媒体记者张沼坤)近期,福建医科大学附属第二医院超声医学科吕国荣教授团队,在国际知名期刊《ACS Omega》上发表关于高尿酸血症的研究论文,将为临床降尿酸治疗提供新的思路。

众所周知,尿酸是“恶”的代名词,困扰着各个年龄段的患者,患者常常将“尿酸”直接视为高尿酸血症。有的患者年纪轻轻,就忍受着“尿酸”带来的负面影响;有的患者年迈体弱,也得防治“尿酸”的并发症。但是,“尿酸”,曾经也是一个“好人”。本课题发现尿酸在生理性低浓度下,轻度升高具有减轻胰腺脂肪变性,降低血清总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白的作用。

此外,该团队还收集了1000多例健康体检者的尿酸、体质量指数和血脂的数据,经统计分析发现,随着尿酸值的升高,体质量指数和血脂会出现一个先降低、再升高的趋势。

因此,福医二院超声医学科研究团队得出一个结论:高尿酸与肥胖和高血脂相关,但尿酸轻度升高反而伴随着体质量指数和血脂的下降,呈现为“J”形曲线关系。适当浓度的尿酸对机体存在好处,从综合数据来看,尿酸控制在200—250μmol/L为最佳,并且这一过程通过甘油磷脂途径调节。本研究结果将为临床降尿酸治疗提供新的思路。

男童牙齿长黑点 不是蛀牙咋处理

本报讯(融媒体记者张沼坤)3岁的阳阳(化名),20颗乳牙里外两面,从靠近牙龈的牙颈部到牙冠处的切端,布满了点点黄斑、黑斑,色素起码堆积了牙面的1/3,门牙上尤为明显。阳阳妈妈一开始觉得:是不是我给宝宝刷牙的时候不认真,没刷干净?然而经检查后确定,阳阳是长了“色素牙”。

泉州市妇幼保健院·儿童医院口腔科杨群量主任医师介绍:牙面色素沉着是一种外源性的牙齿表面色素沉积,常表现为牙龈边缘处散在分布或成片相连的黑褐色斑纹或黑点,虽表面光滑但难以刷净。

有研究表明,这些色素沉积物是一种黑色不溶性铁化合物,由细菌代谢产生的硫化氢与铁相互作用形成。色素沉着除美观外对牙齿健康没有影响。

色素沉着不同于蛀牙。蛀牙,是龋病菌对牙齿的腐蚀。牙齿龋坏不仅会发黑,牙齿结构也会受影响,龋坏的位置质地会变松软,较深的蛀牙会疼,影响孩子进食。多出现在前牙(比如奶瓶龋)、窝沟咬合面,牙齿邻面。

如何有效减少牙齿的色素沉着?杨群量建议从以下几点做起:

改善饮食结构:避免长期进食含色素食物或饮料,如有色糖果、可乐等,可经常食用粗纤维食物使牙齿表面更加干净、光洁,减少色素附着。

注意口腔卫生:每天早晚刷牙,借助牙线清理牙刷无法清洁到的部位,6岁以下的孩子应在家长的帮助下刷牙,饭后漱口。

寻求专业治疗:当孩子的牙齿出现大面积色素沉着,严重影响美观时,可到医院寻求专业帮助。

“小动作”提升肺功能

肺部疾病种类有很多,对人类健康构成较大威胁的有肺癌、慢阻肺、尘肺、耐药性肺结核。有以下症状的人群,要把肺功能纳为关注和维护的重点:慢性咳嗽、咳痰,有吸烟或职业粉尘、化学物质、厨房或燃料烟尘接触史,长期户外工作或在严重雾霾地区生活,反复呼吸道感染,幼年营养不良导致肺发育不良等。

肺功能是否正常,有几种可在家自我初步测定的简易方法,如发现异常,应及时到医院进行专业的检查。

●爬楼梯法:普通速度不要停顿,能登上3层楼,没有明显的气急和胸闷,代表肺功能尚好。

●吹火柴法:点燃一根普通火柴,尽力吹气。距离嘴15厘米不能吹灭,代表肺功能已经不佳;5厘米都不能吹灭,说明肺功能已经很差。

●憋气法:深吸气后开始憋气,坚持30秒表示心肺功能较好。

●运动试验:原地跑,让脉搏达到每分钟110次左右,然后停止活动。如能在5分钟内恢复到平常的心跳数,代表心肺功能正常。

此外,在日常生活中还应积极做如下“小动作”,以增强肺功能:

1.在早晚选择空气流通的地方,做深呼吸。

2.通过拍背和主动咳嗽清除积存痰液;用拇指按摩鼻翼两侧,可以帮助清洁鼻腔。

3.对于慢阻肺患者,可以进行吹气球练习,即每天至少吹40次气球,以帮助提高肺组织弹性。也可应用呼吸训练器锻炼。

4.采取卧位、坐位、站立位,进行呼吸操。做法是腹式呼吸配合缩唇呼吸,可增加呼吸效率,提高氧饱和度,每天3—4次,每次15—30分钟。(来源:家庭医生报)

礼赞伟大祖国 贡献银发力量



近日,泉州老年大学举办“歌唱伟大祖国 凝聚银龄力量”升旗仪式暨音乐快闪活动。

资讯

医保窗口人员培训常用手语 听障人士办事不愁

本报讯 为进一步提升医保经办服务水平和质量,营造无障碍医保经办服务环境,近日,洛江医保分中心以泉州医保标准化建设培训为契机,邀请专业的老师进行授课,组织窗口人员开展经办服务听障人士常用手语培训。

培训中,手语老师结合窗口服务七步曲、医保各类术语及经办服务流程等一一作了讲解和演示,在教授标准手语的同时还因地制宜加入了本地“方言”,讲解生动、细致。所有参加培训的窗口经办人员热情高涨,伸出双手认真地学习、比画着每一句手语,并结合工作中遇到的问题积极向手语老师虚心请教,课堂气氛轻松愉快。

通过此次手语培训,进一步增强了窗口经办人员的综合服务能力,为特殊办事群体提供更省心、放心、暖心的服务,让窗口经办服务更有温度、更有质量。(陈怡澄)