

爱卫新篇章 “心”体须同行

4月是第37个爱国卫生月;昨日是第77个世界卫生日。今年的宣传主题是:爱卫新篇章 健康“心”生活。泉州疾控提示,养成文明卫生习惯,改善卫生条件,减少健康危害因素,共同做健康“第一责任人”。□融媒体记者 张沼婢 通讯员 吕雅玲

好心情 共同践行“心”理念

心理健康和精神卫生服务是今年活动的一大亮点。国家卫生健康委确定2025—2027年为“精神卫生服务年”,并于1月将心理健康服务纳入2025年全系统为民服务八件实事之一,这一举措标志着我国对精神卫生和心理健服务的重视程度进一步提升。

近年来,我市持续优化精神卫生服务体系,不断扩充人员、提升能力、逐步构建起市、县、乡、村四级精神卫生服务

体系。从“心”开始,为群众提供更加优质、便捷的心理健康服务。

面对工作压力大、亲子烦恼、婚姻家庭问题等带来的困扰,出现失眠,产生焦虑、抑郁等负面情绪,专家建议采取乐观、豁达的态度,把目标定在力所能及的范围;积极参加社会活动,如志愿服务、兴趣小组等,与家人、朋友和同事保持良好关系。

同时,劳逸结合、合理安排工作与休息;学习并掌握应对压力的技巧,如冥想、瑜伽等;培养绘画、阅读、音乐等健康的兴趣爱好,有益身心健康。

及时发现并处理负面情绪;遇到困难以自行解决的问题时应积极寻求专业帮助。如果怀疑患有焦虑或抑郁症,及时就医并规范治疗。

好体重 共领健康新风尚

体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程

度的常用标准,BMI=体重(kg)/身高的平方(m²)。以一般成年人为例,BMI正常范围建议在18.5—23.9之间,BMI在24—27.9之间为超重,BMI达到或超过28为肥胖。80岁以上高龄老人,建议BMI适宜范围为22—26.9。保持健康体重,需要管住嘴,迈开腿,睡好觉。

管住嘴。成人肥胖患者膳食应全面均衡多样化、限制总能量摄入;多吃富含膳食纤维的食物;并严格控制脂肪、盐、糖及酒精的摄入。而儿童青少年肥胖患者应做到吃饭八分饱;提高鱼类、蔬菜、大豆及其制品的摄入量;零食提供的能量不超过每天总能量的10%;晚上9点以后尽可能不进食。减重过程中,建议肥胖儿童青少年的膳食能量在正常需要量的基础上减少20%左右。

迈开腿。身体活动不足以及久坐足引发肥胖的重要原因。在日常运动时,要遵循“动则有益、多动更好、适度量力、贵

在坚持”的总原则,将运动融入生活。建议每周至少进行5天中等强度的运动,如快走、太极拳、骑自行车等,每次不少于30分钟,并减少久坐时间。鼓励适当进行高强度有氧运动,如跳绳、跑步、游泳等。同时每周进行2—3天的抗阻运动增加肌肉力量,如深蹲、哑铃、俯卧撑等。

睡好觉。睡眠不仅是身体修复的重要过程,更是体重管理的关键。通过科学改善睡眠质量,尤其是增加深度睡眠时间,可以在夜间自然“躺瘦”。



七大措施呵护肝脏

肝脏承担着清血排毒、分泌胆汁、合成蛋白质、合成酶等多项重要生理功能。第910医院普外科主任陈一杰指出,长期熬夜、过量酗酒、滥用药物、高脂饮食、情绪淤积等不健康的生活方式,都在悄然损害肝脏健康,甚至可能引发肝炎、肝硬化、肝癌等严重后果。

肝癌是最常见的恶性肿瘤之一,发病率和死亡率高,因肝脏实质内不存在痛感神经,在疾病早期甚至中期都很难有疼痛等症状,这也是很多肝癌患者一发现就是中晚期的重要原因。

那么,日常生活中有哪些行为习惯会损害肝脏,我们又该怎么去预防呢?

避免熬夜。晚上11点后是肝脏自我修复的关键时段,如果经常熬夜导致睡眠不足,身体抵抗力下降,就会影响肝脏夜间的自我修复。

控制体重。肥胖是肝脏功能失调的一个主要原因,暴饮暴食、摄入过多脂肪及高热量食物,会增加发生脂肪肝的概率。日常生活中,应保持饮食均衡,避免高脂肪、高热量饮食,规律运动,将体脂指数 BMI 控制在23.9以下。

少生闷气。中医认为“肝主情志”,怒则

伤肝。有研究表明,易怒的人患肝病的概率比一般人高8倍,如遇到负面情绪,要学会宣泄处理,避免暴怒,可通过冥想、听音乐等方式平复情绪,保持肝气舒畅。

减少饮酒。酒精主要在肝脏被代谢,长期酗酒,轻者也能引起脂肪肝、高血压、高血脂等,严重者可能导致难以逆转的肝硬化、肝癌。因此,为了肝脏的健康,日常生活中应尽量避免或减少饮酒量,避免酗酒。

合理用药。不少人在身体稍有不适时,就自行买药服用,或随意增减药量,这对肝脏来说风险极大。使用药物时,一定要遵循医生的建议,不要自行增减剂量或更换药物,更不要乱吃补药和保健品。

定期体检。定期体检是早发现肝脏疾病的有效措施。每年至少进行一次全面体检,包括肝功能检查,可以帮助及早发现问题并采取必要的措施。

疫苗接种。在日常防病中,接种乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染最有效的方法。新生儿出生后24小时内应接种第一针乙肝疫苗,并按时间完成全程接种。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 陈剑峰



“清明蔗,毒过蛇”引关注 “红心甘蔗”不要吃



“红心甘蔗”已发生霉变,任何时候都不能吃。(CFP 图)

甘蔗清甜多汁、爽口解渴,许多人都爱吃。然而,近期“清明蔗,毒过蛇”的说法在网上流传,引发不少网友担忧。这种说法有依据吗?

老中医林禾禧表示,从中医角度看,甘蔗味甘性寒,对缓解烦热、消渴、呕秽反胃、虚热咳嗽、大便燥结、痈疽疮肿等症有一定作用,但霉变甘蔗吃不得。

甘蔗含糖量高,水分含量也十分充足,尽管果皮坚硬,但它在收获时往往存在切口,果肉暴露在外,易受储存条件和运输环境影响,存在被霉菌污染的风险。

霉变甘蔗的主要特征就是切开能看到变红、变褐的状态,也就是大家经常说的“红心甘蔗”。未成熟的甘蔗容易发生霉变,其中有一种霉变的真菌叫作节菱孢霉菌,这种霉菌在生长繁殖过程中,会产生一种名为3—硝基丙酸的神经毒素,这种毒素仅0.5克就可能使人中毒。

无论哪个季节,食用霉变甘蔗都

可能引发中毒反应。而对于因食用霉变甘蔗引发的中毒,目前还没有特效药,且部分人中毒后会有一定的后遗症。因此,消费者食用甘蔗前务必要仔细检查,食用后如果出现身体不适,要及时就医。

很多人以为把甘蔗发霉的部分砍掉,再吃剩下的部分无妨,这其实是个误区。病菌入侵甘蔗后,菌丝会延伸,即使砍掉霉变的部分,剩下的部分也有肉眼看不见的大量毒素。

同样的道理,若甘蔗霉变,榨出来的甘蔗汁也可能有毒素,饮用风险极大。因此,甘蔗汁最好现买现榨,购买时注意观察甘蔗是否有霉变迹象。

那么,怎么选择甘蔗呢?一般来说,新鲜甘蔗外观较有光泽、质地坚硬,气味清新,果肉结构紧密,色泽洁白。而变质的甘蔗外观缺乏光泽、质地偏软,大多无味或略有酸霉味、酒糟味,果肉结构相对疏松,色泽较暗,呈现淡黄色或浅褐色。

□融媒体记者 张沼婢

免疫规划疫苗查漏补种启动

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员石丽坤)接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的措施,但部分孩子可能因为生病、家长忙碌等原因错过了接种时间。为使国家免疫规划疫苗迟种、漏种儿童尽快得到补种,我市定于4—5月在全市范围内开展“国家免疫规划疫苗查漏补种月”活动。

此次活动的补种对象为全市范围内未按推荐年龄完成国家免疫规划规定剂次接种的18周岁以下人群,重点覆盖0—6岁儿童(出生日期 2018年3月31日至2025年3月31日);补种地点为全市范围内各常规免疫接种单位;市民可通过关注“泉州疾控”公众号,点击“为民服务”“查询服务”“泉州市常规免疫接种单位信息一览表”进行查询。

泉州疾控提醒,应尽早完成补种,尽快完成全程接种,免疫规划疫苗需要优先补种;只需补种未完成的剂次,无需重新开始全程接种;当遇到无法使用同一厂家同种疫苗完成接种程序时,可使用不同厂家的同种疫苗完成后续接种。

根据《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序说明》(2021年版),现阶段的国家免疫规划疫苗均可按照免疫程序或补种原则同时接种。两种及以上注射类减毒活疫苗如果未同时接种,应间隔不小于28天进行接种。国家免疫规划使用的灭活疫苗和口服类减毒活疫苗,如果与其他灭活疫苗、注射或口服类减毒活疫苗未同时接种,对接种间隔不做限制。

研究证明,≥2种疫苗同时接种不会降低疫苗的安全性和有效性。一次接种多种疫苗的的优点是可以减少去医院次数,从而节省时间和费用,更重要的是,同时接种多种疫苗可以尽可能地按推荐时间完成免疫程序,使孩子得到最佳保护。

姐妹同患乳腺癌 竟是基因“作祟”

今年,陈女士意外发现乳腺早期浸润癌,评估发现没有腋窝淋巴结及其他部位的转移,她随即接受了保乳手术和腋窝前哨淋巴结活检。

门诊期间,陈女士的妹妹在姐姐建议下,也到医院做了乳腺癌相关筛查。这一查可不得了,妹妹竟也患了乳腺癌,不过幸运的是,妹妹属于更早期的导管原位癌,并同样接受了保乳手术。

据了解,乳腺癌有明显的家族遗传倾向,有血缘关系的一级亲属、二级亲属和三级亲属患有乳腺癌,均被视为有乳腺癌家族史(包括男性乳腺癌亲属)。家族/遗传性乳腺癌具有发病年龄早、家族中多个成员发病、对侧(双侧)乳腺癌发病率高等临床特点。

泉州滨海肿瘤医院主任韩良辅介绍,研究表明,有乳腺癌家族史的人群乳腺癌发病风险为健康人群的3.34—5.33倍。约有5%—10%的乳腺癌是家族性的,或与遗传因素相关,包括个人或家族的乳腺癌和卵巢癌既往史。

然而,有乳腺癌家族史并不意味着一定是遗传性乳腺癌,只有明确携带有乳腺癌易感基因的乳腺癌才被称作遗传性乳腺癌。目前已经确认与乳腺癌发病风险直接相关的基因有两个,需要通过基因检测才能确定。

针对此类患癌风险较高的人群,专家建议先收集癌症家族史信息,并进行基因突变检查,以确定体内是否存在遗传性基因突变。另外,这类人群的定期体检非常重要,有助于早期发现和治疗乳腺癌。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 黄淑婷

14岁女生200多斤 医生解读肥胖风险

“胖点好,能吃是福”“多吃点,吃胖胖的能长大个儿”……在育儿过程中,这样的观念时有耳闻。但能吃不一定是福,儿童青少年肥胖可能导致成年期肥胖、心脑血管疾病和糖尿病等慢性病过早发生,对健康造成威胁。□融媒体记者 张沼婢

14岁女生超重 出现高血压症状

琪琪(化名)是一名14岁的女孩,平时食欲旺盛、食量大,喜欢吃肉食、甜食及饮料,不喜欢活动,体重高于同龄人。

起初,家长并未重视。但近几年,琪琪的体重像吹气球般增长,每年增加约10至20公斤,夜间睡眠时出现打鼾,稍微活动就觉得气促、懒动。

家长担心体重问题引发健康风险,于是带着琪琪来到泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)内分泌科门诊就诊。

接诊的副主任医师袁高品对她进行体格检查,发现琪琪身高159厘米,可体重竟达111.4公斤,计算体指数 BMI44.1,为严重肥胖,同时测得血压为154/94mmHg,颈部皮肤还出现黑棘皮样改变。

进一步检查显示,琪琪不仅患有高血压,还存在严重维生素D缺乏、高尿酸血症、脂肪肝、胰岛素抵抗等相关并发症。所幸,检查未发现琪琪存在疾病引起的肥胖,考虑是不好的生活方式引起的单纯性肥胖。

完善检查后,医生联合营养科为琪琪

制定了治疗方案,首先是生活方式干预,形成健康的生活方式,科学饮食,控制食物的总量,减少高糖、高脂、高嘌呤及深加工食品的摄入量,形成良好的进食行为;同时,减少电子产品使用时间,增加户外活动、适度运动,加用二甲双胍改善胰岛素抵抗情况,并补充维生素D。

经过3个月随访,琪琪体重减至105公斤。

孩子体重超标 危害有多大

肥胖是一种由多因素引起、因能量摄入超过能量消耗,导致体内脂肪积累过多达到危害健康程度的慢性代谢性疾病。近年来,随着我国社会经济发展和生活方式的改变,儿童的超重和肥胖率呈上升趋势。

2024年10月17日,国家卫健委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》提到,若人群超重趋势得不到有效遏制,预计到2030年,我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。肥胖在儿童期即可产生多种并发症,41%至80%的儿童肥胖可延续至成年,严重威胁国民健康。

袁高品介绍,肥胖是“百病之源”,和多种并发症相关,如:糖尿病前期、2型糖尿病、血脂代谢异常、高血压、非酒精性脂肪肝(或代谢相关性脂肪肝病)、高尿酸血症、多囊卵巢综合征、阻塞性睡眠呼吸暂停、骨关节炎、冠心病、女性不孕症、男性性腺功能减退症、哮喘/反应性呼吸道疾病等。



专家支招 帮小胖娃瘦身

袁高品指出,肥胖治疗的基本原则是减少能量摄入和增加能量消耗,使体脂减少并接近正常状态,同时又不影响儿童身体健康和生长发育。

她建议,对于有明确病因的肥胖或伴有肥胖并发症的患者,需要病因治疗或相应的并发症治疗。所有有减重需求的患儿都应接受全面的生活方式干预,无论是否联合药物

或手术治疗,生活方式干预都是减重的基础。

饮食调整方面,要控制食物的总摄入量,优化饮食结构和饮食行为。不建议通过节食减重,也不建议短期内(3个月)快速减重;在饮食行为上,减少快餐食品、在外就餐及外卖点餐;减少高脂、高钠、高糖或深加工食品;进食速度不宜过快,避免进食时看电子产品。

运动方面,根据年龄和个人能力进行形式多样的运动;保证充足的睡眠。

最后,医生提醒,减重计划的实施应强调长期坚持、循序渐进。

泉州一医院加盟 浙大眼科联合体

本报讯(融媒体记者张沼婢)近日,泉州市妇幼保健院(市儿童医院)作为成员单位,正式加入由浙江大学眼科医院(浙二眼科中心)牵头的浙江大学眼科医疗/科研创新联合体。此次加盟标志着该院在眼科领域的专业实力获得全国顶级眼科医疗中心的认可。

浙江大学眼科医院(浙二眼科中心)是中华医学会眼科学会主委单位,是一所集医疗、教学、科研为一体的大型现代化眼科中心和眼科专科医院,先后入选国家临床重点专科,国家重点(培育)学科等多项重要学科行列,达到国内先进水平。

泉州市妇幼保健院(市儿童医院)眼科是该院重点特色专科,服务贯穿全人群、全生命周期。设有白内障、眼底内外科等8个亚专业,医护人员近100名,年均门诊量约12万人次,手术量4000多台,是泉州市规模最大公立眼科中心,福建省儿童青少年近视防控基地、泉州市儿童青少年近视防控数据管理中心。

此次加盟后,双方将在医疗技术、学科建设、人才培养、科研创新等方面进一步深化合作,共同打造省内具有影响力的眼科诊疗高地,造福八闽人民。

揭牌仪式前,双方举行了共建座谈会。揭牌仪式后,浙江大学眼科医院知名专家姚克教授、申屠彤超教授、晋秀明教授、倪海明教授等带来精彩学术讲座,并在医院开展义诊、手术活动。