

今年6月是第2个全民健康素养宣传月——

“健康素养66条”你掌握了吗



本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员张燕红)对于呼吸、心悸骤停的伤病员,最佳抢救时间窗口是4分钟;12岁及以下儿童不建议饮用含咖啡因的饮品……今年6月是第2个全民健康素养宣传月,宣传重点是“健康素养66条”,旨在帮助公众掌握健康知识和技能,养成健康生活方式,当好自己健康的第一责任人。

“健康素养66条”提出,健康不仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

“健康素养66条”中让人耳目一新的提醒有很多,略举几例如下:

血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。

艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤或咬伤后,应立即冲洗、消毒伤口,并尽早注射狂犬病免疫球蛋白(或血清或单克隆抗体)和人用狂犬病疫苗。

体重关联多种疾病,要吃动平衡,保

持健康体重,避免超重与肥胖。

膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配,不偏食,不挑食。膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐。提倡每天食用奶类、大豆类及其制品,适量食用坚果。

健身,贵在坚持。健康成年人每周应进行150—300分钟中等强度或75—150分钟高强度有氧运动,每周应进行2—3次抗阻训练。

不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多钟有害物质,会对健康产生危害。

每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症。

合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗菌生物药物。

主动接受婚前和孕前保健,适龄生育,孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险筛查评估,住院分娩。

孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。

青少年要培养健康的行为生活方式,每天应坚持户外运动2小时以上,应较好掌握1项以上的运动技能,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

发生创伤出血时,会进行止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。



扫描泉州二维码,了解“健康素养66条”详细内容。

夏季消暑莫贪凉 不伤于暑伤于寒

“空调病”“游泳肩”“脑结冰”可能来袭

夏日酷热难耐,很多人喜欢空调电扇24小时上阵、冷饮冰棍不离手……正在享受清凉的你,或许没有意识到,贪凉可能引发各种疾病。记者就此采访了相关专家。 □融媒体记者 张沼婢

吹空调

空调房待太久

“空调病”找上门

高温炎热,暑气更盛,人们只想待在空调房里吹冷风。然而,长时间待在空调环境中,身体容易出现一些不适症状,也带来了“空调病”这一烦恼。

天气越来越热,连日来,到医院就诊的“空调病”患者越来越多。泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙介绍,“空调病”并不是一种严格意义上的疾病,它是一种因在密闭环境中空调开启时间过长、新鲜空气少,导致出现一系列身体不适症状的疾病总称。

“空调病”常见的症状有咽喉干燥、咳嗽、胸闷、疲劳、头疼、关节酸痛、眼睛干涩等。因为所处密闭环境时间过长,空气中的含氧量下降,病原体滋

生,有毒有害气体浓度也相应上升。

夏季最易染上空调病,那么,如何预防空调病呢?洪如龙建议:

1.家用空调每年可请专业人士进行一次全面清洗和消毒。在空调使用期间,应经常清洗过滤网(用清水直接冲洗即可),最好每周一次。

2.开启空调前,先开窗通风10分钟,尽量使室外新鲜空气进入室内。空调开启一段时间后,关闭空调,再开窗通风20—30分钟,如此反复,使室内外空气形成对流,让有害气体排出室外。

3.室内温度最好控制在25℃左右,室内外温差不要超过7℃;冷风出口处不要直接对

着人和办公桌;大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,降温太快易发病。

4.从空调环境中外出,应当先在有阴凉的地方活动片刻,等身体适应后再到太阳光下活动;若在空调室内待久了,应该到户外活动,多喝开水,加速体内新陈代谢。

游泳

运动过快过量

小心“游泳肩”

42岁的陈先生,为了减肥,每天坚持到游泳馆,一游就是几千米,至少两个小时以上。几次游泳过后,肩膀开始疼痛,连吃饭拿筷子都有些吃力。最后不得不求助医生,才知道竟然患上“游泳肩”。

泉州市中医院骨伤科主任医师苏再发介绍,“游泳肩”是游泳时肩部过度运动所致的肩袖损伤,学名是“肩关节撞击综合征”,包括肩关节盂唇结构损伤、肌腱损伤以及与此相关的

肩关节功能紊乱,其实质是一种肩部软组织的慢性发炎。

苏再发解释,在游泳时,上臂旋转外展但又受到水的阻力,对肩部的压力很大,无论哪种泳姿,游泳的时间过长或者游泳的姿势与方法不正确,都会让肩袖处于过度运动状态。“尤其是仰泳、蝶泳、自由泳等姿势,拍击水面时发生肩袖的急慢性损伤都很常见,

如用力过度甚至可能导致肩袖撕裂。”

苏再发提醒,游泳前要充分进行准备活动,做好热身工作,可以适当进行肩部放松、屈膝、下蹲活动;游泳时,注意保持正确姿势,身体放松,动作舒展,手脚动作配合协调到位,游泳速度均衡,不宜过快、过猛。要合理控制游泳时间,每次游泳时长以不超过1小时为宜。



每次游泳时长以不超过1小时为宜(本报资料图)

吃冷饮

食用过多过猛

可引发“脑结冰”

“脑结冰”是一种形象的说法,其实是指大量进食冷饮后引起的头部神经疼痛。20世纪80年代,西方国家对类似病例进行讨论,并取名为“冰淇淋头痛”,也称“冷刺激头痛”,学名叫“蝶腭神经节神经痛”。

专家指出,两种不当的吃冰方式易引起“脑结冰”——一是将冷饮直接吞到口腔后部,对口腔黏膜造成强烈的刺激;二是运动或劳作后出汗,此时若猛吃冷饮,头面部骤然遇冷,容易诱发头痛。这也提醒我们:吃冷饮得小心,要控制量、慢点吃。

尽管“脑结冰”听起来可能很可怕,但它通常会在几分钟内或几十分钟之后自然缓解,一般不会持续太长时间,不会对健康造成长期影响,只有少数情况严

重的才需要到医院就诊。并不是所有人在夏天吃了冰淇淋、喝了冰可乐,就一定会发生头痛,有研究显示,患有偏头痛等头痛史的病人更容易发生此类情况,所以,这类人群要谨慎进食冷饮。

避免“脑结冰”等疾病缠身,福医二院神经内科主任叶励超建议这样做:

夏日不要在运动或劳作过后猛吃冷饮,吃冷饮两次间隔时间至少在2小时以上。

优先选择小份的冷饮或冰淇淋;品尝冷饮时一定要注意小口慢喝,像吃雪糕或冰激凌时先在嘴巴前端含几秒钟,等冰融化、接近体温后再缓慢吞咽。

喝冷饮后若有明显头痛症状,可用舌头轻轻地抵住上颚,这样可以加快上颚温度恢复正常。

若喝冷饮后持续性恶心呕吐以及头痛头晕,则需及时到正规医院做检查。



仅靠喝“中式养生水”就想达到健康目的可谓舍本逐末,与之相比,更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”(新华)

通过供精人工授精技术助孕 泉州首例 足月男婴降生

本报讯(融媒体记者张沼婢)日前,福建医科大学附属第二医院产科传出婴儿嘹亮的啼哭声,婴儿的父亲小帅(化名)喜极而泣,因为,他是一名无精症患者。他和妻子为了拥有宝宝,一次次努力,却一次次失败……

31岁的小帅和妻子结婚已有三年,但一直未能生育宝宝。心存疑惑,夫妻俩便主动到一家医院生殖医学中心做了检查,可这一查,却给了这对夫妇一个“晴天霹雳”:小帅接到了“无精症”的诊断——Y染色体AZFc和D缺失。

2023年,小帅夫妇在一家医院院行供精人工授精后怀单胎,然而孕8周多遭遇自然流产,2024年到院行第二次供精人工授精,未再怀孕。

福医二院生殖医学中心主任黄小兰介绍,无精子症分为梗阻性和非梗阻性两种。梗阻性无精子症患者,睾丸生精功能是正常的,只需要疏通通道,或附睾穿刺取精联合试管婴儿,即可进行受孕。非梗阻性无精子症患者,可能存在“局灶生精”,有少量精子存在的可能,“没有生精功能的睾丸就像是一片沙漠,但也可能存在绿洲。”黄小兰解释道,在睾丸活检或穿刺中难以发现或找不到精子,可以通过显微取精去寻找“沙漠中的绿洲”,中心2024年即开展了该项技术。该对夫妇男方Y染色体AZFc和D缺失,通过显微取精助孕获得和自己有血缘关系的宝宝概率极低,推荐行供精人工授精。

当得知福医二院有开展供精人工授精(AID)技术,小帅夫妇慕名前往就诊。经和医生充分沟通后,选择供精人工授精。幸运的是,夫妻俩仅做了一次供精人工授精就成功妊娠,并于2025年5月29日在福医二院产科喜得贵子。

据了解,这是泉州首例通过供精人工授精技术(AID)助孕的足月健康男婴平安降生。

这一声嘹亮的啼哭,不仅是一个家庭期盼已久的幸福回响,更是福医二院辅助生殖技术发展的重要里程碑,标志着泉州地区辅助生殖技术诊疗水平迈入新阶段。

乳牙蛀牙不用治?医生提醒——

影响恒牙发育和面部美观

不少家长有这样的想法:孩子的乳牙迟早会换掉,所以乳牙蛀牙无需治疗。第910医院口腔颌面外科副主任任常群介绍,龋病(蛀牙)是儿童最常见的口腔问题之一,儿童换牙期(6—12周岁)是乳牙逐渐被恒牙替代的关键阶段,若发生蛀牙不仅影响乳牙健康,还可能波及恒牙发育和面部美观。所以,乳牙的蛀牙问题不容忽视。

任常群介绍,细菌侵蚀口腔中的变形链球菌、乳酸杆菌等细菌分解食物残渣(尤其是糖类)产酸,腐蚀牙釉质,逐渐形成龋洞;饮食影响含糖食物(如糖果、碳酸饮料)和淀粉类食物(如饼干、面包)均易残留在牙缝,成为细菌的“养料”;结构缺陷乳牙牙釉质较薄、窝沟较深,易藏匿食物残渣;恒牙若排列不齐或未进行封闭窝沟,以上原因都容易发生蛀牙。

乳牙蛀牙,会导致以下危害:蛀牙深入牙髓可引发牙髓炎、根尖周炎,发生剧烈疼痛,甚至导致面部肿胀、全身感染(如败血症)。蛀牙疼痛导致偏侧咀嚼,长期可能引发面部发育不对称、颌骨畸形;恒牙

发育受阻乳牙龋坏可能感染恒牙胚,导致恒牙釉质发育不全、排列不齐或无法正常萌出;全身性疾病风险慢性口腔炎症可能诱发肾炎、心肌炎等全身性疾病,蛀牙引起的营养不良可能影响儿童生长发育。

任常群提醒,很多家长误以为“乳牙会换,不用治”,但实际上,乳牙健康是恒牙正常萌出的基础,龋坏乳牙需尽早治疗以避免恒牙胚受损;还有人认为“不痛就没事”,早期蛀牙仅表现为白斑或浅洞,虽无痛感,但需要进行干预。

那么,如何护牙呢?正确刷牙,使用含氟牙膏,采用巴氏刷牙法(每日2次,每次2分钟以上),6岁以下儿童需家长辅助;3岁后可使用儿童牙线清理牙缝;减少含糖零食和饮料摄入,避免睡前喝奶后不刷牙。

另外,乳磨牙和恒磨牙萌出后要及时封闭深窝沟,降低龋齿风险。每半年涂氟一次,增强牙釉质抗酸能力。每3—6个月进行口腔检查,早发现早治疗。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 张美蕉 韩翠红



儿童蛀牙,要引起重视。(CFP图)