

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、心搏骤停的伤病员,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,并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白(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。电子烟含有多种

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,遵医嘱使用抗微生物药物。

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。



扫描泉州通二维码,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



每次游泳时长以不超过1小时为宜(本报资料图)

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”常见的症状有咽干燥、咳嗽、胸闷、疲劳、头痛、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,室内外温差不宜超过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。每次游泳过后,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部损伤,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。

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)均易残留于牙缝,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

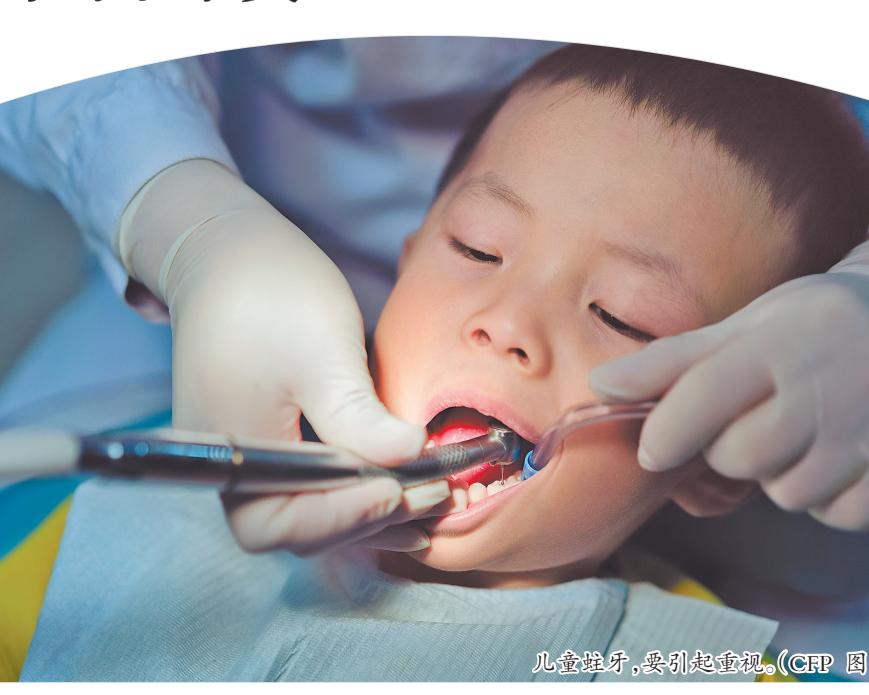
发育受阻乳牙龋坏可能感染恒牙胚,导致恒牙釉质发育不全、排列不齐或无法正常萌出;全身性疾病风险慢性口腔炎症可能诱发肾炎、心肌炎等全身性疾病,蛀牙引起的营养不良可能影响儿童生长发育。

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;还有的人认为“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。(CEP 图)

五类人员可领取“无偿奉献荣誉卡”

本报讯 (融媒体记者张沼婢 通讯员许艺斌)在6月14日“世界献血者日”到来之际,三免一优先“泉州市无偿奉献荣誉卡”开始申领啦!

以下群体可享受“三免一优先”:在泉州市获得国家卫生健康委员会等部门授予的无偿献血奉献奖终身荣誉奖、无偿献血奉献奖金奖、无偿献血奉献银奖、无偿捐献造血干细胞奖和无偿献血志愿服务终身荣誉奖的个人,可申请办理“泉州市无偿奉献荣誉卡”。

符合以上条件的五类人员携带本人身份证原件至泉州市丰泽区妙云街树脂大楼丰泽区政务服务中心1—3号窗口办理领取“泉州市无偿奉献荣誉卡”。办理时间:9:00—12:00,13:00—17:00(周末及节假日休息)

持“泉州市无偿奉献荣誉卡”可享受以下优待:

医疗和用血优待:1.享受泉州市内二级及以上公立医疗机构设立的绿色通道和提供的优先服务。2.每年免费享受一次由居住地基层卫生服务机构提供的基本项目健康体检。

优先享受城市公共服务:1.在住房保障中纳入公租房轮候保障家庭优先保障范围。申请公租房时提供相应证书,经审核、公示符合公租房保障条件的,即可获得优先配租资格。2.免费游览泉州市政府投资主办的公园、风景名胜区(免首道门票);免费参观(含免预约)政府投资建立的博物馆、美术馆、科技馆、纪念馆等公共文化设施。3.优待对象持“泉州市无偿奉献荣誉卡”,免费乘坐居住地的城市公共交通工具。(具体为泉州市中心及县(市、区)常规公交线路,不含跨区域公交线路、定额公交、泉州古城旅游观光电瓶车(俗称“小白”)等非常规公共交通和轨道交通工具)。

在各类评优、慰问时优先考虑:1.在市、县级总工会、团委、妇联开展的各类活动评选/创建中同等条件时优先考虑。捐献者所在单位在参加各级各行业活动评选/创建中同等条件时优先考虑。2.困难家庭纳入“红十字博爱送万家”慰问范围。



薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”,正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何?它们与中药代茶饮有何区别?如何科学选择中式养生饮品?专家分析:“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年到医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,无精症分为梗阻性和非梗阻性两种。梗阻性无精症患者,睾丸生精功能是正常的,只需要疏通精道,或附睾丸穿刺取精联合试管婴儿,即可进行受孕。非梗阻性无精症患者,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。对该夫妇男方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,夫妇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。