



地方病防治技能赛 泉州代表队获佳绩

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员蒋小妍)日前,由福建省疾病预防控制中心主办,福建省疾病预防控制中心承办的2025年福建省地方病防治技能竞赛在福州成功举办。来自全省九个设区市、平潭综合实验区以及福建省疾控中心的33名选手组成11支参赛队伍,展开激烈角逐。

在此次比赛中,泉州市代表队荣获团体一等奖,泉州市疾控中心(市卫监所)吴蕾荣获地方性氟中毒技能单项奖一等奖、理论知识单项奖三等奖和个人综合二等奖,丰泽区疾控中心张桂梅荣获地方性砷中毒技能单项奖二等奖、理论知识单项奖二等奖、个人综合奖二等奖,泉州市疾控中心(市卫监所)蒋小妍荣获碘缺乏病和水源性高碘技能三等奖。

本次竞赛以“提升地方病防治专业能力,筑牢公共卫生安全防线”为核心目标,设置理论知识与操作技能两大考核板块,理论知识竞赛采用笔试形式,考试内容聚焦碘缺乏病和水源性高碘、地方性氟中毒、地方性砷中毒、大骨节病和克山病等重点地方病。操作技能竞赛分3个独立单元开展,主要考核甲状腺容积的超声测量、氟骨症X线诊断和砷中毒毒物图像分析等技能操作。

以赛促学、以学促用。泉州代表队在本次省级竞赛中斩获多项佳绩,不仅展现了选手们的专业能力,更彰显了泉州市地方病防治人才队伍建设的显著成效。

秋吃南瓜好处多

秋天干燥,昼夜温差大,是胃肠病、肺部问题、湿气反扑的高发季。而有一种瓜,在这个时节里表现格外出色,吃得好了,中药真能少抓几副。这里说的就是南瓜。

南瓜是大家非常熟悉的药食两用食物,南瓜肉和南瓜子皆有食疗保健功效。中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃二经,具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫等功效。《本草纲目》记载:“南瓜性温,味甘,入脾、胃经。”

老中医王智明说,吃南瓜的好处很多——
养胃护脾:秋天昼夜温差大,凉风容易伤脾胃,南瓜的温性刚好补一补;

润肺止咳:秋燥伤肺,南瓜富含β-胡萝卜素,润燥不油腻;

祛湿化痰:南瓜里的膳食纤维和微量元素,能帮助代谢多余水湿。

此外,吃南瓜子应注意几个方面——
南瓜子油脂含量较高,每人每天吃25克左右即可。购买南瓜子时选原味的,吃的时候尽量用手剥更卫生。

南瓜子会消耗唾液,使口腔干燥,有口腔溃疡、牙龈炎的人不适合吃。胃热患者不宜吃南瓜子。

南瓜子的壳是可以食用的,但是不建议带壳吃。因为不好咬烂,下咽感觉粗糙,不易消化,而且还有损伤消化道的可能性。

□融媒体记者 张沼焯



南瓜有补中益气、消炎止痛等功效(CFP图)

老人颅内藏瘤 微创精准“拆弹”

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员刘楚彬 邱伟智)近日,福医大附二院神经外科团队成功为一名76岁女性患者实施了高难度的颅内巨大脑膜瘤微创切除术。患者术后恢复迅速,目前已康复出院。

该患者因“反复头晕两年余,加重并发性晕厥2周”入院,最终确诊为“右侧颞枕部旁脑膜瘤”。经术前详细检查,神经外科行政副主任林福鑫副主任医师发现,患者颅内右侧巨大区域的脑膜瘤直径超过5厘米,体积巨大且血供丰富,肿瘤位置关键,毗邻重要静脉窦,同时患者还合并有脑动脉瘤及高血压等多种基础疾病。高龄、肿瘤巨大且位置复杂及合并症等因素,使得手术难度和风险极高,对患者的耐受性及围术期管理提出了严峻挑战。

面对复杂病情,以骆良钦主任医师、林福鑫副主任医师为核心的医疗团队进行了全面评估和多学科论证,并与患者家属充分沟通,制定了周密的手术方案和围术期管理策略。

手术由骆良钦主任医师及林福鑫副主任医师主刀。术后,医疗组根据患者情况,实施针对性的液体管理、预防癫痫发作、控制血压及止血药物等治疗措施。

得益于精准的微创手术和精细的术后管理,患者康复效果显著。术后第二天,患者即可正常交流,四肢活动无障碍;复查CT显示肿瘤完整切除,术区无出血,周围脑组织保护良好,无新发水肿;术后第四天,患者已能下床行走。

□融媒体记者 张沼焯

呼吸道合胞病毒感染高发 筑牢宝宝健康防线

呼吸道合胞病毒(RSV)感染正处于高发期。成人和较大儿童感染该病毒可能仅表现为普通感冒,但对新生儿,特别是早产儿和体质较弱的婴儿,则可能构成严重的健康威胁。泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)新生儿科王瑞泉主任医师带家长们全面了解呼吸道合胞病毒,帮助宝宝筑牢健康防线。

□融媒体记者 张沼焯

新生儿感染需警惕

据中国疾病预防控制中心全国急性呼吸道传染病哨点监测数据显示,呼吸道合胞病毒(RSV)在哨点医院门诊、住院呼吸道样本主要病原体核酸检测阳性率中位居前列。多数感染者症状较轻,类似普通感冒(鼻塞、流涕、低热)。然而,新生儿(尤其是6个月以下婴儿、早产儿)感染后风险极高,可能引发毛细支气管炎、肺炎,严重时会出现呼吸窘迫,甚至危及生命。

感染后通常不会立刻发病,潜伏期

一般为2—8天(平均4—6天),潜伏期内也可能具有传染性。

新生儿感染初期症状可能不典型,仅表现为“厌奶、烦躁哭闹、活动减少”,无明显咳嗽或发热,家长需提高警惕。新生儿气道狭窄,感染后产生的黏液和炎症易堵塞气道,导致缺氧,严重时可能导致呼吸衰竭。

此外,感染过呼吸道合胞病毒的宝宝,后续出现反复喘息、气道高反应性的风险增加,甚至可能与哮喘发病相关。

出现这些症状立即就医

王瑞泉提醒,虽然所有婴幼儿都可能感染呼吸道合胞病毒,但6月龄以下的婴儿、早产儿、患有先天性心脏病的宝宝、免疫力低下的孩子都属于高危人群,需格外警惕。

王瑞泉介绍,呼吸道合胞病毒感染的严重程度,主要与感染部位及是否有基础疾病有关。若宝宝出现以下任一症状,提示可能为重感染,需立即就医——

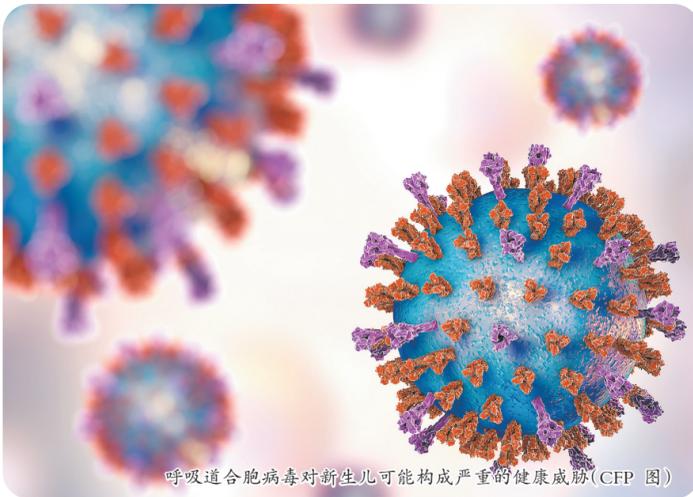
1. **精神状态异常:**异常烦躁、哭闹不止,或嗜睡、反应迟钝;

2. **喂养困难:**拒绝吃奶或进食(超过2顿),或吃奶时呼吸急促、容易呛奶;

3. **呼吸异常:**呼吸速度超过60次/分钟、鼻翼扇动、呼气时发出“呼噜”声,或嘴唇、指甲发青(发绀);

4. **胸壁凹陷:**吸气时胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙出现明显凹陷(提示呼吸费力);

5. **脱水迹象:**哭时少泪或无泪、皮肤干燥弹性差、小便次数减少(如婴儿每天尿湿尿布少于4片)。



呼吸道合胞病毒对新生儿可能构成严重的健康威胁(CFP图)

六招做好日常防护

目前国内暂未批准呼吸道合胞病毒疫苗,但已有安全有效的预防性手段,结合日常防护,能最大程度降低宝宝感染风险。

接种单抗:世界卫生组织(WHO)推荐,在呼吸道合胞病毒流行季节前,给新生儿和婴儿接种呼吸道合胞病毒单抗,可有效预防呼吸道合胞病毒相关的下呼吸道感染。

减少接触:在呼吸道合胞病毒流行季(通常为秋冬季节,部分地区夏季有小高峰),尽量避免带宝宝前往密闭、拥挤场所(如商场、游乐场)。

严格手卫生:家长接触宝宝前务必

用肥皂和流动水彻底洗手(搓洗20秒以上),避免用未清洁的手触碰宝宝的眼、口、鼻。

环境清洁通风:家中勤开窗通风(每天2—3次,每次30分钟以上),定期清洁宝宝的玩具、餐具及高频接触物品(如门把手、遥控器)。

隔离感染者:家人若出现感冒、咳嗽症状,需佩戴口罩并尽量避免近距离接触宝宝。

增强抵抗力:坚持母乳喂养(母乳中的抗体有助于提升免疫力),保证宝宝规律作息,避免过度包裹导致出汗受凉。

吸烟伤肺“伤心” 早戒烟早受益

很多人知道“吸烟有害健康”,却未必清楚具体伤在何处、程度有多严重。第910医院呼吸与危重症医学科主任医师洪原城为您详解吸烟造成的多器官危害与戒烟指南。

谈及吸烟危害,人们往往最先想到肺部损伤。然而,烟雾中的焦油、尼古丁等有害物质会随呼吸进入体内,并通过血液循环遍布全身,如同“隐形杀手”般侵害多个器官,对全身性的健康构成威胁——

肺部:长期吸烟,焦油会沉积在呼吸道内膜和肺泡上,使肺部逐渐硬化、变黑,失去弹性——如同被油污浸泡的海绵失去吸水能力,导致呼吸功能严重受损。

心血管系统:尼古丁会促使血管收缩、血压升高,同时让血液变得黏稠,增加

血栓形成风险。需要警惕的是,吸烟是诱发心肌梗死和脑中风的重要危险因素,这一点常被忽视。

口腔:烟雾的长期刺激可导致口腔溃疡反复发作、牙龈萎缩,并显著增加罹患口腔癌、喉癌的风险。

临床数据证明,戒烟后身体的积极变化会迅速显现——

戒烟20分钟:心率和血压开始下降,手脚温度逐渐恢复正常。

戒烟12小时:血液中的一氧化碳浓度降至正常水平,肺部开始少量排出焦油。

戒烟1—9个月:咳嗽、痰量显著减轻,呼吸更顺畅,爬楼梯、运动时不易气喘。

戒烟5—10年:患口腔癌、喉癌的风

险降低50%,心肌梗死的风险也大幅下降。

戒烟15年以上:患肺癌风险接近从未吸烟者,整体身体状态得到质的改善。明知戒烟重要,但“烟瘾上来控制不住”却是多数烟民的困扰。洪原城分享几个实用技巧助您克服——

“替代法”转移注意力:烟瘾来袭时,不必硬扛。可以嚼无糖口香糖、喝温水,或手握解压球,通过转移口腔和手部动作,缓解吸烟冲动。

寻找“监督伙伴”同行:与家人或朋友约定共同戒烟,相互监督打卡,分享戒烟后的身体变化和心得,增强动力。

及时寻求专业帮助:若烟瘾强烈,出现烦躁、失眠、注意力不集中等戒断反应,



及早戒烟,有利健康。(CFP图)

可前往医院戒烟门诊咨询。医生会根据个体情况,推荐合适的戒烟药物或提供心理干预方案,让戒烟过程更轻松。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 庄瑞端 陈惠伶

遭遇斑秃“突袭”?

医生教你科学应对“鬼剃头”

很多人在照镜子时,可能会突然瞪大眼睛:“我后脑勺那撮头发呢?”别慌,这不是头发集体“跑路”,大概率是斑秃来“打招呼”了。

泉州市皮肤病防治院皮肤科主治医师黄小珍介绍,斑秃(俗称“鬼剃头”)并非压力大到头发“吓掉”。本质上,这是免疫系统发生了错误识别,将健康的毛囊误认为“外来入侵者”,发起攻击,导致头发提前进入生长周期的休止期而脱落。脱发区域通常边界清晰,无红肿、脱屑等炎症表现,

触感与周围皮肤无异,这是斑秃的典型特征。

很多人会疑惑:“我最近作息规律、压力不大,怎么也会得斑秃?”黄小珍解释,斑秃的发病如同“拆盲盒”,压力只是众多潜在触发因素之一,遗传、感染(如感冒发烧)、环境改变等,都可能导致免疫系统出现暂时性“紊乱”。

但不必过度焦虑,斑秃在多数情况下是“纸老虎”——约70%的患者无需特殊治疗,3至6个月内脱发区域可自行恢复

生长。新生头发初期可能略显细软、卷曲或颜色较浅,这是“新发上岗”的正常过程,后期多会逐渐恢复正常。

也有人担忧:“万一头发迟迟不长,或者脱发范围扩大怎么办?”此时建议及时就医,到皮肤科就诊。黄小珍说,医生会先排查是否存在其他潜在问题(如甲状腺功能异常),再根据具体情况制定治疗方案。

例如:局部使用药膏(如糖皮质激素或米诺地尔)刺激毛囊;必要时口服调节

免疫的药物;对于病情较顽固者,可尝试特定波长的光疗——如同为毛囊“加油打气”,帮助其恢复活力。

黄小珍最后提醒,斑秃并不可怕,更不必因此感到难堪。它如同皮肤偶尔长痘,只是发生在头皮上。不必因局部脱发而不敢扎马尾或去理发店,也不建议长时间佩戴不透气的假发片遮盖——保持头皮清洁透气,放松心情,反而有助于头发“早日归位”。

□融媒体记者 张沼焯

少年眼白泛蓝 竟因“成骨不全”

儿童眼健康不仅关乎视力,也可能是全身疾病的窗口,定期眼科检查意义重大。日前,13岁的学生小云(化名)在厦门眼科中心进行视力检查时,因其巩膜(眼白)呈现特殊蓝色,引发了接诊医师——斜视与小儿眼科主任医师谢仁艺的高度关注。谢主任反复叮嘱小云及其家长要格外注意预防骨折。

“医生,果然像您说的那样,孩子和同学打闹时手不小心甩到桌子就骨折了,现在整个手都变形了。”再次进行视力检查

时,小云右手打着石膏走进诊室。一见到谢主任,小云的父亲立即详细讲述了孩子骨折的经过。

小云的父亲还补充道,他自己的右手也经常无缘无故骨折,家族中好几个人都有相同情况。谢仁艺主任经观察确认,小云父亲的巩膜同样呈现蓝色。“成骨不全症是一种遗传性疾病,目前尚无成熟有效的根治方法,主要以对症治疗为主。”谢仁艺主任建议小云父亲尽快带孩子前往综合医院进一步检查明确诊断,

并再次叮嘱他们在日常生活中务必做好骨折预防措施,降低骨折风险。随后小云到综合医院详细检查,被确诊为成骨不全症。

“小云的情况比较特殊。”谢仁艺主任表示,临床上更常见的是家长因孩子眼白部分出现灰黑斑点而担忧。对此,谢主任解释道:儿童巩膜主要由致密的胶原和弹力纤维构成,灰黑斑点多为巩膜色素斑。这种色素斑由巩膜局部黑色素细胞沉积引起,可能与胚胎发育中黑色

素细胞迁移异常有关,也可能因出生后局部轻微炎症、外伤或紫外线暴露导致色素沉积。

色素斑一般不会自行消退,但属于良性生理表现,通常不影响视力或眼部健康,多数情况无需特殊治疗,建议定期到眼科检查观察变化。谢主任特别提醒,若色素斑颜色、形状、大小发生显著变化或伴视力异常,应及时就医排查病理因素并遵医嘱治疗。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 小鸣