

骨科专家提醒—— 清明祭扫 谨防骨伤



清明将至,踏青郊游、祭扫扫墓是传统习俗。然而,由于山路崎岖、坡陡路滑,加之频繁的弯腰、下蹲及负重,每年此时,因关节扭伤、腰腿疼痛前往医院就诊的患者均明显增多。为此,记者专访了泉州市中医院骨科主任医师苏再发,请他为市民提供一份专业的清明健康指南。

□融媒体记者 张沼坤



清明爬山谨防骨伤(CFP图)

识风险 避开高危误区

“每年清明节前后,门诊中因祭扫诱发膝关节疼痛、腰椎间盘突出急性发作及踝关节扭伤的患者比例就会增多。”苏再发介绍,祭扫过程中的以下行为容易引发骨科问题——

下山最伤膝:下山时,膝关节承受的压力可达体重的3至5倍,容易导致软骨磨损和半月板损伤。

弯腰搬重物最伤腰:搬运祭品或清理墓地时,若直接弯腰“硬拉”,极易诱发腰椎间盘突出。

湿滑路面暗藏崴脚风险:春季多雨,山路泥泞、青苔湿滑,稍有不慎便会导致踝关节扭伤。

长时间跪拜伤膝盖:跪姿会压迫髌骨,突然起身还可能拉伤韧带。

讲技巧 守护关节周全

针对上述风险,苏再发给出了具体建议——

上下山采用“之”字路线:上山时身体略微前倾,由臀部发力;下山时膝盖微屈,尽量走“之”字形路线,以缓冲对膝关节的冲击。建议使用登山杖,可分担约30%的膝关节压力。

科学佩戴防护具:有膝关节炎或腰肌劳损病史者,建议佩戴护膝或腰托,提供外部支撑。但护膝并非越紧越好,应以舒适支撑为度,过紧反而阻碍血液循环。

搬重物先屈膝:搬抬物品时,应先屈膝下蹲,保持腰背挺直,利用腿部力量站起,避免直接弯腰。

穿对鞋子防摔倒:选择防滑性能好的登山鞋或运动鞋,鞋底花纹深、后跟有缓冲层为佳,避免穿皮鞋或高跟鞋登山。

懂应急 牢记“POLICE原则”

苏再发特别提醒,如果在扫墓过程中发生踝关节扭伤,切忌立即盲目揉搓或涂抹活血药油,以免加重出血与肿胀。正确的应急处理应遵循“POLICE原则”——

P(Protect)保护:立即停止活动,保护受伤部位,必要时可用支具固定踝关节。

OL(Optimal Loading)适当负重:在排除严重损伤后,可在合理范围内进行部分负重锻炼,循序渐进。

I(Ice)冷敷:受伤48小时内冰敷,每次15至20分钟,每隔4小时一次,以促进血管收缩,减少出血。

C(Compression)加压包扎:对损伤处进行适度加压包扎,减少肿胀。

E(Elevation)抬高患肢:将踝关节抬高至高于心脏位置,促进血液回流。

若伤处出现剧烈疼痛、畸形、无法站立,或腰部疼痛伴随下肢放射性麻木,应立即就医,切勿强行活动。

重防护 三类人应注意

苏再发强调,以下三类人群扫墓时更应多加小心——

中老年人:骨质疏松患者应避免攀爬陡坡,随身携带常用药物,最好有家属陪同搀扶。

久坐上班族:缺乏运动者突然大量运动易引发肌肉劳损,建议提前一周进行适度锻炼,如靠墙静蹲、臀桥等,强化肌肉。

慢性关节病患者:关节炎、腰椎间盘突出患者需遵医嘱备药,缩短祭扫时间,量力而行。

“祭祖重在心意,健康才是根本。”苏再发提醒,清明雨季路滑,是骨科意外的高发期。市民朋友在祭扫过程中应根据体能适度活动,若身体不适请及时暂停活动,平安健康才是对先人最好的告慰。

科学选择镜片 延缓近视发展



近视镜应科学验配(CFP图)

本报讯(融媒体记者张沼坤)近年来,青少年近视防控形势严峻。除OK镜和离焦框架眼镜外,离焦软镜(又称多焦软镜)也逐渐成为眼科医生与家长的重要选择。因其兼具软性隐形眼镜的舒适与周边离焦技术,被形象地称为“软式OK镜”。究竟什么是离焦软镜?哪些孩子适合佩戴?泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)眼科主治医师吴启阔为您解答。

吴启阔介绍,离焦软镜是一种采用特殊光学设计的软性隐形眼镜。与仅提升视力的普通隐形眼镜不同,后者会使周边光线聚焦在视网膜后方(远视性离焦),反而可能刺激眼轴拉长;而离焦软镜采用“中央清晰、周边离焦”的设计,中央区域负责矫正视力,周边区域则引导光线聚焦在视网膜前方(近视性离焦),从而向眼球传递“抑制眼轴增长”的信号,在一定程度上延缓近视发展。

与OK镜相比,离焦软镜无需夜间佩戴,操作及护理相对便捷,且多为日抛型,更加卫生,适用范围也更广;但OK镜的优势在于白天无需佩戴任何镜片,运动自由度更高。与离焦框架眼镜相比,离焦软镜不受镜框束缚,视野开阔,更适合运动,但对眼部卫生要求更高,属接触镜范畴。

吴启阔指出,患有急性结膜炎、角膜炎、重度干眼症等眼病者不宜佩戴;个人卫生习惯较差、依从性不佳,难以规范操作与复查者;对镜片材料或护理液成分过敏者;以及长期处于多粉尘、烟雾等恶劣环境中的人群,均不建议佩戴。

验配与佩戴须知以下事项——

离焦软镜属于第三类医疗器械,必须在正规医疗机构经眼科全面检查(包括眼轴、角膜曲率、眼表健康等)后验配,不可随意购买。

佩戴效果与时长密切相关,临床数据显示,每日佩戴不少于12小时防控效果较好。寒暑假期间仍需坚持佩戴,但切勿佩戴过夜(白天短时午睡1小时内可不摘镜)。

验配后第1周、1个月及此后每3个月需定期复查,监测眼轴变化、角膜健康及镜片适配情况。若出现眼红、眼痛、分泌物增多等异常症状,应立即停戴并及时就医。

近视防控是一场持久战。离焦软镜以其舒适、便捷的特点,为近视儿童提供了新的个体化选择。只有做到科学验配、规范佩戴、定期随访,方能让孩子看得清晰,更看得长远。

滤芯长期不换,净水器恐成摆设 安全饮水避开三大误区

水是生命之源,更是家庭健康的“隐形卫士”。人们平日里喝下的每一口水,看似清澈透明,无色无味,但真的代表安全洁净吗?饮水安全绝非小事,直接关系到身体健康。今天,福建疾控中心带您重新认识日常饮用水,助您科学开启健康生活。

首先要明确合格饮用水的标准,分清“安全水”与“非安全水”。根据我国《生活饮用水卫生标准》(GB 5749—2022),生活饮用水水质应符合以下基本要求:①生活饮用水中不应含有病原微生物。②生活饮用水中化学物质不应危害人体健康。③生活饮用水中放射性物质不应危害人体健康。④生活饮用水的感官性状良好。⑤生活饮用水应经消毒处理。

日常生活中,我们接触最多的饮用水主要有三类:自来水、矿泉水及纯净水,三者只要符合国家标准,均可放心饮用。

以下三大饮水误区,容易在生活中被

大家忽略——

误区一:净水设备“重安装、轻维护”。不少家庭为了提升水质,安装了净水器,但随后便放任不管,认为可以“一劳永逸”,殊不知,滤芯若长期不清洗、不更换,会因杂质堵塞,成为细菌、霉菌滋生的“温床”,过滤后的水反而更不卫生。

正确做法:根据净水器的类型,定期清洗和更换滤芯。

误区二:直接饮用未经处理的山泉水、井水。

许多人认为山泉水、井水清澈甘甜且“纯天然”,是更健康的选择。实际上,未经处理的山泉水、井水存在多重健康隐患,绝非“天然安全”。因为山泉水、井水可能受到的污染因素很多,比如动物粪便、农药化肥、土壤、矿山废水等,易导致总大肠菌群、大肠埃希氏菌、寄生虫、重金属、化学污染物等超标,没有经过检测难以判断是否适合饮用。此外,部分人认为“煮沸就

没问题”,但铅、氟等无机污染物即便煮沸也无法去除。

正确做法:饮用符合国家标准的水或经检测合格,煮沸后饮用。

误区三:饮用开封久放的桶装水。

“桶装水密封完好,只要没喝完,开封后放多久都能放心喝”“桶装水经过消毒,放几天没关系”……这些想法可能会给健康带来潜在风险。桶装水开封后,原本的密封状态被打破,空气中的细菌、霉菌等微生物便会趁机进入水中。同时,饮水机接口、桶口及操作者的手部接触都可能造成污染,细菌数量会随着放置时间快速增长。此外,若饮水机内胆长期不清洗,会积累水垢、滋生青苔,形成难以清除的生物膜,进一步污染桶装水。

正确做法:标记桶装水开封时间,建议7天内喝完;尽量烧开后饮用,并定期清洗消毒饮水机。

□融媒体记者 张沼坤



喝水(CFP图)

潮热失眠易怒 身体“善意预警”

“一阵阵潮热出汗,一点小事就烦躁,晚上睡不着,月经也不准了……许多女性会因此自责,怀疑自己是不是‘变作了’‘脾气差了’,其实这很可能是身体发出的善意提醒。”泉州医高专附属医院妇产科主任医师陈鲤指出,这些看似困扰的症状,其实是女性进入围绝经期的自然信号,是身体在温馨提醒我们:需要更关注自己的健康了。

陈鲤介绍,围绝经期是女性从生育期过渡到老年期的自然阶段,通常发生在45岁至55岁之间,“卵巢功能逐渐衰退,雌激素水平下降,身体会通过一系列变化来适应这个过程。这些变化不是‘病’,而是生命周期的正常一环,但我们需要科学认识和积极应对。”

“月经紊乱往往是第一信号。”陈鲤解释,由于卵巢功能减退,排卵变得不规律,月经周期可能忽长忽短,经量忽多忽少,这是绝经过渡期最直接的表现。

其次是潮热、出汗。“像突然登上‘火焰山’,从胸口涌向头面,甚至伴有心慌。”她说,这是因雌激素水平下降影响血管舒缩功能所致,也是围绝经期最具特征性的症状。

情绪波动同样常见。“易怒、焦虑、情绪低落,不全是心理问题。”陈鲤指出,雌激素水平变化会影响神经递质代谢,导致情绪调节能力暂时下降。

此外,疲劳乏力、关节酸痛、皮肤干燥等躯体症状也可能出现。“这些信号虽然令人不适,但本质是身体在提醒我们:该调整状态,加强健康管理了。”

陈鲤强调,围绝经期不仅是症状期,更是健康管理的关键窗口。“雌激素下降会对代谢、骨骼、心血管和泌尿生殖系统产生深远影响。及时评估与干预,不仅能提升生活质量,也能降低远期慢性病风险。”

她特别提醒,女性面对这些变化不必焦虑,更无需独自承受。“围绝经期是自然的生命历程,就像青春期的另一面。接纳变化、主动管理,是对自己最好的关爱。”

□融媒体记者 张沼坤

战“痘”有方莫硬挤

谁的青春不曾被几颗痘痘扰乱过?又有多少人的青春,在反复“战痘”中焦虑消耗?面对痤疮,许多人的第一反应是“挤掉它”,但这恰恰是最危险的做法。盲目手挤极易将细菌推向皮肤深层,加重炎症反应,甚至伤及真皮层,留下永久性的痘坑和痘印。

也有人认为“痤疮不用治,过了青春期自然会好”。事实上,放任不管的痤疮可能从轻微的粉刺发展成严重的结节囊肿型,不仅影响容貌,还可能引发自卑等心理问题。更重要的是,多数痤疮消退后仍会留下毛孔粗大问题、痘坑痘印,甚至疤痕。青春终究会过去,但它不应留下伴随终身的“坑”。

泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)皮肤科方碧清副主任医师介绍:青春

痘并非青春期的“专属勋章”,也不是简单的“上火”,而是一种毛囊皮脂腺的慢性炎症,其发生主要与雄激素波动、油脂分泌过多、毛孔堵塞及痤疮丙酸杆菌等因素密切相关。

方碧清介绍,痤疮好发于面部、胸背部及肩部等皮脂腺密集的区域。皮损分为非炎症性与炎症性两类:前者以粉刺为代表,包括白头粉刺(闭合性,针头大小白色丘疹)和黑头粉刺(开放性,顶端呈黑色,可挤出黄白色脂栓)。后者由粉刺发展而来,包括丘疹、脓疱、结节、囊肿,炎症严重时易遗留色素沉着、痘坑或疤痕。

痤疮的诱发与加重因素远比想象的多。内分泌方面,青春期雄激素水平升高、女性生理期激素波动及多囊卵巢综合征

等,均会刺激皮脂腺过度分泌。生活习惯上,高糖饮食、过量摄入奶制品(尤其是脱脂牛奶)、长期熬夜及精神压力过大,均可能加重痤疮。

此外,皮肤护理不当也是重要诱因。过度清洁会破坏皮肤屏障,而清洁不到位或使用油腻厚重的化妆品则会堵塞毛囊。而遗传因素、高温环境、衣物摩擦、不当挤压皮屑等也会加重症状。多重因素相互叠加,往往导致痤疮反复发作,难以断根。

在治疗原则上,轻度痤疮以外用药物为主,如阿达帕林凝胶等维A酸类药物(晚间使用,逐步建立耐受)、夫西地酸(杀菌抗炎)。中重度痤疮需在医生指导下联合治疗,如外用药物联合口服抗生素(如多西环素)。严重结节囊肿型可口服异维A酸,女性患者必要时可联合抗

雄激素治疗。

医美项目可作为辅助手段:果酸焕肤能清除毛孔内老废角质与油脂栓,适合粉刺较多的轻中度痤疮;红蓝光治疗中,蓝光杀菌、红光修复,无痛无创,适合红肿痘、脓疱痘为主的中度痤疮;光子嫩肤可抑制油脂分泌、减轻炎症、淡化痘印,适合伴有痘印、红血丝的中度痤疮。

日常护理方面,每日用清水或温和洁面产品清洁2次即可,避免过度清洁破坏皮肤屏障。选择清爽不油腻的保湿产品,维持水油平衡。防晒优先选择打伞、戴帽等遮挡方式,或使用温和的化学防晒产品,避免紫外线加重炎症后色素沉着。最重要的是,严禁自行挤压,以免造成炎症扩散或永久性损伤。

□融媒体记者 张沼坤