

湿热天 痛风不能“忍一忍”



本报讯(融媒体记者张沼婢)虽然已过中秋,泉州却暑湿未消。门诊里,脚趾、脚背突然红肿热痛的人多了起来。泉州市中医院风湿科主任医师林晓红长期擅长痛风及高尿酸血症、类风湿关节炎等风湿免疫病的中西医结合诊治。她提醒,痛风不是“忍一忍就过去”的小毛病,也不是单纯“吃出来的病”,而是一种需要长期管理的代谢性风湿病。

痛风的基础是高尿酸血症。血尿酸过高,尿酸盐结晶沉积在关节、肌腱、肾脏等部位,就可能在某次聚餐、饮酒、受凉、劳累后突然诱发急性关节炎。最典型的是大



脚趾第一跖趾关节夜间剧痛,局部红、肿、热、痛,连被子碰到都疼。反复发作会形成痛风石,导致关节畸形,还可能损伤肾脏,诱发肾结石、尿酸性肾病。

为什么泉州痛风多见?沿海地区海鲜丰富,啤酒、浓汤、火锅、动物内脏摄入多,加上天气湿热,出汗多、喝水少,尿液浓缩,尿酸更易升高。空调冷风直吹脚裸,局部温度低,也容易促使尿酸盐结晶沉积。因此,湿热季节更要重视。

林晓红主任医师的专业方向强调中西医结合。痛风急性期,西医常用秋水仙碱、非甾体抗炎药或糖皮质激素控制炎症、缓解疼痛;中医则多从“湿热痹阻”“浊瘀内停”辨证,以清热利湿、通络止痛为主。缓解期,西医强调把血尿酸长期控制在目标值,一般痛风患者低于 $360\mu\text{mol/L}$,有痛风石者低于 $300\mu\text{mol/L}$;中医则侧重健脾补肾、泄浊化痰,改善代谢和体质。

需要提醒的是,降尿酸药何时开始服用,如何调整,必须由医生决定,不要自行加药、停药,更不要用抗生素,因为痛风不是细菌感染。

饮食上,记住“三多三少”。多喝水,在心肾功能允许时每日2000毫升以上;多吃新鲜蔬菜、低脂肪、鸡蛋;多控制体重、规律运动。少海鲜、动物内脏、浓肉汤;少啤酒、白酒和含糖饮料;少熬夜,避免突然剧烈运动和受凉。急性发作时,应休息、抬



痛风的基础是高尿酸血症(CFP图)

高患肢,局部冷敷,不要热敷和按摩。缓解期也别放松,痛风是“不痛也要治”的病。

如果出现关节突然红肿热痛,尤其是大脚趾、脚裸、膝盖,或体检发现尿酸升

高,建议尽早到风湿免疫科就诊。医生会根据急性期、缓解期不同阶段,制定个体化方案。管住尿酸,才能保护关节和肾脏,别让“帝王病”变成“肾脏杀手”。

青年志愿项目 获省级大赛铜奖

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员王诗莹)近日,首届福建省卫生健康行业青年志愿服务项目大赛揭晓,泉州市正骨医院“南少林正骨非遗与海丝中医药传承青年志愿服务项目”获铜奖。该大赛由省卫健委、共青团福建省委主办。

该院青年志愿讲解队成立于2020年,现有志愿者17人,其中党员13人。队伍以“传正骨非遗、承海丝医脉、护百姓健康”为宗旨,深耕“正骨开放日”品牌,依托正骨文化馆、正骨国医堂及北峰院区,为同行、学生、海内外侨胞等提供讲解,并因人施讲。至今累计接待参观251场次,服务1800余人次。

队伍设计中药辨识、称秤称量、非遗吊膏制作等沉浸式研学,累计举办34场,覆盖1000余人。其中“中药小达人”24场,学生撰写体会文章50余篇并在多家媒体发表。先后接待多国华裔青少年“寻根之旅”夏令营及台湾医师研习营等,促进中医药文化交融。

同时,组织青年医护走进企事业单位、社区,开展急救培训、中医养生等宣教。围绕“正骨开放日”等主题,医院微信公众号推送推文24篇,获媒体专题报道12次。队员获泉州市社科普及基地讲解员比赛一等奖、三等奖及省、市科普奖项10余项,“非遗+志愿+科普”模式吸引四川、浙江等地同行交流。

一份荣誉,一份担当。医院将继续激活青年志愿力量,深挖南少林正骨非遗底蕴,讲好海丝中医药故事,为健康泉州、文化强省建设贡献青春力量。

构建专项监管模式 筑牢“两热”防控防线

本报讯(融媒体记者张沼婢)为牢牢登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病防控底线,压实医疗机构哨点责任,石狮市疾控中心(市卫生监督所)建立“12345”专项监管模式,全面排查整治防控漏洞。

“1”是全域全覆盖。在上级抽检80%基础上自我加压,对全市432家医疗机构监督检查100%全覆盖,已检查353家。

“2”是白黑双监管。推行白天常态督导、夜间突击抽查,日间核查预检分诊、病例筛查、滋生地整治、院内消杀,夜间紧盯夜班值守、急诊预检分诊等薄弱点。8月以来夜间巡查12次。

“3”是立案强震慑。对防控不严、哨点履职缺位、流调分诊不规范的3家医疗机构依法立案处罚,以案促改,压实主体责任。

“4”是四片区攻坚。8月起组建4支片区执法专班,分片包干、责任到人,累计出动执法人员761人次,清单化督导推动整改闭环。今年以来立案查处各类行政处罚案件52起。

“5”是五类渠道宣教。构建内部培训、短视频科普、以案释法、线上推送、例会宣讲“五位一体”体系,提升基层哨点履职能力。

下一步,该中心将持续固化“12345”机制,开展专项督查和整改“回头看”,紧盯重点环节、时段、机构,坚决守住公共卫生安全底线。

机器人辅助手术 保留肛门功能

本报讯(融媒体记者张沼婢)近日,福建医科大学附属第二医院结直肠外科叶凯主任医师团队完成一例机器人辅助直肠癌手术,在完整切除肿瘤的同时,为患者保留了肛门功能。

46岁的张先生因排便次数增多、大便带血、排便费力、粪便变细就诊,经肠镜及影像学检查确诊为直肠癌cT3N0M0。叶凯团队联合多学科会诊,综合评估肿瘤分期、病灶位置及患者年龄等因素,决定实施机器人辅助手术。

术中,机器人系统提供3D高清放大视野和7个自由度机械臂,有助于精准分离病灶、保护盆腔自主神经丛,减少创伤和出血。手术顺利完成,肿瘤完整切除,患者肛门正常生理功能得以保留。目前患者恢复良好,已康复出院。

该手术为医院结直肠肿瘤精准微创治疗增加了新手段,也为泉州及周边地区患者提供了更多个体化诊疗选择。



入秋孩子总揉眼 排查过敏性结膜炎

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员苏润钰 傅雅婷)入秋后,不少孩子老揉眼、频繁眨眼,总喊眼睛痒,晨起眼角泛红,写作业也忍不住揉。泉州爱尔眼科医院斜视与小儿眼科门诊主任金丽文提醒:这可能是秋季过敏性结膜炎,常与过敏性鼻炎一同发作。开学后,该院已接诊数十名因眼痒、揉眼而就诊的患儿。

为何秋季高发?金丽文说,秋季昼夜温差大、空气干燥、风力强,蒿草、豚草等花粉飘散,尘螨也活跃。眼结膜脆弱、通透性高,又缺乏角质层保护,致敏原接触眼表后易触发变态反应,导致结膜充血、水肿、瘙痒。该病高发于8—10月,过敏体质人群、儿童青少年高发。

应对需“防治结合”。脱离过敏原是治本之策,建议检测明确过敏原,精准规避,如到医院开展泪液IgE检测评估眼表过敏状态,并进行过敏原筛查。

日常做好防护。避开早晚花粉高峰;外出戴护目镜、口罩;居家关窗,定期清洁除尘;勤洗手,不揉眼。可用无菌生理盐水冲洗结膜囊,或用干净毛巾包裹冰袋、冷藏凉毛巾冷敷眼脸,每次5—10分钟,每日2—3次,减轻眼红眼痒。切忌热敷,以免加重炎症。

用药遵医嘱。轻症或预防可选用色甘酸钠滴眼液;急性眼痒明显时,可选用奥洛他定滴眼液等。不要自行购买、滥用激素类眼药水,长期不当使用有升高眼压、诱发激素性青光眼风险;含防腐剂眼药水也不宜长期使用。

该病不传染,但反复揉眼、乱用药可能继发角膜炎、睑缘炎。若眼痒、眼红、流泪持续不缓解或反复发作,应及时到眼科就诊。秋季护眼不止近视防控,也要重视眼表健康。家长不必恐慌,但不可轻视,帮孩子改掉揉眼习惯,做好防护,平稳度过过敏季。



秋季护眼不止近视防控,也要重视眼表健康。眼科专家提醒,远视储备是儿童对抗近视的“视力存款”,开学后近距离用眼增多、日间户外活动减少,若不及时干预,可能增加近视发生风险。(新华)

擤鼻涕太用力 耳朵很受伤

本报讯(融媒体记者张沼婢)感冒、鼻炎发作时,鼻涕擤了一次又一次。可很多人不知道,一个看似平常的擤鼻涕动作,若方法不对,可能让耳朵遭殃,甚至引发中耳炎。泉州医高专附属人民医院耳鼻喉科主治医师丁雅婷在接受采访时表示,鼻子和耳朵其实相通,擤鼻涕“用力过猛”,细菌和鼻涕可能被挤进中耳。

丁雅婷介绍,鼻子和耳朵之间有一条“秘密通道”——咽鼓管。它一头连着鼻咽部,另一头连着中耳。平时,咽鼓管负责调节中耳压力,让鼓膜正常振动,我们才能听清声音。但它也可能成为细菌、鼻涕进入中耳的“后门”。

最常见的错误做法,是捏住两侧鼻孔用力猛擤。丁雅婷解释,两个鼻孔都被捏死,鼻涕没有顺畅出口,鼻腔压力急剧升高。高压会强行冲开咽鼓管,把带有细菌、病毒的鼻涕挤进中耳。中耳原本是无菌环境,一旦被污染,就容易发炎、积液,引发急性中耳炎。轻则耳闷、耳痛、听力下降,重则鼓膜穿孔、流脓。此外,用力回吸鼻涕、坐飞机或潜水时不做吞咽动作,也可能让咽鼓管压力失衡,增加中耳炎风险。

丁雅婷特别提醒,以下人群尤其

要小心:儿童咽鼓管又短又平,鼻涕更容易倒流进中耳;感冒、鼻炎、鼻窦炎患者鼻涕多、鼻黏膜肿胀,咽鼓管本身容易堵塞;乘飞机、潜水的人气压变化大,咽鼓管调节不及时,耳朵容易闷痛。

那么,怎样擤鼻涕才正确?丁雅婷给出四字口诀:单、轻、慢、换。

单侧擤:按住一侧鼻孔,轻轻擤另一侧,然后换边。

力度轻:不要猛用力,能擤出来就行。

节奏慢:一次擤一点,分几次完成,别憋一大口气猛冲。

勤换纸:擤完及时洗手、换纸巾,避免反复污染。

如果鼻涕太稠擤不出来,可先用生理盐水洗鼻,或用热蒸汽熏鼻,把鼻涕稀释后再轻轻擤。

丁雅婷提醒,如果擤鼻涕后出现以下情况,别拖,尽快去耳鼻喉科:耳朵闷胀,像塞了棉花;耳痛,尤其是小孩哭闹、抓耳朵;听力突然下降;耳朵流脓、流水;伴有发烧、头痛。中耳炎早发现、早治疗,通常恢复良好;拖久了可能影响听力,甚至转为慢性。

“别让一个小动作伤了耳朵。”丁雅婷说,感冒、鼻炎期间擤鼻涕不妨“温柔一点”,记住“单、轻、慢、换”。



过敏性鼻炎的防控是长期过程,需要将过敏原规避、日常鼻腔护理、规律作息与增强体质相结合

鼻子和耳朵其实相通,擤鼻涕“用力过猛”,细菌和鼻涕可能被挤进中耳。(新华)