

# 有人抢到了心仪商品,有人却进了医院

## 医生提醒:理性网购,别影响健康

■本报记者 周海文 文/图

超长待机的购物狂欢节“双十一”来了,各大网购平台眼花缭乱优惠政策,网红主播的吆喝声在直播间里此起彼伏,买家热情高涨,“剁手党”拿着手机不停地刷刷刷,很多人沦为了“尾款人”。

有些人抢购到了心仪的商品,有些人却因此进了医院。

### 连抢5天红包 患上“干眼症”

昨日,记者从市区多家医院了解到,近一周来,眼科门诊增加了不少因眼睛干涩、酸痛、怕光前来医院就诊的年轻人,他们中多为“淘宝达人”。

这些“淘宝达人”得的是干眼症,症状轻的出现眼睛干涩、疲劳,严重的表现为刺痛、畏光、异物感。

27岁的“网购达人”小黄就是其中一个。“双十一”前夕,很多网购平台开始放血送红包。小黄加入“抢红包大军”,不论吃饭、休息、走路,眼睛都离不开手机。“只要一有空,我就拿出手机来登入网购平台,还帮家人和朋友抢。”

来就诊的前一天,小黄起床后不仅感觉眼睛酸痛、模糊,还出现了畏光、头痛等症状。南安市医院五官科主治医师张振洲检查后发现,小黄不仅双眼结膜充血,而且还引发了干眼症。

张医生表示,当你沉浸在购物的兴奋中,可能一点也不觉得累,但眼睛可不觉得。长时间盯着电子屏幕,不仅会产生视力疲劳,还可能导致视力下降,甚至出现眼睛痒、眼睛干涩并伴随异物感等干眼症症状。再加上秋冬季节干燥的气候,更容易诱发干眼症。

因此,在眼睛出现酸涩、干燥和视力模糊等症状时应及时到正规医院就诊。

### 连续两天抢购 女子突发耳聋

近日,南安市中医院五官科接诊了一位女士,这位女士姓王,今年31岁,早上起床之后,右耳朵听不到声音,就来到医院就诊。

“洪医生,我购物把自己弄耳聋了,快帮我看看。”小王抱怨了起来。

五官科副主任医师洪培华询问其最近几天的生活情况,才知道问题就出



市医院张医生为患者做眼睛检查。

现在熬夜上。因为“双十一”商家搞活动,再加上最近一段时间直播带货盛行,小王便天天半夜在手机上观看直播,在各个直播间选购商品,每天都是凌晨两三点钟睡觉,连续两天,耳朵就出了问题。

洪医生检查后发现,小王右耳听力和原来相差不大,但左耳听力呈现突发性耳聋。随后,洪医生让小王办理住院。经过住院治疗,目前,小王的听力已经基本恢复。

事实上,每逢“双十一”或者大型节日期间,都会有类似病人前来医院,以年轻女性为主。“现在老年人多注重保养,年轻人反而过度消耗自己的身体,没有意识。”洪医生表示,主要有以下原因:

长期熬夜。从健康角度出发,建议大家晚上10点之前能够就寝;不能一直玩手机。长期低头族,对颈椎、耳朵都不好。有些年轻人耳朵里经常戴着耳塞,听着高分贝的音乐,对听力很有损伤。

情绪长时间紧张、激动,也会影响听力。“直播抢货,尤其是女性,情绪一直处于亢奋阶段,影响睡眠,人就会疲劳,对听力当然有影响。”洪医生说。

### 狂抢数小时 累出“颈椎病”

33岁的白领秀芬(化名)从“双十

一”前就开始在网上不停地淘低价物品,熬了几个通宵,在购物车囤了一堆物品。

昨天(11日)零点开始,她为了第一时间抢到心仪的物品,不停地进行付款,一晃几个小时过去了,等她紧张地抢完后放松下来,才感到自己脖颈酸胀发麻。

睡一觉起来后,她仍没明显好转,脖颈不仅越来越痛,手脚也开始麻木,这才赶紧到南安市医院疼痛科就诊。主治医师蔡文乐检查发现,患者是因颈椎间盘突出压迫了神经,引发颈椎病的急性发作。

经牵引加热敷理疗等治疗,秀芬病情逐渐缓解,疼痛麻木症状消失。

每年的网购季,很多市民都因太过投入抢购,忽略了健康问题,不少人因疯狂抢购引发颈椎病急性发作前往医院就诊。蔡文乐介绍,长期伏案工作、用电子产品较多,容易使颈椎保持在一个位置上面缺乏活动,加速颈椎的退变。建议广大市民避免久坐,每坐一个小时,应起身活动颈部和腰部,放松肌肉。同时,天气变冷易导致血液循环变差,大家也应注意保暖,以免引发颈椎病的急性发作。

如果出现头晕、颈部酸胀不适感、手脚麻木等症状,应及时就诊接受正规治疗,以免延误病情。

### 购物要理智 别影响身体健康

针对“双十一”购物,记者在自己居住的罗马家园小区随机采访了一些市民。李女士说,这几天自己确实有熬到一两点钟,但是只持续了两天。如果经常这样做,肯定是吃不消的,遗憾的是,自己熬了一天,也没抢到什么东西。

当然,采访中也有不少市民表示自己没有参加“双十一”的狂欢。市民周先生称,“‘双十一’也就是普通的一天”。周先生表示自己购物一般会有计划,“有需要就买,不需要就不买,最近没有特别需要的,所以‘双十一’我也就不买了”。

黄阿姨表示,自己“双十一”从来都不凑热闹,也不会熬夜去购买,健康才是第一位。平时会在网上买一些自己需要的商品,儿女们“双十一”会进行抢购,自己也不去管,毕竟这是年轻人热衷的生活方式。

“双十一”购物热潮正在如火如荼地上演,大家陷入了购物的狂欢中。通宵浏览各个店铺、长期久坐、体力透支、熬夜挑选,这些都会带来一系列健康隐患,年底将至,购物增多,在“双十一”购物狂欢之余,提醒各位朋友在全力挑选心仪商品的同时,不要忽视健康。

## 预防糖尿病,这些你得知晓



■通讯员 吴蕾 本报记者 周海文

今年11月14日是第14个“联合国糖尿病日”,今年的主题是“护士与糖尿病”,旨在倡导高危人群和患者及早发现与干预,提高糖尿病患者自我管理能,切实降低糖尿病危害,保护人民群众身体健康。

南安市疾控中心专家表示,市民要提高糖尿病防治知识,强调综合干预和管理,提高患者生活质量。

据介绍,糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻),出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:一天中任一时间血糖 $\geq$

11.1mmol/L(200mg/dl);空腹血糖水平 $\geq$ 7.0mmol/L(126mg/dl);口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平 $\geq$ 11.1mmol/L(200mg/dl);

哪些是糖尿病高危人群?专家说,年龄大于40岁,超重与肥胖(包括腹型肥胖)、高血压、血脂异常,具有糖尿病家族史、妊娠糖尿病史以及巨大儿生产史等人群都是糖尿病高危人群。

糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭,导致残废或者过早死亡。糖尿病常见的并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、性别的非糖尿病人群高出2-4倍,并使心脑血管疾病发病年龄提前,病情更严重;糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常;糖尿病视网膜病变是导致成年人人群失明的主要原因;糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一;糖尿病足严重者可

导致截肢。

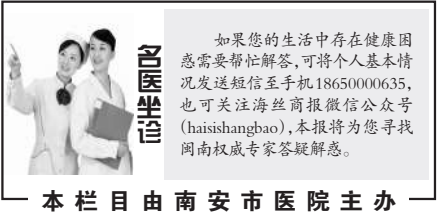
该如何预防糖尿病?专家建议,保持合理膳食、经常运动的健康生活方式;健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖;通过饮食控制和运动,让超重肥胖者体质指数达到或接近正常范围,可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35%-58%。

糖尿病患者如何治疗?营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的5项综合治疗措施;糖尿病患者采取降糖、降压、调整血脂和控制体重,纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加身体活动,可明显减少糖尿病并发症发生的风险;糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情的有效方法,自我血糖监测应在专业医生和(或)护士的指导下开展;

积极治疗糖尿病,平稳控制病情,延缓并发症,糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

颖,理论与临床高度结合的特点。

南安市医内分泌科主任梁辉团表示,通过这次培训,使广大基层医务工作者对糖尿病与内分泌疾病的防治和诊疗有了更深入的认识开阔了眼界,了解并掌握了本专业最新学术动态。进一步规范和提高了我市基层糖尿病与内分泌疾病的诊疗水平,为广大患者提供更加规范、精准、优质、高效的健康服务。



本栏目由南安市医院主办

南安市医院七病区:

### 以治疗心血管内科、肾内科为主的综合性内科科室

南安市医院七病区是以治疗心血管内科、肾内科为主的综合性内科科室,配备有39张床位,其中4张为重症监护病床,设置心电生理室,现有医护人员30人,其中主任医师2人,副主任医师1人,主治医师5人,副主任护师1人,主管护师3人,护师6人,其中硕士研究生3人。目前科室有心电监护仪8台,静脉推注泵10台,并配备内科抢救治疗的一些医疗护理设备。

主要业务范围有:1.心血管内科的各种疾病的诊断与治疗,如高血压病、冠状动脉硬化性心脏病、风湿性心脏病、肺源性心脏病、甲亢性心脏病等各种基础性心脏病;2.肾内科疾病的诊断与治疗,主要诊疗:急慢性肾功能衰竭、急慢性肾炎、肾病综合征、肾盂肾炎等。3.其他内科疾病如外周血管病变、糖尿病、脑血管病及消化系统、呼吸系统、内分泌系统疾病等。常规开展经食管心脏调搏术,可以行窦房结功能测定、房室结前传功能测定、室上性心动过速的诊断与治疗、心脏负荷试验、经食管内心电图诊断特殊心电现象等。科室护理团队能熟练操作各种抢救设备,熟练完成经外周静脉中心静脉置管(PICC)及相关护理,能密切配合医师完成各种危急重症的抢救。

近年来,科室医护人员积极参加科学研究,共获得泉州科技局、卫计委科研项目11项,南安科技局科研立项3项。2012-2015年,科室团队参加了“冠心病医疗结果评价和临床转化研究(ChinaPEACE)”国家级课题,2016年被授予“国家临床医学研究中心协同网络成员单位”荣誉称号等。

### 工作压力大 当心引发慢性肾病

■本报记者 周海文

南安市市民黄先生是一名中学老师,虽然才35岁,但已经患上了慢性肾病,腰酸背痛,容易疲劳,脸色发黄。自两年前确诊之后,黄先生就一直靠药物控制病情。医生判断,黄先生这么早发病,可能与他长期处于工作压力中有关。

“据统计,我国慢性肾脏病发病率甚至已超10%,平均每10个成年人中就有一个慢性肾病患者,且呈现逐年增加的趋势。”据南安市医院肾内科副主任医师杨文凭介绍,对于慢性肾病,早发现早治疗是关键。慢性肾病发病具有“三高三低”的特点,即发病率高、伴发的心血管病患病率高、病死率高;知晓率低、防治率低、伴发心血管病的知晓率低。

杨文凭说,慢性肾病发病率如此之高,除了与个体的免疫功能异常有关外,另一个原因是生活方式的不合理。如饮食上大量高蛋白、高脂肪、高嘌呤食物的摄入;工作压力加大,生活不规律、长期处于精神高度紧张状态,睡眠不足;吸烟、酗酒、各种环境污染等因素,使得糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、肥胖等代谢性疾病发病率高,以及继发于上述代谢性疾病的慢性肾病患者率日渐升高。

慢性肾脏病患者控制盐的摄入,增加运动量、戒烟等生活方式的改变可以有效降低血压,延缓肾功能损害的进展。因此,建议慢性肾脏病患者注意自己的起居饮食,再配合药物治疗,才能起到事半功倍的效果。

慢性肾脏病怎样早防早治?杨文凭认为主要包括三点。

首先,做到早期发现,提高对疾病的警惕性是前提,要定期筛查,这是每一位民众首先做到的关键步骤。慢性肾病也是有征兆的,一旦出现脚踝水肿、疲劳、食欲减退、泡沫尿等,应及时就医确诊。

第二,做到早期预防。培养良好的生活习惯是前提。在饮食方面,不要过高蛋白饮食,主张低盐、低脂饮食,对于高尿酸血症患者需低嘌呤饮食。日常要注意休息、避免劳累及感冒,尽量避免使用肾毒性药物或其他来历不明的药物。

第三,做到早期治疗。规范化治疗是前提。一旦诊断清楚,即应开始正规治疗。治疗的目标应该定位在延缓慢性肾脏病进展和控制并发症上,避免疾病发展至尿毒症和造成肾外器官的损害。

需要提醒的是,有慢性肾脏病的女性患者,怀孕更要谨慎,要求病情处于稳定期,无高血压、无肾功能不全、无大量蛋白尿,才能在医生指导下有计划地怀孕。

### 南安举办 心血管疾病最新进展学习班

本报讯(记者 周海文)日前,在南安市卫健局的主持下,南安市医学会与南安市医院联合主办了“南安市心血管疾病最新进展学习班暨血管外科常见病多发病及VTE防治学习班”,邀请了省市知名专家到会授课指导,并开展手术演示。

学习班上,福建医科大学附属协和医院、解放军联勤保障部队第910医院以及福建医科大学附属第二医院等省市专家,带来《急性胸痛患者的快速甄别》《临床介入诊疗概况》《缺血性脑血管病的介入治疗》等课程,南安市各医疗卫生单位相关医务人员参加学习。

南安市医院院长黄奕铁为学习班致辞并表示,感谢福建医科大学附属协和医院对南安市医疗卫生事业的支持,感谢各位省市专家不辞辛苦到场指导。学习班的顺利举办将极大扩宽基层医院在介入诊疗方面的视野,规范相关疾病的诊疗。

南安市医院主任医师陈贤庆、林劲松、副主任医师王春木、主治医师陈猛分别做《难治性高血压原因与治疗》、《血管外科能做什么》《卒中中心建设》及《胸痛救治单元的建设》等课题汇报进行学术交流。

当天,福建医科大学附属协和医院专家还进行了手术演示与指导。

市医院相关负责人表示,此次活动是为提高南安心脑血管疾病、外周血管诊疗及肿瘤介入等方面的诊疗水平,加强总医院各医疗单位之间的学术交流。