

投入近30万元 溪美街道社区卫生服务中心完成改造

■本报记者 黄伟励 文/图

“最近到这里就诊，环境真是不错。”昨日上午，家住溪美街道的王阿姨来到溪美街道社区卫生服务中心，常年腰疼的她，几乎每个礼拜都要做理疗，“经过改造，社区卫生服务中心宽敞又明亮，看着心里就舒服！”

原来，今年10月，溪美街道社区卫生服务中心投入近30万元进行升级改造，近日完工投用，不少就诊的市民都竖起了大拇指。

“我们是2012年从武荣街搬到崎峰社区，中心的大楼已经使用了10年，墙壁、地板等硬件老旧。”溪美街道社区卫生服务中心副主任王声荣告诉记者，作为一所非营利性的公立社区卫生服务中心，溪美街道社区卫生服务中心是泉州市职工医疗保险、城乡居民医疗保险定点医院，承担着溪美街道及邻近乡镇、外来务工人员10万余人的基本公共卫生及常见病、多发病以及危急重症医疗服务任务。

“每天到门诊就诊、住院部、预防接种的人员有160人—200人，高峰期我们一个月接待了一万多名患者。”王声荣表示，为了给患者更好的就诊环境，今年10月中心启动改造计划，对1—5楼的天花板、墙壁、大门、楼梯通道、收费窗口、药房窗口、标识牌等进行全面改造。

**秋冬心血管疾病高发
睡足8小时可降低心梗风险**

■本报记者 黄伟励

近日，家住洪濑镇的张先生突发胸痛、大汗淋漓，被送到洪濑卫生院救治。心电图提示张先生的左主干急性闭塞，病情危重，随时有发生恶性心律失常的可能，随后张先生被送往南安市医院抢救，在市医院医护人员的努力下，张先生转危为安。

秋冬是心血管疾病的高发季节，像张先生这样的情况不在少数。日常生活中，我们应该如何保护好自己的心血管呢？记者采访了南安市医院心血管内科副主任医师陈光铃。

陈光铃告诉记者，随着天气寒冷，有高血压、慢性心脏病的人群，血管对气温的变化非常敏感，这段时间如果血压控制不好，心脏病的症状也会加重。此外，经常熬夜、饮食不规律，油腻食物摄入量过多等不良生活习惯，以及有冠心病家族史的人群，都极容易引发心梗。

为什么心血管疾病“偏爱”秋冬季呢？据介绍，第一诱因是气温低，寒冷容易刺激人体血管收缩，以及出汗减少，血压容易上升，尤其在突然降温或忽冷忽热的情况下，人体血管收缩、交感神经兴奋、血液流动加速，导致血压飙升或血栓形成。第二诱因是冬季人体的耗氧量增加，因为耗氧量增加，容易增加心肌缺血、心梗的发生概率，增加心脏负荷。每年的12月到次年的3月，是心血管疾病的高发期，尤其是心绞痛、心肌梗死，中风发病率高。

近日，天气转冷，心血管疾病患者病情容易加重，陈光铃提醒市民，要注意保暖，避免迎风急走；要饮食健康，多吃清淡低脂食物；要养成良好的生活习惯，戒烟限酒；要增强体质，适量进行体育运动。特别要注意的是，冠心病患者若出现胸部剧烈疼痛的情况，应立即拨打120急救电话或胸痛中心专用电话，及时到医院抢救，以免贻误病情。

值得一提的是，目前心血管疾病正呈现年轻化趋势，市民应该保证每天睡眠7—8小时，因为充足的睡眠会降低患心血管病的风险。



升级改造后的预防接种区，宽敞明亮。



升级改造前的预防接种区。

值得一提的是，今年溪美街道社区卫生服务中心还对中医馆、外科门诊进行了升级。每天到中医馆治疗的患者络绎不绝，中医馆设有中医治疗室、康复室等。馆内配备电磁波治疗仪、艾灸

治疗床、中医熏蒸仪、颈椎腰椎牵引床、红外治疗仪等设备。每个月，溪美街道社区卫生服务中心还会邀请南安市医院神经内科、康复理疗科的专家坐诊。据介绍，溪美街道社区卫生服

务中心现有床位60张，开设了全科诊室、外科、妇产科、中医科、预防接种科、公共卫生科，并配有检验科、超声科放射科、心电图室等辅助科室，设备齐全，功能完备。

轮状病毒进入高发期 宝宝腹泻的要注意了

■本报记者 黄伟励

“一天拉了好多次肚子，还出现了呕吐，不得不送到医院就医。”近日，家住省新的王女士很闹心，自家小孩从幼儿园回来便一直腹泻，夜里竟然还发烧了，送到医院检查完竟是轮状病毒感染。

说起轮状病毒，大家可能很陌生，但是几乎所有儿童在5岁以前都受到过轮状病毒感染。被感染的孩子最直接的症状便是腹泻，据调查，腹泻是全球5岁以下儿童感染性疾病死亡第二大病因，轮状病毒胃肠炎是该年龄段儿童重症致死性腹泻的首要病因。

“这段时间因患腹泻到南安市医院就诊的孩子多了不少。”南安市医院儿科副主任医师陈锦栋告诉记者，最近又到了轮状病毒感染高发期，因此家长们可要警惕了。

感染了轮状病毒的儿童常伴发热和上呼吸道症状，病初1—2天常发热呕吐，随后出现腹泻，大便次数及水分多，呈黄色水样或蛋花样带少量黏液。可不要小看了轮状病毒，轮状病毒感染也可能侵犯多个脏器，导致全身，包括神经、呼吸、心脏、肝胆、血液等多系统病变，如出现无热惊厥、心肌损害、肺部炎症、肝胆损害等，因此家长必须引起重视，发现症状后应及时带孩子到医院就诊。

值得一提的是，除了轮状病毒，诸如病毒感染也会导致腹泻。“感染两种病毒的症状基本一样，患者一般先呕吐，后出现腹泻，可以伴有发热，主要是会出现脱水伴电解质紊乱。”陈锦栋说，这些病毒感染主要发生在寒冷季节。

针对轮状病毒肠炎和诺如病毒

肠炎，医生建议，治疗原则为调整饮食，预防和纠正脱水，合理用药，加强护理，预防并发症。“不同时期的腹泻治疗重点各有侧重，急性腹泻多注意维持水电解质平衡，迁延性及慢性腹泻则应注意肠道菌群失调及饮食疗法。”陈锦栋说，预防轮状病毒感染可以接种疫苗，诺如病毒暂时没有疫苗。

如何预防感染病毒呢？“主要是注意卫生，轮状病毒主要通过粪口途径传播，因此预防就要从日常做起，注意个人卫生、戴好口罩、勤洗手等。”陈锦栋介绍，婴幼儿要特别注意预防病从口入，儿童玩具勤消毒。平时少带孩子到公共场所，避免与腹泻患者接触。多吃蔬果，平时应加强户外活动，提高对自然环境的适应能力，注意小儿体格锻炼，增强体质，提高机体抵抗力，避免感染各种疾病。

长期关灯玩手机 小心得青光眼

■本报记者 黄伟励

手机已经成为大家生活中必不可少的东西，据调查，超三成人每天使用手机5小时以上。手不离“机”，“机”不离眼，不少人吃饭走路都在刷手机，睡前关灯了再刷会手机……殊不知，人们长时间在黑暗中玩手机，低频宽条纹闪烁会更加明显，更易加重眼睛负担，引起严重的后果。

日前，广东深圳一名21岁的女孩小江，因高度近视且长期在黑暗中玩手机导致视网膜脱离，引发白内障。据了解，女孩学习之余的最大爱好就是打电子游戏，上大学后常常躲在被窝里通宵达旦地玩。3年前开始，女孩出现了视物遮挡的情况。

无独有偶，江苏淮安38岁的陈先生也习惯睡觉前关灯刷手机。近日，他看手机时突然左眼失明，被诊断为视网膜中央动脉阻塞，即“眼中风”，幸就医及时，目前视力恢复至1.0。

看了新闻，家住南安的市民小王吓得不轻，“我平时总是熬夜，每天关了灯还要躺着玩手机到一两点，最近觉得眼镜度数不太够了，看电视都不太清晰，我可得去医院好好检查一下。”小王告诉记者，长时间关灯玩手机可能是造成近视度数上升的原因。

长时间关灯玩手机真的对眼睛有影响吗？记者采访了南安市医院眼科的主治医师张振洲。

“黑暗里看手机对眼睛危害不小，昏暗光线下用眼，会造成瞳孔长时间散大，阻塞眼内液体循环流通，有可能



诱发青光眼，屈光不正。”张振洲告诉记者，更严重的还会造成眼底视网膜黄斑的不可逆性损害。黄斑区是视力最敏锐的地方，人眼90%以上的视力都是依靠黄斑，黄斑区一旦发生病变就会导致视力急剧下降、视物变形等，进一步可能导致生活质量严重下降，“现在手机、电脑及平板电脑等电子设备越来越普遍，建议不要在黑暗里使用电子产品。”

此外，长时间浏览手机还会导致眼睛干涩、双眼疲劳、近视度数增加等问题。这是因为在盯着手机看时，眨眼会变少，导致眼睛泪液蒸发过强，可能会出现眼干涩、异物感等情况。此外，手机也会发射出有害蓝光和辐射，都会对眼睛造成一定的伤害。因此，我们对玩手

机的时间一定要控制，尤其是白天工作要对着电脑的人群，更应该减少玩手机的时间。

“躺着和侧卧玩手机也会对眼睛造成影响，经常躺着玩手机，手机距离眼睛近，眼睛肌肉会高度紧张，更易产生视疲劳，还容易导致眼压升高，发生眼睛肿痛、视物模糊、头昏脑涨等症状。”张振洲介绍，侧卧看手机双眼用眼不平均，容易导致双眼屈光度数不一致。

大家不要认为关灯玩手机只会影响到眼睛，其实玩手机的行为对于脊椎也会造成一定的影响。尤其是坐靠在玩手机的时候，这时头部会略微向前倾，这种姿势对脊椎产生比较大压力，从而加速脊椎的退化，长期如此，甚至可能导致脊椎变形。



如果您的生活中存在健康困惑需要帮助解答，可将个人基本情况发送短信至手机13799560526，也可关注海丝商报微信公众号(haisishangbao)，本报将为您寻找南安权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

南安市医院二病区：
呼吸内科和综合感染性疾病科的专业性科室

南安市医院二病区是呼吸内科和综合感染性疾病科的专业性科室，是南安市医疗系统中技术力量雄厚、设备齐全、开展新技术、新操作较多成功的科室，是医院临床重点专科。

二病区拥有一名主任医师，3名副主任医师，2名主治医师，6名住院医师及18名护士。科室已有2名硕士研究生，还有2名在读研究生，近几年科室骨干医师更是先后到上海、福州、泉州等地区大医院进修，同省市级医院保持密切的学术交流，先后参与多项省市级科研项目，发表多篇论文、参编医学书籍。科室设有呼吸内科门诊、肝病门诊、艾滋病门诊、结核门诊，承担全市艾滋病人、结核病人的归口管理工作。科室拥有纤维支气管镜、心电监护仪、肺功能仪、FeNO测定仪、呼吸睡眠监测仪等先进设备；能独立开展纤支镜检查、胸膜活检、胸腔闭式引流、胸腹腔置管引流、睡眠呼吸监测、肺功能、经皮肺穿刺术、肝穿刺术、腰椎穿刺术等内科常规及高难操作；对慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张症、气胸、肺癌、急慢性肝炎、肝硬化等内科危重病的抢救具有丰富经验。

南安市总医院成为海西呼吸治疗南安基地

■本报记者 黄伟励

近日，第十四届两岸呼吸治疗论坛暨呼吸治疗康复培训班举行。南安市总医院院长黄奕铁应邀参加。活动上南安市总医院被授予“海西呼吸治疗南安基地”的牌匾，充分肯定南安市医院在呼吸治疗发展上所做的努力和成效。

会上，南安市总医院林伟华、谢四妹两位呼吸治疗师还被颁发了“海西呼吸治疗”优秀学员证书，表彰她们在专业上做出的努力和贡献。目前，南安市医院已选派7名医护人员参加海西治疗班学习并顺利毕业，取得了二级呼吸治疗师证书。

黄奕铁表示，将珍惜上级单位、领导和专家的关心和帮扶，依托引进的“名医工作室”高水平指导和带领，进一步发展南安呼吸治疗学科，不断提高专业影响力，提升南安高素质呼吸治疗专业队伍水平，结合医改需要，立足为人民健康服务，打造“仁德风范，护百姓健康”新风正气，加快实施健康南安行动上推动高质量发展。

据悉，该活动由国际呼吸照护联盟(ICRC)、福建省海峡医药卫生交流协会、台湾呼吸治疗学会联合主办，福建医科大学附属第二医院和泉州市肠外肠内营养学会联合承办。

南安市医院开展国际残疾人日义诊服务

■本报记者 黄伟励 通讯员 黄燕云 文/图

今年的12月3日是第30个国际残疾人日，为弘扬人道主义精神，倡导扶残助残的良好社会风尚，构建文明进步的社会环境，南安市医院医务科组织相关科室骨干，到泉州市残疾人托养中心开展关爱残疾人义诊活动，为中心学员进行健康检查、常见病诊疗等服务。

活动中，医护人员耐心地与该中心80多名学员、托养对象交流，细致询问他们的日常生活习惯及身体状况，并开展普通内外科、听力、视力、中医辨证以及测量血压、血糖等检查，结合检查情况进行了常见病、慢性病初步筛查，详尽解答义诊对象的各种疑问咨询。

同时，医护人员还根据每名义诊对象的个体情况给予针对性的健康调理建议，讲解疾病预防保健知识，强调定期检查身体的重要性。义诊人员鼓励大家树立积极乐观的生活态度，消除自卑心理，自强自立，提高生活质量，养成健康的生活习惯。

据悉，义诊活动得到了泉州市残疾人托养中心及学员的认可，医务人员为群众办实事，弘扬“仁德风范，护百姓健康”的新风正气。



南安市医院开展义诊活动。