

# 春节要到了 记好这三点过个健康年

■本报记者 黄伟励

春节即将来临,每到这时市民们都想好好放松一下,开启“吃喝玩乐”的模式。其实,随着生活水平的提高,大吃大喝已经不再是我们的节日目标了,大家在与家人团聚的同时,可别忘了健康,以下三招,教你过个健康年!

## 春节饮食“减油”“减糖”更健康

“每逢佳节胖三斤!”近日,市民张先生提前放假了,春节前后,张先生家的伙食都格外好,“这期间家人常常聚在一起,红烧肉、糖醋鱼少不了!”

令张先生担忧的是,春节饭局应酬多,加上亲友团聚时也必有丰盛的美食,大家开怀畅饮、大快朵颐,“每次过完春节脸都会圆一圈,过完年还要减肥,真是太辛苦了,我认为一直大吃大喝也不健康”。

春节期间,我们该如何健康饮食?南安疾控中心的专家介绍,随着生活水平不断提升,“油”和“糖”在我们的饮食中占比越来越高,特别是春节期间,市民们饮食也离不开这两点。

专家表示,高脂肪、高胆固醇膳食(包括摄入过多的烹调油和动物脂肪)是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。高脂肪膳食也是肥胖发生的主要原因,而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。

根据中国居民膳食指南推荐,健康成人每人每天烹调用油量不超过30克,市民在每天的饮食中应该注意。

春节期间,烹饪该如何“减油”?专家介绍,大家可以选择有利于健康的烹调方法,例如烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量烹调油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑溜、拌、急火快炒等。也可以用煎代替炸,因为用煎的方法代替炸可减少烹调油的摄入。

此外,饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素;添加糖与饮食质量不佳、肥胖和慢性疾病风险有关。摄入添加糖,尤其是通过饮用含糖饮料摄入添加糖会增加总能量摄入,可能会降低其他营养食品的摄入,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性疾病风险。

中国居民膳食指南推荐每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。做到“减油”和“减糖”,



可以让生活更健康。

值得一提的是,大家晚上不要吃完就睡,晚饭后马上入睡,胃还在工作,长此以往容易形成胃病,还可能影响睡眠。以22点睡觉来计算,最佳晚餐时间是18—20点左右,因为胃需要3个小时消化食物,如果不得已吃得太晚,要间隔至少2小时再入睡。

## 注意防范急性胰腺炎

春节期间,阖家团圆,亲朋好友之间相互拜年、串门,各种聚餐令人应接不暇,不是在吃就是在去吃的路上。“吃”“喝”似乎成了春节的头等大事,胡吃海喝加上作息不规律,身体难免吃不消。

“饮食不注意的话,容易出现消化不良、腹泻、腹胀的症状,有基础性疾病患者也容易出现急性胰腺炎。”南安市医院消化内科主任张江彬告诉记者,春节餐桌上丰富的菜肴,加上频频饮酒,或冷热食物混杂,都会造成胃肠负担,让人出现腹痛、腹泻、腹胀等症状。再加上过多的瓜子糖果等丰富的零食,吃多了也容易造成胃肠胀气,导致食积不化、消化不良。这些都容易导致一些肠胃本就不好人出现问题。

过年期间每家每户餐桌上都很丰盛,这家吃完吃那家,愉快的氛围再加上主人的热情,往往使人食欲旺盛而“吃撑”了。所以,春节期间面对丰盛的大餐一定要控制自己的食量,抵制

诱惑,不要吃太多。

春节团圆聚餐大多避免不了喝酒,但切忌过量饮酒。亲朋好友聚在一起边聊边饮,更有拼酒劝酒等诸多花样,似乎只图一醉才能尽兴。殊不知,这种喝法却损害了健康,加重肝脏的负担,甚至喝出了疾病。“过量饮酒会增加急性胰腺炎的发病概率,这种疾病节日期间多发,是发病急、进展快、并发症多的疾病。”张江彬介绍道,临水上床遇到的急性胰腺炎患者,大多数都有暴饮暴食、大量饮酒的经历。

医生提醒,春节期间,饮食要健康,减少夜宵的使用,保持充足的睡眠,同时饮酒要适量。如果发现家人、朋友在饱食或酗酒后当晚或第二天,上腹部突然出现剧烈疼痛,以及恶心呕吐、明显腹胀甚至突然出现血压下降、皮肤湿冷、手足冰凉等症状,一定要及时送医院诊治。

## 保护好颈椎和眼睛

“放假我可有大把时间追剧和刷手机了!”在南安工作的小蔡平时因为工作,错过了不少电视剧,想在春节期间一口气看完,“每天上班对着电脑颈椎已经很不舒服了,过个年希望颈椎不要加重”。

不仅是小蔡,看电视、玩手机、刷抖音想必是不少市民春节期间的必备节目。坐着、躺着刷手机颈椎就痛是不少市民的烦恼,那么该如何保护好自己颈椎呢?记者采访了南安市医

院康复科主治医师蔡文乐。

“慢性劳损最常见,长期不良的睡眠体位、不良的坐姿和卧姿、不适当的体育锻炼等,都容易造成颈椎病。”蔡文乐说,慢性劳损有别于明显的外伤或生活、工作中的意外,因此易被忽视,但其对颈椎病的发生、发展、治疗及预后等都有直接关系。

对于颈椎病的人群来讲,平时也应该注意调整日常生活起居,不要长期保持一个姿势,比如打麻将、看电视、看手机平板,在过年期间要特别注意,另外也要注意颈部的保暖。使用电子产品时,注意视线与屏幕保持持平,一定时间后注意活动肩颈。春节期间,也可适当参加游泳、羽毛球、排球、网球等体育锻炼。中医的太极、八段锦、五戏等运动,也可用于缓解颈部肌肉紧张状态。

值得一提的是,长期使用电子产品视力也会产生损伤,特别是寒假期间,天冷出门少,家里父母上班,又没啥大人约束,孩子们看电视、打游戏可能成了日常……近视度数蹭蹭涨!孩子的视力问题成了家长们最为关心的问题之一。

产生近视的原因有不少,大量调查表明,近视具有一定的遗传倾向,父母双方或一方近视,孩子发生近视的可能性会增大。其中比较明确的是,高度近视的发生为常染色体隐性遗传。

此外,长期近距离用眼者的近视发生率较高,这也是我国青少年近视高发的主要原因。如果再叠加环境照明不佳、阅读字迹过小或模糊不清、持续阅读时间过长、缺乏户外活动等因素,更加促使近视的发生与发展。随着近年来电子产品的普及,长期近距离看电子屏幕也可能会促使近视发生发展。

生活中,家长如果发现孩子斜着看、歪头看、眯眼看、揉眼看或很近看电视和书时,就要警惕,可能是视力有问题了。家长应及时带孩子到正规医疗机构进行治疗,发现危险因素并加以干预,尽量避免发展成高度近视甚至病理性近视。

“近视要从小抓起,不要怀揣侥幸心理,坐等长大了再做近视手术,预防孩子近视,控制度数增长,更重要。”南安市医院眼科医生张振洲说,医学界普遍认为,近视发生是不可逆转的,所以倡导“防在前,控在后”。

## □名医坐诊

### 南安市医院儿科: 医护力量雄厚 诊疗水平泉州领先

儿科是南安市医院的重点科室,属综合性儿科,技术全面。住院部设置普儿、PICU、NICU等病室。科室拥有婴幼儿排痰仪、心电监护仪、雾化器、小儿呼吸机、早产儿恒温箱等先进的仪器设备。科室现有主任医师2人,副主任医师4人,主治医师4人,住院医师4人,其中硕士研究生1人,在读研究生2人。在国家、省市级公开刊物发表论文20多篇。近几年,科室荣获南安市政府科学技术奖二等奖、三等奖各一项,出书三本,专利五项。

新生儿科负责南安市新生儿复苏教程(NRP)的培训推广,是全市新生儿复苏培训基地。新生儿科能完成大量新生儿疾病的诊断、治疗工作,在新生儿病理性黄疸、新生儿溶血病的诊疗方面达到了泉州市内先进水平。PICU科在小儿内科各种危重症,如各种休克、多脏器功能衰竭、急性中毒的诊治以及小儿呼吸系统疾病等的诊断及治疗等方面积累了丰富的经验。小儿内科开展了多项新技术,对于少见、疑难病诊治水平居泉州市内领先地位。

## 南安市医院神经内科

### 开展经桡动脉置管脑血管造影术

■本报记者 黄伟励 通讯员 许志强

记者从南安市医院了解到,自去年元旦南安市医院导管室投用以来,市医院神经内科根据本专业医疗服务实际,主动从患者健康需要的角度出发,结合当前脑血管介入领域发展的新趋势,积极培育专科新项目、提高技术水平,近期新开展的经桡动脉穿刺置管脑血管造影术,为南安市民的医疗健康带来了新希望。

据介绍,脑血管造影是脑血管疾病的重要的手段,作为评估脑血管病的“金标准”,对比CTA、MRA有不可替代的优势。它能清楚地显示主动脉弓、颈总动脉、颈内动脉、锁骨下动脉、椎动脉、基底动脉以及颅内分支血管的形态、分布、走行,为脑动脉瘤、脑动静脉畸形提供定位、定性、手术方案和术后随访等提供依据。在神经内科诊断上,可清楚显示脑血管相关动脉管腔狭窄、闭塞,显示侧支循环建立情况,为缺血性脑血管疾病的诊断、治疗选择具有重要意义。

该技术对比以往采用经右侧股动脉脑血管造影有诸多优势:桡动脉表浅,易于压迫止血,无严重并发症;造影结束后患者无须长时间卧床制动,避免如腰痛、尿潴留等不适情况,也避免了下肢动脉静脉较长时间受压迫可能并发的深静脉血栓形成及肺栓塞;术后观察方便,隐私部位不暴露。此外,患者术后的治疗计划中抗凝和抗血小板药物可连续应用,住院时间短,住院费用相对低于经股动脉。

## 南安市医院普外科

### 开展胃肠肿瘤吲哚菁绿荧光导航腔镜手术

■本报记者 黄伟励

近日,南安市医院普外科主任医师林劲松在麻醉、设备、药剂等科室部门的协同配合下,与副主任医师陈志杰、张邦唐及主治医师谢志勇、黄晓杰等普外胃肠专业团队成员,在急诊手术室成功开展了三台胃肠肿瘤吲哚菁绿荧光导航腔镜手术。

和传统白光内镜相比,荧光导航内镜系统能通过特殊光学技术增加了术中标记和荧光导航功能。荧光显影剂吲哚菁绿ICG通过肿瘤组织或者静脉注射进入人体淋巴、血液循环,结合蛋白质后具备红外荧光特性,与相同视野的白光图像同步精准叠加,达到术野荧光定位和导航的目的。可以术中准确识别肿瘤淋巴结,观察血流灌注和精准定位肿瘤边界,更精确界定肿瘤淋巴结清扫范围及反映吻合口血运,使手术更精准,彻底,降低手术风险。

据介绍,开展新技术、新项目是推动医疗服务创新发展的主要活力。为贯彻落实好医院关于学科建设的整体规划,普外科胃肠组专注提升技术水平,在院部积极推动下,通过相关部门和其他学科团队的携手支持和高效协助,胃肠肿瘤诊疗领域取得长足进步。普外胃肠手术量进一步剧增,胃肠肿瘤微创及四级手术约200余台,相较于2年前约20台有了近10倍的提升。

在医院十四五发展规划的总体目标和工作任务下,普外胃肠专业团队将不断学习新知识,掌握新技术,更上新台阶,积极打造“仁德风范,护百姓健康”行业名片,在技术上精益求精,服务上新风正气的基础上实现医疗业务上良性提质增量,更好地为人民群众的健康服务。

## 领证结婚前 这件事可别忘了

■本报记者 黄伟励

年底,到行政服务中心婚姻登记处窗口领证结婚的人不少。不过,不少年轻人领证前往往容易忽略一件重要的事情,那就是婚检。关于婚检你了解多少?记者就此采访了南安市妇幼保健院医生。

“婚前检查对男女双方的健康,下一代优生及发育有着重要的作用,是减少把遗传性疾病、生理缺陷和不健康因素传给后代的关键,是实现后代优生的重要措施。”南安市妇幼保健院婚检科医生李娜水介绍,婚前检查的内容包括询问病史和体格检查两大部分。

在询问病史方面,医生会了解双方是否有血缘关系;双方现在和过去的病史,如有无性病、麻风病、精神病、各种传染病、遗传病、重要脏器、泌尿生殖系统疾病和智力发育情况等;了解双方个人史,询问可能影响生育能力的工作和居住环境、烟酒嗜好等;女方月经史和男方遗精情况;双方家族史,重点询问与遗传有关的病史;再婚者,应询问以往婚育史。

在体格检查方面,医生会开展内科检查,就是全身体格检查;生殖检查,在于发现影响婚育的生殖疾病;实验室检查,除了血常规、尿常规、胸透、肝功能和血型外,女性做分泌物找滴虫、霉菌,必要时做淋菌涂片检查;男性做精子常规化验;男女双方梅毒检测、人类免疫缺陷病毒抗体检测以及地中海贫血的筛查等检测。

值得一提的是,婚检是免费的,大家一定要选择有合法资质的正规医疗机构,避免被不法分子以婚检为名,骗取钱财。

## 南安基层医疗机构首个“乳腺钼靶室”投入使用

本报讯 (记者 黄伟励)

近日,记者从省新镇卫生院获悉,该院深入开展党史学习教育“我为群众办实事”实践活动,立足医药卫生体制改革,投资近200万元,建成南安市基层卫生院首个“乳腺钼靶室”,已于近日投入使用。

“以前需要花费一天的时间,现在缩短至不到一小时,省新镇卫生院这个服务实在是太给力了!”三年前,家住省新的尤女士首次在省新镇卫生院参加乳腺癌筛查时,医生建议她到泉州做“钼靶”。当时,她不得不专门抽出一天时间去泉州。这对于既要接送孩子上学,又要上班的她而言很麻烦。

近日,尤女士再次到省新镇卫生院做乳腺癌筛查时,不仅速度快,而且不用到泉州。相比之前,她再也不用苦恼孩子接送、上班请假的问题了。

据悉,乳腺癌筛查是妇幼重大公共卫生服务项目之一。目前,在南安市域内“乳腺钼靶”服务尚无发展,几

近空白,使得有需要的市民不得不走出南安才能获得检查。

省新辖区内每年700名乳腺癌筛查对象中,有约三分之一的对象属于高危人群,该类人群需要通过“乳腺钼靶”做进一步鉴别。为了打通乳腺癌筛查最后一公里,去年12月,省新卫生院投资近200万元,建成了南安市基层医疗机构首个“乳腺钼靶室”,并于今年1月初正式投入使用,开设了数字化乳腺X射线诊疗服务。

据介绍,乳腺钼靶是一种专门用于软组织摄影,特别适用于乳房摄影用的X线机,具有较高的敏感性和特异性,一些细微结构和小病灶都能在照片上清晰显示。乳腺钼靶可以检查医生触摸不到的肿块,图像清晰度也较好可以筛查出彩超看不到的微小钙化灶,可以检查到0.1mm的钙化灶,对体型年龄都比较不受限制,创伤性也比较小,辐射剂量也相对较小。

省新卫生院所采用的是最新的第三代乳腺平板DR,具有成像清晰、操作方便快捷、辐射量小等优点,可

精准地对彩超无法辨别的乳腺病变化点进行判断与鉴别,被誉为国际乳腺疾病检查的“金标准”。

该项目的开展,将直接实现在卫生院就能基本完成乳腺癌筛查,深入推进为民办实事实施呵护母婴健康工程项目建设落地开花,在提升县域就诊率的同时,进一步实现卫生健康服务的连续性、便捷性、公益性。

此外,卫生院还专门选派时任福建省海峡医药卫生交流协会乳腺肿瘤微创无创分会理事黄燕红、妇产科主治医师吕翠敏等一批青年骨干到泉州市第一医院进修学习乳腺癌筛查诊断知识与技能,将泉州市第一医院先进的技术、创新的理念和优秀的人才带回省新,促进三甲医院优质资源下沉至基层,为卫生院开展乳腺癌筛查奠定坚实的人才基础。

省新镇卫生院院长颜长发表示,希望通过把先进的设备与技术引到父老乡亲的家门口,用创新与科技做实做好做细为民办实事项目,让群众更真切地享受到新医改发展成果。

## 南安市中医药文化园被遴选为省中医药文化建设单位

本报讯 (记者 黄伟励)

日前,福建省卫生健康委员会、福建省文化和旅游厅公布了福建省中医药文化宣传教育基地建设单位名单,遴选16家单位成为福建省中医药文化宣传教育基地建设单位,其中南安市中医药文化园入选。

据悉,基地创建周期为1年,在创建周期内,省卫健委、省文旅厅将通过组织、研讨交流、学习考察、中期

评估等活动,指导文化基地建设单位创建工作。创建周期结束后,将组织专家对文化基地建设单位评审,符合标准的将确定为“福建省中医药文化宣传教育基地”并给予授牌。

据介绍,中医药文化宣传教育基地是弘扬中医药文化的主阵地,也是开展中医药文化宣传教育的大课堂,还是接受中医药文化熏陶的体验馆,更是推动中医药文化发展的加油

站。省卫健委要求各地要重视中医药文化宣传教育基地建设,各主管部门和创建单位要加强组织统筹,严格按照创建标准和要求做好创建工作,充分挖掘和弘扬中医药文化,建成集文化展示、体验、传播于一身的中医药文化宣传、教育、体验基地,为群众了解和认识中医药提供体验平台,为传承发展中医药、建设健康福建提供有力支持。