

聚焦儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔健康

南安妇幼保健院“五健”综合门诊揭牌

本报讯(记者 黄伟励 李想 通讯员 叶新新 文图) 17日上午,南安市妇幼保健院儿童青少年“五健”综合门诊揭牌仪式举行,专为全市儿童青少年打造的一站式健康服务新阵地就此启用。

当天,简短的揭牌仪式后,南安市妇幼保健院同步开展“五健”公益义诊,设置了儿童生长发育专区、免费骨龄检测区、儿童体态筛查区、儿童眼保健专区、儿童口腔保健专区、儿童心理行为专区,不少家长带着孩子现场咨询。

“我家孩子11岁了,在班上总是最矮的,最近还总说看不清黑板,之前总想着再等等就长个了,结果视力也出问题。”市民杨女士早早地带着女儿来到“五健”综合门诊,医生随即为孩子开展了针对性的详细检查,并给出指导意见。

走出诊室的时候杨女士长舒了一口气:“悬了快一年的心,今天终于落地了,原来不是瞎补营养就能长个,之前自己焦虑了那么久,医生几句话就把路子给我指明白了。”

不少家长候诊时还互相交流起带娃的心得,有人说之前总发愁孩子挑食不长个不知道该问谁,有人说孩子总揉眼睛却一直没腾出时间做系统检查,今天一趟下来,所有攒了大半年的疑问都被医生挨个解答,手里攥着刚拿到的个性化指导单,脸上全是踏实的笑意。

“孩子长高滞后、体态歪斜、视力下降、挑食肥胖、情绪敏感……成长路上的每一个细微问题,都是家长揪心的难题。”南安市妇幼保健院儿童青少年“五健”综合门诊负责人戴小娥介绍,该门诊聚焦儿童青少年体重、视力、心理、骨骼(脊柱侧弯)、口腔五大健康核心痛点,整合多学科资源,打造



家长在“五健”门诊咨询。

了一站式“五健”综合门诊,构建筛查、评估、干预、随访全链条闭环服务。

据了解,在体重健康维度,门诊可精准测评儿童体脂与体质状态,对营养不良、过度肥胖、挑食偏食、作息紊乱等问题开展科学干预,为家庭提供定制化的膳食与运动指导,筑牢孩子成长的体质根基。在视力健康维度,门诊可筛查近视、远视、散光、斜视、弱视等常见问题,动态监测眼轴发育轨迹,及时纠正不良用眼习惯,实现儿童青少年视力问题的早预警、早防控。

在心理健康维度,门诊可开展专业儿童心理行为测评,针对性疏导厌学焦虑、敏感内向、叛逆冲动、社交障碍等成长困扰,护航孩子塑造阳光健全人格。在骨骼健康维度,可精准完成骨龄检测、生长发育评估与身高潜能预判,科学干预身材矮小、体型偏瘦、性早熟、体态歪斜、脊柱侧弯等问题,为孩子定制专属成长方案,牢牢抓住身高增长黄金期。在口腔健康维度,门诊可系统开展龋齿、牙列不齐、咬合异常、换牙障碍的筛查与早期干预,常态

化普及儿童科学护牙知识,守护孩子口腔健康与颜面正常发育。

戴小娥表示,新门诊承载着全市儿童青少年健康保障重任。未来,南安市妇幼保健院将严格对标省、市“五健”行动工作部署,做实儿童青少年多病同防共管工作,同时,南安市妇幼保健院还将以此次揭牌为起点,配齐健康管理专业团队,落实各项工作指标,完善孤独症复筛、青少年心理援助服务,打造南安本土标准化儿童青少年健康管理阵地。

新冠、流感双双来袭！如何区分应对？

健康教育

专栏

南安市疾控中心主办



■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

近日,记者从南安市疾控中心了解到,目前已逐渐进入流感夏季流行期,新冠病毒感染活动水平也呈上升趋势。进入夏季以来,天气气温高、湿度大,不少市民都出现发烧、咳嗽、流涕等症状,但是很多人都分不清自己究竟是得了流感还是感染了新冠病毒,带着问题,记者采访了南安市疾控中心的专家。

“流感、新冠病毒感染均属于常见呼吸道感染病,二者症状和传播途径相似,但病原、特点存在差异。”专家介绍,流感由流感病毒引起,属于RNA病毒,分甲、乙、丙、丁四型,其中甲型和乙型是引起人类流感的主要分型,每年呈季节性流行,为自限性疾病。新冠病毒感染由新型冠状病毒引起,属于冠状病毒科,变异

株传播速度快、人群普遍易感。

流感和新冠病毒感染在多个维度存在明显区别:从潜伏期来看,流感的潜伏期一般为1—7天,新冠病毒感染的潜伏期多为2—4天。在症状表现上,流感起病急,会突发高达39—40℃的高热,头痛、肌肉酸痛、乏力的感受十分明显,同时还伴随有咳嗽、咽痛、流涕的表现;新冠病毒感染则以中低热的发热、咽痛咳嗽为主要表现,部分患者会伴随乏力、鼻塞流涕、腹泻的情况,还有少数人会出现嗅觉味觉减退的特征。从重症及风险层面区分,流感的高危人群集中在孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者中,这类人群感染后容易发展为重症病例,进而引发肺炎、心肌炎等并发症;新冠病毒感染的病情危重情况更多出现在老年人、有慢性基础疾病者、孕妇以及肥胖人群身上,重症患者的病情会快速进展,发展为急性呼吸窘迫综合征、休克等严重状态。最后在病程方面,流感的病程呈自限性,大多在发病3—5天后发热症状会逐渐消退,全身不适的症状

也随之好转;新冠病毒感染的病程相对稍长,但绝大多数患者经过对症干预后,最终的预后状态都比较良好。此外,流感传播有明显季节性,有“冬春季”和“夏季”两个流行高峰,传播快、范围广。新冠病毒感染没有表现出明显的季节性,一年内可能出现多次流行波动,变异株传播隐匿性强。

专家表示,流感和新冠病毒感染都能通过呼吸道飞沫、密切接触传播,基础防护是关键。日常生活中,市民若前往人群密集场所、乘坐公共交通工具,或出现发热、咳嗽症状时,应规范佩戴医用外科口罩。市民应保持良好的卫生习惯,使用洗手液和流动水规范洗手,避免用脏手触摸眼口鼻。市民居家、在办公场所时,应每天开窗通风,保持室内空气清新。流感、新冠高发期,市民减少前往人群密集场所,社交时保持安全距离,避免扎堆。市民还应做到规律作息、均衡饮食、适度运动,避免熬夜、过度劳累,增强自身抵抗力;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡,不随地吐痰。



需要注意的是,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。专家建议,所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。疫苗根据当年流行的病毒株进行更新,尤其是老年人、儿童、孕妇和有慢性疾病的人群,应该优先接种。

专家表示,流感和新冠病毒感染可防、可控、可治,无需过度恐慌,但切勿掉以轻心,让我们科学区分、精准防护,养成良好卫生习惯,做好个人健康第一责任人!

科学应对更年期

规范诊疗,从根源改善顽固不适

■本报记者 黄伟励

很多中年女性都有过这种“说不出的难受”:夜里翻来覆去睡不着,身上突然一阵燥热出汗,早上起床手脚僵硬活动不开,头总是昏昏沉沉提不起精神,时不时还心慌胸闷,可去医院做了一圈检查,所有指标都显示正常,身边人还总误以为是她“想太多、情绪出问题”。实际上,这些反复出现的不适,并非单纯的情绪问题,而是女性步入特殊生命阶段后,体内内分泌波动带来的典型表现。近日,56岁的南安市民黄女士就被这类症状困扰多年,好在经过南安市中医院中西协同女性生殖健康专科的针对性治疗,多年的不适终于得到了明显缓解。

黄女士今年56岁,已绝经5年。近5年来,她饱受严重睡眠障碍、潮热盗汗、关节肌肉僵硬、头部沉重感和心血

管功能紊乱等症状困扰。黄女士先后辗转多家医院,均未发现明确的器质性疾病。这期间,黄女士也用西药调节、服用中药汤剂,但潮热、失眠、晨僵等症状反复发作,疗效欠佳。后来,黄女士前往南安市中医院中西协同女性生殖健康专科寻求帮助。

坐诊的副主任医师洪秀真没有匆匆开方,她拉着黄女士慢慢聊,把每一个细微的不适都耐心听完,再仔细望舌、切脉,结合所有症状最终辨证,确诊她是典型的更年期综合征,属于肝肾阴虚证。洪秀真知道,黄女士这5年跑了这么多医院都没治好,心里早就攒满了“没病就没法治”的焦虑,所以洪秀真一点点给黄女士讲透围绝经期卵巢功能衰退带来的全身性生理改变,帮她卸下心理包袱,建立起治疗的信心。

随后,洪秀真为她定制了一套温和又精准的调理方案:先用耳穴压豆联合

中药穴位贴敷的外治法,快速缓解潮热、心慌的突发难受,当晚就帮她放松下来改善睡眠,慢慢化开晨起僵硬的肌肉关节;同时,配上专门为她体质调配的中药汤剂,以滋补肝肾、清心安神为核心,从根源上补足耗损多年的阴液,把体内失衡的阴阳慢慢调和回来。

仅仅一周之后,黄女士再来复诊时,整个人的状态完全不一样了,眉眼间都是藏不住的笑意,她告诉洪秀真,自己5年来第一次安安稳稳睡了一整夜,头昏的感觉轻了大半,潮热盗汗几乎没再出现,早上起来困扰多年的手僵硬基本消失了。之后黄女士又坚持做完2—3个疗程的巩固治疗,失眠、潮热、晨僵、心悸这些磨人的症状几乎得到控制。洪秀真在之后两个月里持续随访,黄女士的状态一直很稳定,那些缠了她5年的不适再也没有复发,她终于重新找回了轻松舒服的日常。



健康资讯

一

健身别“拼命”

小心练出横纹肌溶解征

本报讯(记者 黄伟励) 夏日是不少人减脂塑形、展露身材的时节,不少平时缺乏运动的人,都扎堆在健身房猛练。然而,高温脱水叠加超负荷运动,极易诱发横纹肌溶解综合征。近日,南安一名21岁小伙就出现横纹肌溶解综合征,好在及时就诊,经规范治疗后恢复良好。

该患者平时久坐、缺乏运动,为快速塑形,在健身房一次性完成了大量负重深蹲、硬拉等高负荷离心训练。训练后,患者肌肉持续酸痛,误以为这就是普通运动后的肌肉酸痛,便回家硬扛着。直到腿、腰背肌肉越来越疼,走路费劲,尿液呈现酱油色,才紧急前往南安市医院就诊。通过检查,医生发现他肌酸激酶高出正常值数百倍,确诊为横纹肌溶解综合征。这名患者因就诊及时,经医院规范治疗后恢复良好,未造成不可逆性肾损伤。

记者了解到,人的骨骼肌(即横纹肌)细胞内含大量肌红蛋白、肌酸激酶(CK)和电解质。当肌肉因过度负荷、挤压或缺氧而严重受损时,细胞膜破裂,这些内容物会大量涌入血液。

医生提醒,运动中出现肌肉剧痛、肢体无力、头晕心慌、身体肿胀等症状,需立刻停练休息。若出现酱油色尿液,属于医学急症,切勿自行居家补水观察,务必第一时间前往医院肾内科就诊,避免肾脏不可逆损伤。健身是长期的健康投资,绝非身体的极限透支。夏日运动量力而行、科学锻炼,才能兼顾好身材与身体健康。

泉州市光前医院骨科

开展暖心回访

本报讯(记者 黄伟励) 近日,泉州市光前医院骨科医护团队走进百岁骨折术后老人家中,开展上门回访,提供专业术后评估与康复指导,用零距离医疗关怀守护高龄长者,收获了患者及家属的认可。

据悉,老人因髋部骨折入院,高龄体弱且合并下肢深静脉血栓、冠心病等多种基础疾病,手术及卧床风险极高,术后还易引发肺部感染、血栓加重、心脑血管意外等致命并发症,救治难度极大。为保障患者安全、规避卧床风险,该院骨科团队制定个体化诊疗方案。术前,医护人员开展了规范抗栓治疗,稳定患者心肺功能,待病情评估达标后,顺利完成人工股骨头置换+左股骨近端钢丝内固定术。围手术期,科室严格落实高龄患者精细化管理,严密监测凝血功能、心肺体征等,做好疼痛管控、血栓预防及早期康复指导,全力保障手术安全与术后恢复。

当天,骨科医护团队专程上门为老人开展术后回访和复查。老人精神、饮食、睡眠状况良好,手术切口愈合佳,无胸闷心慌、下肢肿痛、血栓复发及出血不良等异常情况。出院20余天,通过坚持居家康复锻炼与规范用药,老人已能借助助行器行走、自主如厕,康复成效显著。

此次回访,是光前医院骨科开展优质居家延续服务的一个缩影。科室相关负责人表示,将持续优化老年骨折快速康复模式,以精准、安全、暖心的诊疗服务,守护老年人骨骼健康。

当腺瘤遇上囊肿

微创一站式解决同侧双重病灶

本报讯(记者 黄伟励) 近日,南安市医院泌尿外科成功开展一例腹腔镜下肾上腺腺瘤切除+同侧肾囊肿去顶术,为患者王阿婆一站式治疗同侧肾上腺腺瘤合并肾囊肿这两种病变。

此前,王阿婆在常规体检时,发现存在右侧肾囊肿及右侧肾上腺肿物。在进一步入院完善相关检查后,医生确诊王阿婆右肾囊肿及右侧肾上腺腺瘤两处病灶体积较大,且有手术指征。考虑患者高龄,为减少手术创伤,泌尿外科医护人员完成全面术前评估,决定采用后腹腔镜微创手术,一次性解决双重病灶,手术疗效优于传统开放手术。

医生在患者腹膜后建立人工气腹,借助腔镜器械精准分离肾脏与肾上腺组织,顺利切除病变组织,完成肾囊肿去顶处理,整台手术历时1小时顺利完成。术后,该科室践行早拔管、早进食、早下地、早活动的诊疗模式。患者术后恢复良好,无不良反应,病理结果提示病灶均为良性,目前已顺利出院。

据悉,肾囊肿、肾上腺腺瘤多为良性隐匿性疾病,多数患者无明显症状,仅在体检时发现,病灶超标后需及时手术干预,腹腔镜微创术是目前临床首选方案。此次手术以单一入路解决同侧复合病变问题,实现了微创精准治疗与快速康复的结合,也为区域同类疾病微创诊疗积累了宝贵经验,更好地守护市民泌尿系健康。