



漳州市卫健委公众号

2024年1月3日 星期三
漳州新闻网:www.zznews.cn

漳州市卫生健康委员会 闽南日报社 联办
漳州市医院 漳州市中医院 漳州市疾病预防控制中心 漳州市中心血站 协办

策划/赵木泉 黄妍婷
经济部 责任编辑/朱秀敏
美编/黄宇萱
E-mail: zzjkzk@163.com

专家说健康

糖友如何安然过冬?请做好这几点



本期主讲专家:赖鹏斌

漳州市医院内分泌代谢科主任,主任医师,内分泌代谢学博士,美国密歇根大学(安娜堡)医学院博士后,漳州市首届有突出贡献中青年医疗专家,漳州市内分泌专业医疗质控中心主任,漳州市医学会内分泌学分会主任委员,福建省医学会糖尿病学分会常委。

冬至过后,进入一年中最冷的季节。气温的降低,寒风的侵袭,都可能让血糖变得不稳定,也是各种并发症的高发季节。在这个季节,糖友需要更加关注自己的身体状

况,采取科学的防护措施,以确保血糖稳定,预防并发症的发生。

注意保暖预防感冒

数九严寒,糖友需要特别注意保暖,预防感冒。对糖友来说,感冒不仅会引起血糖波动,还可能引发各种并发症。因此,保暖预防感冒是糖友冬季保健的重要一环。糖友可以提前接种流感疫苗,预防流感;在寒流期间,要尽量减少外出活动,出门尽量佩戴口罩;居室经常通风、换气,减少室内空气的病菌浓度;天气晴好时适当增加户外活动,加强锻炼,增强体质。

避免心脑血管疾病

在寒冷的冬天,人们的心脑血管疾病发病率明显上升。糖友由于血管较为脆弱,更容易受到寒冷天气的影响。因此,糖友一定要根据天气变化及时增减衣物,避免因寒冷刺激引发心脑血管疾病。除此之外,糖友还需要坚持治疗,严格控制自己的高血糖、高血压、血脂异常等心血管危险因素。只有将血糖、血压、血脂等代谢指标控制在达标的良好范围内,才能更好地预防心脑血管疾病的发生。

细心呵护足部

糖友往往会合并下肢血管和神经病变。冬季气候寒冷,导致下肢缺血加重及皮

肤皴裂,足部很容易出现问题,因此,一定要加强足部保健。建议糖友每日检查足部,有助于及时发现潜在的问题,可以重点检查足底、趾间及足部变形部位,尤其不能忽视足部的保湿和护理。如果发现脚部有异常情况要及时就医。

糖友多有神经病变,对温度不敏感,很容易被烫伤。因此,冬季糖友在使用取暖产品时,绝对不能直接接触皮肤。平时宜选择宽松舒适的鞋子,避免足部受压。一旦出现足部外伤,应立即停止泡脚并及时就医。

注意控制饮食

在冬季,糖友更需注意饮食上的调整,应避免一次性摄入大量食物而引起的血糖骤升。同时,饮食中应适当增加膳食纤维的摄入,以帮助稳定血糖。

对于糖友来说,冬季进补需适度,可以选择一些低糖、低脂、高蛋白的食物,如鱼、瘦肉、豆类等,以补充身体所需营养。特别提醒,糖友在冬季适当多喝水,保持平和的心态,也是避免血糖、血压升高的重要因素。

坚持适当运动

适当的运动可以帮助控制血糖水平,提高身体的代谢能力,增强免疫力,减少并发症的风险。那么,如何保证冬季运动的量和质呢?

首先,要选择适合的运动项目。如散

步、慢跑、骑车、游泳、瑜伽、健身操等。其次,要控制好运动的时间和频率,建议选择在中午或下午气温较高的时候进行户外运动。此外,每周应该保持至少3-5次的运动频率,每次运动时间在30-60分钟左右。最后,要注意运动的安全和舒适度。在运动时要控制好力度以及运动量,做到循序渐进。在运动过程中,应该注意补充水分和营养,避免出现低血糖等不良反应。

加强血糖监测

冬季骤冷使交感神经兴奋,刺激升血糖激素肾上腺素分泌上升,加上膳食热量增加、缺乏运动,使得血糖升高,气温多容易造成血糖的大幅波动。因此,糖友在这个季节里更需要加强血糖监测,及时了解自己的血糖状况,并采取相应的措施来控制血糖。

首先,定期监测血糖是糖友冬季管理血糖的重要手段。对于血糖控制稳定的糖友,可以每周监测血糖2至4次,如果发现血糖升高或不稳定,可以增加监测的频率。监测的同时要做好血糖、饮食及运动的记录,以便于追溯,也方便在就医时让医生能够掌握患者的第一手资料。在监测血糖的同时,糖友还应积极配合医生的治疗方案。根据医生的建议,调整饮食、运动及药物治疗方案,以更好地控制血糖稳定。

长期晨起咳嗽?当心慢阻肺



本期主讲专家:洪朝璋

福建省中医药大学全科医学科硕士生导师,漳州市中医院PCCM科副主任医师,漳州市医学呼吸分会副主任委员,漳州市医学会内科分会委员。

慢性阻塞性肺疾病,简称慢阻肺,是一种在生活中很常见的慢性呼吸系统疾病。以持续的气流受限为特征,且气流受限呈进行性发展,同时也具有可预防、可治疗的特点。

慢阻肺有哪些具体症状?

- 慢性咳嗽:常为最早出现的症状,常常以晨起咳嗽最为明显,夜间可见阵咳或伴有排痰,随着病程发展,咳嗽伴终身。
- 咳痰:一般为白色黏液或泡沫痰,偶尔可伴血丝,清晨痰量较多。急性期痰量增多,颜色变深,可出现黄脓痰。
- 呼吸困难或气紧:活动耐量下降是慢阻肺标志性的症状,早期只在劳累时出现,逐渐加重,严重时在日常活动甚至休息时都感到气紧。
- 喘息和胸闷:重度患者或急性加重期时出现。
- 其他:疲乏、消瘦、食欲下降等。

慢阻肺可以通过胸部CT检查和肺功能检查进一步确诊,肺功能检查是慢阻肺诊断和严重程度分级的“金标准”,是最经济、准确的方法,对病情评估、治疗预后同样具有重要作用,并且对患者没有创伤,结果稳定可靠。如有以上症状,请及时到医院进行肺功能检查。

得了慢阻肺,会有哪些危害?

- 慢阻肺的呼吸气流受限会越来越重,不仅让呼吸系统受累,还累及骨骼肌肉、心脏等全身多个脏器,发展成肺源性心

脏病,最终导致呼吸衰竭和全身脏器衰竭而死亡。

- 慢阻肺不仅是肺部疾病,也是全身性疾病,病程漫长或终身存在。病人日常生活受限,甚至丧失自理能力。
- 慢阻肺的治疗费用高,给病人及其家庭带来巨大的经济负担。

慢阻肺如何治疗?

慢阻肺的治疗可分为以下几个阶段:

- 一、急性期**
 - 遵医嘱使用支气管舒张剂等药物,必要时遵医嘱加用抗生素、激素等治疗。
 - 吸氧或使用无创呼吸机辅助通气:应避免吸入氧浓度过高而引起二氧化碳潴留,严重时还可引发肺性脑病。
- 二、稳定期**
 - 戒烟及脱离粉尘、刺激性气味等污染环境。
 - 合理使用支气管舒张药物:控制症状最主要的治疗措施,长期规律应用可预防和减轻症状和急性发作。
 - 遵医嘱应用祛痰药。
 - 长期家庭氧疗:一般鼻导管吸氧1-2L/min,持续时间>15小时。
- 三、手术治疗**

外科手术局限性大,仅适用于少数有

特殊指征的病人,使病人肺功能有所改善,呼吸困难有所减轻。鉴于较高的手术风险及昂贵的手术费用,选择手术治疗应十分谨慎。手术方式包括肺大疱切除术和肺减容手术。肺移植术为终末期慢阻肺病人提供了一种新的治疗选择,但存在着技术要求高、资源有限、手术费用昂贵等诸多问题。

慢阻肺如何预防?

- 戒烟、减少有害气体和颗粒物吸入。戒烟是预防慢阻肺的重要措施,也是最简单易行的措施,在疾病的任何阶段戒烟都有益于防止慢阻肺的发生和发展。
- 加强体育锻炼、增强体质,提高抗病能力:如骑自行车、慢跑、瑜伽、打太极拳等。
- 预防感冒等呼吸道疾病。
- 每年秋冬季节注射流感疫苗,每年注射肺炎球菌疫苗。
- 必要时应用增强免疫力的药物。
- 肺功能锻炼:缩唇呼吸、吹气球、腹式呼吸等。
- 慢阻肺是一种消耗比较大的疾病,所以应当给予营养丰富、易消化、高热量、高蛋白、高维生素、清淡饮食,提倡少食多餐,多吃新鲜水果、蔬菜,多饮水,增加纤维素,控制碳水化合物摄入量。

女子肺动脉栓塞引发两次心脏骤停

市120医护生死时速击溃“猝死之王”

本报讯(记者 杨婉真 通讯员 林鑫福)日前,漳州市急救中心收到一面写着“医术精湛 秒除危厄 患者至上 分秒必争”的锦旗,这是患者唐女士及家属对于急救中心成功挽救其生命的衷心感谢。

2023年12月18日14时29分,市急救中心接到转运任务,患者疑似心梗,家属要求转院至漳州市区的医院治疗。主治医师苏明、护师蔡同梅接到指令后,提前制定转运方案,并按预约时间准时到达。在与当地医护人员交接病情中,苏明和蔡同梅了解到,患者于当天13时许感到呼吸困难,随之出现抽搐、呼吸心跳停止的危急情况。患者被家属送往当地医院后,经过心肺复苏虽恢

复自主心跳,但心跳微弱,呼吸未恢复,意识处于昏迷状态,病情十分危急。

形势不容乐观,时间就是生命。患者被转移到救护车后不久,再次出现心跳停止,且双侧瞳孔散大、瞳孔对光反射迟钝等生命体征不好的迹象。苏明和蔡同梅立刻对患者实行心肺复苏术,同时一边与家属进行沟通,在征得家属同意后,就近送往漳州市

第三医院进行抢救。

在医护人员长达14分钟不间断的心肺复苏下,即将到达漳州市第三医院门口时,患者心跳终于恢复。最终,在急救中心和医院双方医护人员的生死接力、共同联动下,患者的生命被挽救。经检查,患者系“肺动脉栓塞”。在得到有效治疗后,患者转危为安,目前神志清楚,恢复良好,已转普通病房继续治疗。

据悉,急性肺动脉栓塞是临床上导致猝死的三大病因之一,有着“猝死之王”之称。其诊断率低、治疗困难、死亡率高,是医护人员面临的最严重的危急重症疾病之一。呼吸、心跳骤停5分钟以上,患者大脑就会因为缺血缺氧造成不可逆的损害。对肺动脉栓塞患者的生存和预后来说,正确而及时的诊断和抢救治疗至关重要。

陈德强:15年爱心献血成习惯

在一些像我们这样长年坚持献血的捐献者,更多的是完全没有接触过献血的人群。”陈德强表示,虽然无偿献血提倡了多年,但是对待无偿献血,人们的认识仍然有不小的差距。献血人群占总人群的比例还是偏低,而临床用血的需求却在不断增加。血液作为身体的一种体液,献血其实和身体出些汗一样,只要身体指标允许,正确献血对身体并不会

造成什么影响。

“鲜血可以再生,而生命只有一次。”陈德强常说,他从未觉得自己有多伟大或高尚,只是做了自己认为值得的事情。他说:“当我一次次伸出手臂,献出热血的时候,心中就会升腾起一股浓浓的温暖的感觉,内心特别踏实。”

■本报记者 林昕蓉
通讯员 林小燕 蔡似云

献血者风采



陈德强医生坚持无偿献血

蔡似云 摄

县区卫健·我们这一周

龙海启动国家级健康区建设

本报讯(记者 杨婉真 通讯员 龙闻)2023年12月30日,以“共建共享·健康龙海”为主题的龙海区建设国家级健康区启动仪式举行。

据介绍,国家级健康区建设是推进健康漳州、健康龙海的积极实践,是全面提升全民健康素养的实际行动,也是践行以人民为中心发展思想的内在要求。仪式上,市卫健委有关负责人介绍了我市国家级健康区建设工作的情况。近年来,我市积极推进国家级健康县(区)建设。东山、长泰2个县(区)先后于2020年、2021年开始建设,2023年底通过省级终期评估。随着龙海区举办启动仪式,预示着健康龙海建设将进入新的征程。希望龙海区切实提高思想站位,明确工作目标,找准载体抓手,突出教育普及,为漳州市全面推进健康促进和健康教育,保障人民健康作出贡献。

龙海区将坚持高标准建设,突出做好健康主题公园、健康步道、健康长廊3个阵地和健康机关、企业、校园、医院、镇、村社区6类单位建设,确保如期完成6大类38个指标任务,推进龙海健康促进和健康龙海建设上新的台阶。

长泰区、东山县建设国家级健康县(区)通过省级评估

本报讯(记者 林昕蓉 通讯员 余如福 张跃龙)2023年12月26日,福建省卫生健康委员会通报了国家级健康县(区)建设省级终期评估情况名单,长泰区、东山县通过省级终期评估,达到国家级健康县(区)标准。

开展健康县(区)创建工作启动以来,我市认真贯彻落实党的二十大精神和新时代卫生健康工作方针,贯彻落实“健康融入所有政策”的理念,聚焦创建目标任务,探索建立具有漳州特色的健康促进工作机制,建设了健康主题公园、健康步道,重点打造一批健康社区、健康村、健康机关(单位)、健康企业、健康学校、健康促进医院等示范点,广泛开展健康促进活动,以全民营养周、世界无烟日等主题卫生日为载体,大力开展健康教育,形成健康促进同环境、教育、体育、文化等多领域资源共享的新格局。

下一步,我市将针对省终期评估组指出的不足指导抓好两个县(区)落实整改。同时将以此次省级评估为契机,坚持贯彻预防为主,防治结合的重大方针,建立覆盖生命全周期的大健康战略体系,动员协调社会、部门以及家庭和个人共同履行各自对健康的责任,营造健康支持性环境和社会氛围,全面推进健康促进工作平衡跨越发展。

11家卫生院通过省级评估

本报讯(记者 林昕蓉)近日,福建省卫生健康委员会公布2023年“优质服务基层行”活动达到基本标准、推荐标准的基层医疗卫生机构名单和第二批社区医院名单,漳州11个乡镇卫生院(社区卫生服务中心)达到推荐标准,7个乡镇卫生院(社区卫生服务中心)通过社区医院评估。

据了解,此次南靖县龙山中心卫生院、漳浦县赤湖中心卫生院、龙文区朝阳街道社区卫生服务中心、华安县丰山镇卫生院达到推荐标准,芗城区芝山街道社区卫生服务中心、芗城区天宝镇中心卫生院、平和县安厚中心卫生院、龙文区郭坑中心卫生院、龙海区紫泥卫生院、东山县铜陵社区卫生服务中心、长泰区武安社区卫生服务中心达到推荐标准和通过社区医院评估。

“优质服务基层行”活动是提高基层防病治病和健康管理能力、加快构建优质高效医疗卫生服务体系的有效举措。2023年,漳州市持续提升基层服务能力,在基层医疗卫生机构全面开展“优质服务基层行”活动,对标建设,以评促进,有效提升人民群众的就医获得感和满意度。

漳州二院专家组完成援疆任务

本报讯(记者 杨婉真 通讯员 庄长兴)2023年12月中旬,漳州市第二医院医务部主任林春忠、质管办主任李庭志、护理部副主任郭惠娟组成医护专家组,赴新疆木垒县总医院开展短期驻点工作。近日,三位专家在圆满完成援疆任务后回到漳州。

在木垒县总医院,三位专家通过听取汇报、交流座谈、实地走访、专题授课、教学查房等方式,对门诊布局优化、改善患者就医体验、落实医院核心制度、规范医疗文书书写、质量管理工具的应用、学科建设等方面进行了交流与指导。在交流中,三位专家针对木垒县总医院存在的不足及可发展的方向提出了建设性意见。木垒县总医院相关负责人表示,专家们此次指导对木垒县医疗服务能力的提高和经验的积累将起到积极作用。

平和县医院健康管理中心揭牌

本报讯(记者 杨婉真 通讯员 蔡榕芳)日前,平和县医院健康管理中心正式挂牌成立。

据悉,该健康管理中心设有外科、内科、妇科、五官科、血压检测室、碳14(C14)检测室、彩超室、心电图室、骨密度检测室、中医科、心理科、餐厅等,提供一站式全程服务,为参检人员的体检结果做出完整、科学的分析及健康评估和指导。

近年来,平和县医院通过扩大业务使用面积、增加人员设备投入、创建健康促进医院等举措,全力打造集“体检、评估、管理、医疗、科普、服务”为一体的健康全程管理新模式,实现健康体检服务向健康管理服务的全面升级提质。