

主办单位: 宁德市卫生健康委员会

协办单位: 宁德市医院, 宁德闽东医院, 宁德人民医院, 福鼎市医院, 宁德市卫生计生监督所



# 让石头不再“疯狂”

## 福鼎市医院举办全国首届结石日宣教活动

本报讯(记者 张颖珍 通讯员 夏圭杰)6月5日是全国首届结石日,6月3日,福鼎市医院泌尿外科举办了尿路结石宣教活动及病友交流会。

20%~40%。许多患者有多次肾绞痛发作及治疗经历,严重影响尿路结石患者的工作生活和身体健康。

石患者众多,医院举办“结石病日”的消息一经通知,就得到40多名患者积极响应。

早预防,尽量减少尿路结石复发。”陈振声主任说道。

## 闽东医院健康义诊走进下白石镇

本报讯(记者 张颖珍 通讯员 洪国灿 文/图)为深入实施省、市关于“十百千万”专家服务乡村振兴行动方案,提高人民群众科学防病、健康生活意识,6月10日,闽东医院组织体检科、胸心外科、消化内科、骨科、心血管内科、内分泌科、乳腺外科、药剂科等科室医务人员走进福安市下白石镇开展健康义诊活动。

询、测量血压血糖,针对不同病症和个体差异为患者提出合理的诊疗建议和治疗方案,并赠送药物。



专家们耐心解答当地群众的健康困惑。

## 闽东地区呼吸重症疾病诊疗学习班暨“谢宝松名医工作室”呼吸重症论坛大会顺利举行

本报讯(记者 张颖珍 通讯员 孙晓敏)6月3日至4日,由福鼎市医院呼吸与危重症医学科承办的闽东地区呼吸重症疾病诊疗学习班暨“谢宝松名医工作室”呼吸重症论坛大会,在福鼎顺利召开。

本次学习班内容丰富,实用性强,多层次、多角度向医务人员传授送宝。

授讲解了在重症超声的临床应用;福建省立医院岳文香教授介绍了脓毒症的最新救治方案;福建省立医院李钦教授讲解了个体化无创呼吸支持治疗急性呼吸衰竭的相关知识;福建省立医院杨火保教授介绍了CRRT规范化诊疗流程;福建省立医院林晟教授讲解了重症患者的镇静与镇痛;闽东医院詹祥辉教授介绍了有创呼吸机的临床应用;宁德市医院方桂桔教授介绍了重症监护室院感防控措施。

福鼎市医院呼吸与危重症医学科的副主任医师方振剑介绍了呼吸系统的氧与代谢;副主任医师林星远分享了凝血与抗凝的变化及其意义;主治医师费英明分享了血气分析的快速解读方法。

## 闽东医院举办椎体成形相关技术学习班

为了加强宁德市骨质疏松伴脊柱压缩性骨折的规范诊治,推动骨质疏松伴脊柱压缩性骨折分级诊疗,提升诊疗水平,促进抗骨质疏松规范性治疗。6月11日,宁德市康复医学会脊柱医学分会、闽东医院主办的椎体成形相关技术学习班在霞浦县开班。

康复医学会脊柱医学分会主任委员、闽东医院脊柱外科主任医师刘成招详细解读了《骨质疏松性骨折指南(2022)》,副主任医师凌广峰和陈孔宁分享了经皮椎体成形术的操作技巧及注意事项,陈武桂博士和王越主治医师分别分享了《OVCF围手术期骨质疏松症管理方案》和《骨质疏松胸腰椎内固定的应用策略》。宁德市中医院主任医

师邢海清分享了《胸腰椎椎体压缩性骨折术前椎基静脉孔评估与骨水泥渗漏》。霞浦县医院、周宁县医院等医院骨科专业医务人员进行了病例分享及讨论,参会人员踊跃发言,对临床中的困惑及细节问题进行深入交流,现场气氛热烈。

题,骨折是骨质疏松症的严重并发症,而经皮椎体成形术是最有效的手术治疗方式,虽在各级医院广泛开展,但仍存在许多规范性问题。他希望通过此次学习班能进一步推进宁德市医疗机构对骨质疏松症的规范化诊治与管理,促进宁德市骨质疏松胸腰椎骨折诊疗发展迈上新台阶,为闽东人民提供更优质医疗服务。 □ 陈恒梅



## 胆固醇偏高,吃素能降吗?

为“血管的清道夫”,搬运沉积在血管中的胆固醇,通过肝脏作用排出体外,是“好胆固醇”。

### 仅吃素不能降低胆固醇

1.饮食是影响胆固醇的因素之一 人体中的胆固醇水平受多方因素影响,例如年龄、性别、饮食、生活习惯、喝酒、肥胖、缺乏运动等因素,吃素只改变了饮食,如果其他因素仍然存在,对胆固醇的影响并不大。

糖类食品,适量吃一些海鲜,正常吃瘦肉和鱼,多吃蔬菜、豆制品以及各种粗粮。

2.合理运动 建议大家每周坚持5至6天30分钟的有氧运动。例如快走、游泳、骑自行车、跳绳等。

3.戒烟戒酒 吸烟会降低“好胆固醇”水平,酒精会刺激机体,使胆固醇进行沉积,同时也会造成动脉硬化,加重肝脏负担。

4.定期体检 定期检查胆固醇指标,做到早发现异常才能尽快干预。

20岁以上的普通人群,建议至少每5年检查1次胆固醇水平。

### 衡量胆固醇高不高 看3个指标

单项高密度脂蛋白胆固醇偏高 如果血脂化验单上是高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)偏高的话,不用担心,反而说明你很健康。

另外,当总胆固醇偏高,多数情况下是低密度脂蛋白胆固醇的升高造成的,因为在总胆固醇里,低密度脂蛋白胆固醇占的比例大。

2.长期吃素食会损害健康 素食中有些营养物质较为稀有,比如维生素B12,如果长期缺乏,会干扰脂质代谢,使新陈代谢紊乱加剧,从而引起胆固醇升高。

3.戒烟戒酒 吸烟会降低“好胆固醇”水平,酒精会刺激机体,使胆固醇进行沉积,同时也会造成动脉硬化,加重肝脏负担。

4.定期体检 定期检查胆固醇指标,做到早发现异常才能尽快干预。

具有危险因素的人群,如45岁以上、吸烟、肥胖、有家族病史等,建议1年检查1次胆固醇水平。

缺血性心血管疾病等高危人群,建议每3至6个月检查1次胆固醇水平。

1.调整饮食结构 建议尽量少吃动物油脂、高油、高

### 夏季「神仙汤」消暑养心祛湿

夏季到来,气温升高,你会喝些什么来养生呢?不用说也知道,清热解暑的绿豆汤绝对是人气之选。

但是绿豆汤偏寒凉,不是每个人都合适,脾胃虚寒、身体虚弱的人不适合喝绿豆汤。并且绿豆汤会解药,长期慢性病,比如有心脑血管病的人也不适宜长期喝绿豆汤。

因此,特别分享3款“神仙汤”,比绿豆汤功效更足,适用人群更广。俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”。

这是有道理的,入夏后气温升高,很多人喜爱电扇、空调对着吹,各种冰棒、冷饮下肚,反而使得寒湿堆积,耗损阳气,容易手脚冰冷、腹泻,每天都觉得浑身乏力、没力气。

入夏后喝姜枣茶有健脾胃、祛湿气、养阳气、补心血的功效,可以为秋冬身体打好基础;又有助于排汗降温。汉代著名医学家张仲景有很多调脾胃的药方,均是姜枣同用。姜枣茶配方很简单,只需生姜和红枣两种食材,家家都有。

#### 姜枣茶

【食材】 带皮生姜6克(2-3片)、大枣6枚

【功效】 大枣是甘温之品,甘缓养血,健脾补心;而生姜是辛散之品,防止大枣补而滞腻。大枣+生姜,辛散辛通,补而不滞,调脾胃,祛寒湿,养心血。

【注意事项】 ①生姜不要去皮,姜皮是凉性的,带皮吃不容易上火;枣要用大红枣,也叫胶枣,归脾胃经,有补中益气、养血安神的功效。

②喝姜枣茶最好的时间是上午,午后吃姜容易上火太旺,尤其是晚上,容易精神振奋,影响睡眠。

③大多数人都适合喝姜枣茶,尤其适合寒湿重(怕冷易腹泻)以及阳气不足的人群。

④容易上火的人(表现为眼睛红肿、尿黄、大便干结、咽干牙痛等)可以将大枣换成绿茶。

从入夏开始一直喝到入伏,祛湿、健脾胃、提高免疫力,盛夏时节就会舒服很多。

除了夏天,很多人都会用绿豆汤来解热。但绿豆汤偏寒凉,并非人人都合适,身体虚弱、脾胃虚弱、拉稀、胃脘疼痛的人建议少喝绿豆汤。

这时候不妨把绿豆汤换成“三豆汤”,即绿豆、赤小豆、黑豆。出自宋代《类编朱氏集验医方》,是流传已久的古方,药食同源,既能消暑养心,又不伤脾胃。

#### 三豆汤

【食材】 绿豆、赤小豆、黑豆各20克,冰糖适量

【做法】 所有食材洗净,豆类提前浸泡1小时以上,一起放入锅中,加水煮至软烂即可。

【功效】 绿豆清热解暑;赤小豆利水消肿,健脾止泻;黑豆补肝肾。加入黑豆后中和部分绿豆的寒性,这样更不易伤脾胃,而且心肾相交,补肾的同时也有助于养心。

需要注意的是,赤小豆和红豆有所不同。两者外观相似,但红豆的健脾祛湿作用远远比不上赤小豆。

赤小豆性平,有祛湿利水的作用,比红豆瘦长、个头要小。

#### 夏季调病汤

【食材】 陈皮、橘络适量。橘络就是橘子上面白色的脉络,吃完橘子剥下来,可以不用晒干直接用。

【做法】 取适量陈皮和橘络,泡水喝即可。

【功效】 陈皮化痰作用强,橘络具有开发之气。很适合肝郁气滞,咳嗽有痰,消化不良,中焦痞满,腹胀,打嗝的人饮用。

注意:外感风寒风热的人不适合。 @北京卫视养生堂

