



第六届红十字应急救援大赛圆满落幕

9月1日至2日,由市红十字会、市委社会工作部、市卫健委、应急管理局、总工会联合主办的宁德市第六届红十字应急救援大赛在市委党校开赛。9支红十字救护队共45名队员参加应急救援知识与技能竞赛。

此次大赛以“‘救’在身边 志愿同行”为主题,通过理论知识考试、救护演讲、成人心肺复苏(含AED使用)操作、创伤救护(左前臂出血现场止血包扎)实操等项目,以赛促训、以赛促学、以赛促练,推动全市群众性应急救援工作开展。在救护演讲中,参赛选手们用亲身经历,向现场人员讲述了一个个惊心动魄的救护瞬间和救护感悟。成人创伤救护环节,选手们一边熟练地为伤者进行止血包扎、骨折固定等操作,一边对伤者进行心理安抚。

“1001、1002……”心肺复苏实操环节,参赛选手们逐一排开,伴随口令响起,选手们找到按压着力点后,双掌交叠,双手相扣,向下垂直按压,大家争分夺秒模拟一场“生死时速”。选手们沉着冷静地判断伤情、高效有序地处置伤员,娴熟规范的操作和精湛的技术充分展现了红十字应急救援人员的专业风采。

经过激烈角逐,大赛最后决出团体奖、个人综合奖等奖项。福鼎市红十字会代表队凭借出色表现荣获团体一等奖,黄衍衍以综合成绩第一夺得个人一等奖。

□ 陈薇/文 叶章杰/图



市中医院开展“传承中医药文化·护航百姓健康”义诊活动

本报讯(记者 陈莉莉) 近日,市中医院组织医护人员走进宁德新能源科技有限公司,开展“传承中医药文化·护航百姓健康”主题义诊活动,为企业职工送去暖心医疗健康服务。

活动现场,来自骨伤科、呼吸病科、康复针灸科、外科、口腔科等多学科的医生为前来咨询的企业职工提供细致的健康检查,并针对个人健康状况给出诊疗建议、合理用药及日常调理指导。中医护理特色疗法区域气氛热烈,针灸、火龙罐、铜砭刮痧、耳穴埋豆与艾灸等传统中医疗法吸引了大量员工亲身体验,不少项目前排起长队。医院还精心准备了乌梅饮等具有补肾养阴、益气生津功效的养生茶饮,供职工免费品尝和领取。

本次义诊受到企业职工广泛欢迎与好评。下一步,市中医院将继续依托中医药特色优势,持续开展特色义诊活动,改进医疗服务流程,致力于为广大市民提供更有温度、更精准、更优质的中医药健康服务,为推动健康事业高质量发展贡献中医的智慧和力量。

福鼎点头卫生院获评“基层呼吸规建达标单位”

本报讯(记者 张颖珍) 9月3日,记者从福鼎市医院了解到,“基层医疗机构呼吸健康规范化照护体系与能力建设”项目(简称“基层呼吸规建项目”)2025年第一轮评审认定结果正式揭晓。福鼎市点头卫生院凭借其在呼吸健康服务领域的规范化建设与良好的服务能力,顺利通过评审,荣获“达标单位”称号。

这一荣誉标志着该院在基层呼吸疾病预防、诊断、治疗及健康照护方面取得了显著成效,为当地居民提供了更高质量的医疗服务。

据介绍,在本次评审中,全国共有476家基层医疗机构通过认定,其中包括9家“优秀单位”、66家“达标单位”以及401家“培育单位”。福鼎市点头卫生院经过层层严格考核,成功跻身“达标单位”行列。这不仅是对该院长期以来在呼吸疾病规范化诊疗、预防管理和健康照护等方面工作的认可,也为当地群众享受更优质、更专业的呼吸健康服务奠定了坚实基础。

不喝酒不吃海鲜,男子尿酸值却居高不下

医生揭秘:部分坚果含有高嘌呤

现在痛风越来越年轻化特别是高温天里很多人贪凉猛灌冰啤酒、冰饮料,这些不仅含嘌呤或果糖还会刺激血管收缩,诱发痛风。

男子尿酸一直降不下来 原因出在吃多了这类零食

大家都知道,不良饮食是痛风发作的重要诱因。

一位患者平时很注意饮食,不喝酒、不吃海鲜,内脏、火锅更是不吃,但尿酸就是降不下来。

“问了很久才知道,他觉得火锅、啤酒不能碰,吃点坚果总没事吧。因此,看电视、打牌时就嗑瓜子、花生,一嗑就是半包,甚至一包。但其实瓜子、花生这些坚果的嘌呤含量并不低。”福建医科大学附属第一医院芮红兵副主任医师表示。不同种类的坚果含有的嘌呤量不

同,具体可以分为较高嘌呤的坚果以及较低嘌呤坚果。常见的较高嘌呤的坚果包括花生、腰果、熟松子、开心果;较低嘌呤坚果包括榛子、核桃、杏仁、熟栗子等。

坚果的主要成分是蛋白质和脂肪,含有丰富的不饱和脂肪酸,对高血压、血脂紊乱有利。所以,痛风患者可以适当吃嘌呤含量低的坚果。

豆制品不用禁,乳制品可摄入

一位患者问了一个多数人都非常关注的问题:豆制品是否要忌口?

对此,芮红兵表示,豆类属于植物性蛋白,在我们体内生成尿酸的概率比动物类蛋白低得多。此外,豆浆、豆腐、豆腐脑等豆制品在加工过程中,豆类中大量的嘌呤已经被去除。因此,痛风患者适量进食豆制品一般不会导致血尿酸升高。

同样的,牛奶、酸奶等乳制品的嘌呤含量低,与豆制品一样,痛风患者可以适量食用,补充由于低嘌呤饮食带来的蛋白质摄入不足,而且还有助于尿酸的排出。

在饮食上,痛风患者需严格避免高嘌呤食物(如动物内脏、部分海鲜),限制酒精和高果糖饮料,适量食用红肉,同时保持充足饮水量,帮助尿酸排泄。

“我们一般要求高尿酸血症和痛风人群每天的饮水量要在2000~3000毫升,但有心肾方面疾病的人群需要特别注意,即便尿酸高也不能大量喝水。”芮红兵说。

痛风急救,要冷不要热

痛风发作起来,疼痛剧烈,常常影响正常行走。临床上不少人选择了错

误的急救方式。“我曾接诊过一个患者,关节疼痛,以为是关节炎,去泡温泉,结果越泡越痛,红肿难耐。”芮红兵表示。

痛风急性发作时,可通过药物干预、局部处理、调整生活习惯等三方面快速缓解疼痛,包括:尽早使用医生开具的抗炎止痛药(如秋水仙碱、非甾体抗炎药)、冰敷患处、抬高患肢,严格限制高嘌呤食物摄入。

此外,不少人认为,运动能降尿酸。但高强度运动后,身体大量出汗会导致尿量减少,尿酸浓度升高,加上运动产生的乳酸会阻碍尿酸排泄,双重作用下极易诱发痛风。

因此,痛风患者应选择快走、游泳、瑜伽等温和运动,每次20~30分钟,运动中每15分钟喝100~200毫升水,避免脱水。

□ 福建卫生报

新版健康素养66条(29~32),一起来学习吧!

第29条

生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。

生食品是指制作食品的原料,如鱼、肉、蛋、禽、菜、粮等。熟食品是指经过烹饪加工后能直接食用的食品,如熟肉、火腿肠、馒头、米饭等。在食品加工、贮存过程中,生、熟食品要分开。切过生食品的刀不能再直接切熟食品,盛放过生食品的容器不能再直接盛放熟食品,避免生、熟食品直接或间接接触。冰箱保存食物时,也要注意生熟分开,熟食品要加盖储存。

不生吃或半生吃肉类、蛋类和水产品。四季豆、黄花菜等蔬菜要烧熟煮透后再吃,避免引起中毒。剩菜剩饭及从冰箱里取出的食物要彻底加热后再食用。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质,生吃蔬菜水果要洗净。碗筷盘勺等餐具应定期煮沸消毒。

任何食品都有储藏期限,储存时间过长或者储存不当都会引起食物变质,食物在冰箱里放久了也会变质,变质食品不能再食用。畜肉、禽肉、海产品等在放入冷冻层之前最好先分成小份,独立包装,方便取用,避免反复冻融加速腐败变质,或造成营养素破坏和丢失。

要在正规的超市和农贸市场选购

新鲜和有益健康的食物和原料,学会阅读食品标签,不购买标识不全的食品。不吃过期食物。不采摘、不食用野生蘑菇,谨慎采食野菜。

第30条

珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生。

食物资源宝贵,人人都应珍惜食物,杜绝浪费。每个家庭都应按需采购、储备食物,按需备餐,保证食物新鲜又避免浪费。在外用餐做到适量点餐,剩餐打包;自助餐可少量多次取用,人人践行光盘行动。

不论在家还是在外就餐,建议使用公筷公勺或分餐,既可保证饮食安全,预防传染病,还有利于控制进餐量,实现合理膳食。

第31条

注意饮水卫生,每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料。

即便看起来干净的水,也可能含有对人体有害的物质,不经处理直接饮用可能会对身体健康造成损害,应饮用卫生安全的生活饮用水。

足量饮水是机体健康的基本保障。在温和气候条件下,低身体活动水平的成年男性每日饮水量为1700毫升,女性为1500毫升,从事高温或重体力活

动者,应适当增加饮水量。要主动饮水,不要等口渴了再喝水。饮水最好选择白水或茶水,不喝或少喝含糖饮料,不用饮料代替白水。不宜大量饮用浓茶和咖啡,12岁及以下儿童不建议饮用含咖啡因的饮品。

第32条

科学健身,贵在坚持。健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动,每周应进行2~3次抗阻训练。

身体活动是指由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动,包括职业活动、交通出行活动、家务活动、业余活动,其对健康的影响取决于活动的方式、强度、时间和频度。

进行身体活动时,心跳、呼吸加快,循环血量增加,代谢和产热加速,这些反应是产生健康效益的生理基础。适量身体活动有益健康,动则有益,贵在坚持。

有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动,如步行、长跑、骑车、游泳等。建议健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动。

抗阻运动是指肌肉为了对抗阻力所进行的主动运动,能够刺激肌肉生长、增强肌肉力量、提升肌肉耐力。抗

阻运动的阻力可来自他人、自身或健身器械,常见的运动形式有俯卧撑、平板支撑、哑铃交替弯举、弹力带站姿划船等。不同个体、不同身体部位的肌肉力量差异较大,可根据个人运动素质和技能确定阻力负荷和活动组次数,循序渐进。建议健康成年人每周进行2~3次抗阻训练。

运动强度可通过心率来估算。最大心率(次/分)=220-年龄(岁),运动时心率达到最大心率的55%~80%,身体活动水平则达到了中等强度;运动时心率达到最大心率的85%及以上,身体活动水平则达到了高强度。

65岁以上老年人、慢性病患者应根据自身健康状况,选择适宜的身体活动。身体活动前应咨询医生,并在专业人员指导下进行。慢性病患者通过适量运动可以延缓病情进展、减少并发症、延长生存时间、提高生存质量。

为了确保运动的安全性和有效性,老年人和/或慢性病患者运动前需要进行必要的健康检查和风险评估,明确运动的适应证和禁忌证,确保运动环节的完整性,强化运动前的准备活动和运动后的整理拉伸。运动中,注意观察身体状况,根据身体情况适时调整运动强度和运动量。增加运动量应循序渐进,运动中发生持续的不适症状,应停止活动,必要时及时就医。

□ 国家疾控局

这几种常见的水生宠物,别直接碰!

别看小鱼、小乌龟等水生宠物们萌态可掬,但也可能携带沙门氏菌等病原体。如果摸完不洗手,或者清理鱼缸不戴防护用具,病原体可能借机侵入人体,引发疾病。

一、常见的水生宠物相关传染病有哪些

沙门氏菌病

鱼类、龟类(如巴西龟)是沙门氏菌的常见携带者,尤其幼龟粪便中细菌浓度较高,可通过鱼类排泄物污染水源或接触患病宠物传播。人类感染后出现发热、腹泻、腹痛等症状。分枝杆菌感染分枝杆菌以海洋分枝杆菌为主,通过开放性伤口接触受污染的水体或病鱼,或处理鱼缸时直接接触,皮肤出现红肿、结节肉芽肿性病变,严重时可能累及肌腱、骨骼等深层组织;免疫功能低下者可能引发全身感染。

弧菌感染

弧菌包括创伤弧菌、副溶血弧菌等,常见于海水观赏鱼和热带鱼。如果接触受污染水体或处理活鱼时皮肤破损,会出现皮肤蜂窝织炎、败血症;如果食用未煮熟的感染鱼类,会引发腹泻、呕吐。

气单胞菌感染

气单胞菌包括嗜水气单胞菌、迟缓爱德华氏菌等,常存在于淡水观赏鱼中。皮肤接触污染水体或鱼体黏液、食用未煮熟的鱼,会引起腹痛、腹泻等肠胃炎,伤口感染或坏死性筋膜炎。细菌性败血症处理鱼类时被鱼鳍刺伤或伤口接触污染源,可能感染革兰氏阴性菌,引发败血症。

二、生活中会通过哪些方式感染

直接接触

接触宠物排泄物、分泌物或体表,病原体可能会通过皮肤的微小伤口、黏膜或进食等途径感染人体。

水源传播

接触受污染的水或饮用被水族宠物污染的水体。

吸入含病原体的气溶胶

在清理鱼缸、处理宠物排泄物或在宠物生活区域附近时,病原体可能随水汽或尘埃形成气溶胶,吸入后可能导致呼吸道感染。

三、如何预防水生宠物传染病

选择正规安全渠道购买宠物

选购检疫合格的宠物,新引入的鱼类需隔离观察2周以上,确认无感染症状后再混养。

做好宠物养护

管理定期检测鱼缸水质(pH值、氨氮、亚硝酸盐等),使用过滤系统减少病原体滋生。做好个人防护与卫生,避免直接接触病鱼或排泄物,清洁鱼缸时佩戴手套,接触宠物后彻底洗手;儿童、孕妇避免清理鱼缸,免疫低下者减少直接接触;避免生食水产品,海水鱼和淡水鱼需彻底煮熟。

□ 中国疾病预防控制中心

