

健康素养

开
栏
的
话

健康是人生最宝贵的财富,也是城市活力的根基。国家卫生健康委发布的《中国公民健康素养——基本知识及技能(2024年版)》(即“健康素养66条”),涵盖了衣食住行的方方面面,是每一位公民都应掌握的健康“通行证”。

即日起,南平市卫生健康委员会、南平市疾病预防控制中心与闽北日报社联合推出健康素养专栏。我们将以“健康素养66条”为蓝本,聚焦权威、实用、易懂的健康知识,引导居民个人真正成为自己健康的“第一责任人”。提升全民健康素养,我们与您同行。

健康 科普

“小动作”降低血栓风险

本报讯(记者 林李冰 通讯员 蒋小圆 占婷)“先慢慢把脚尖勾向自己,再用力往前绷直,然后慢慢绕一圈。每天坚持做几组,血液就能更好地回流心脏。”4月17日,在武夷山市立医院心血管内科病房,护士握着卧床患者林爷爷的脚,耐心指导他完成一组踝泵运动。这个看似不起眼的动作,对预防静脉血栓栓塞症大有裨益。

静脉血栓栓塞症包括深静脉血栓形成和肺栓塞,是住院患者常见且可预防的并发症。长期卧床、心力衰竭导致血液淤滞,加之急性心肌梗死、心房颤动等高危险因素,使得心血管内科患者成为VTE高发人群。

为了让患者和家属“听得懂、学得会、用得上”,近日,该院医护人员组织了一系列健康宣教活动,通过科普讲座、现场演示和床旁指导,把防控知识送到患者身边。

在科普讲座上,医护人员用通俗易懂的语言,系统讲解了VTE的疾病特点、高危人群和早期识别方法。特别提醒,如果出现单侧下肢肿胀、疼痛、皮肤温度升高,或者不明原因的胸闷、呼吸困难,应高度警惕血栓可能,及时就医。

随后,护理团队现场演示了踝泵运动的屈伸与环绕动作。患者和家属纷纷跟着练习,护士们逐一纠正动作误区。“原来动动脚就能防血栓,坐着、躺着都能做,太实用了。”一位患者感慨道。

针对无法下床的卧床患者,护士们走进病房,开展床旁一对一指导。她们结合患者具体病情,确定适宜的运动幅度和频率,同时向家属讲解日常护理要点,如适量饮水、避免肢体长时间受压、遵医嘱服用抗凝药物等。

医护人员表示,VTE是可防可控的,规范进行踝泵运动、合理用药、早期活动,能有效降低血栓风险。下一步,健康宣教将融入日常护理,通过常态化科普讲座与床旁指导,用更细致、更贴心的举措守护患者的血管健康。

健康小贴士

踝泵运动,俗称踮脚,是通过踝关节的屈伸与环绕动作,模拟“泵”的作用,促进下肢血液循环及淋巴回流的康复训练方法。

勾脚尖:脚尖朝向自己
绷脚尖:脚尖远离自己

环绕:踝关节顺时针、逆时针各绕几圈
每天多次练习,每组10至15次,每次勾、绷脚尖动作保持3至5秒。

具体运动频次、力度和幅度请遵医嘱调整。卧床患者尤其适合,安全又简便。

健康 资讯

便民诊疗暖民心

本报讯(记者 余雅丽 通讯员 黄慧聪 陈晓琳)4月16日,建阳区崇泰街道“4+N”全民健康医防融合服务团队走进赤岸村,为辖区65岁及以上老年人开展免费健康体检及健康指导服务,把贴心便捷的医疗服务送到群众家门口。

体检现场,医护人员分工协作,有序为老人们开展血压测量、血糖检测、血常规、肝肾功能、心电图、腹部B超等多项检查。过程中,医护人员详细询问老人们的既往病史、日常用药情况及生活习惯,认真记录每一项数据,同步更新完善居民健康档案。

“大妈,您的血压有点偏高,平时要注意低盐饮食、多散步,按时吃降压药,定期监测血压,有不舒服随时给我们打电话。”服务团队医师王芳向73岁老人吴恩珠细致地讲解着注意事项。

“我们团队每月都会安排进村服务,这次赤岸村体检,我们提前一周就通过网格员筛选出符合条件的老人名单。”崇泰街道“4+N”服务团队负责人陈晓琳介绍,针对行动不便的老人,团队专门安排志愿者上门接送,确保不落一人。

结合老年人高血压、糖尿病、心脑血管疾病等高发特点,医护人员现场开展健康宣教,讲解科学饮食、规律作息、安全用药等知识,并发放健康宣传手册,引导老年群众树立科学健康的生活理念。

“以前对高血压的注意事项了解得少,今天听医生一讲,才知道自己平时的饮食太咸了,以后一定改,还要坚持锻炼。”67岁的村民张招弟拿着宣传手册,认真地和身边的老伙计交流着体检收获。

下一步,崇泰街道将持续推进“4+N”全民健康医防融合网格化服务常态化、制度化开展,不断扩大服务覆盖面,聚焦老年人、慢性病患者、重点人群健康需求,做实做细健康体检、慢病管理、健康教育等服务,持续织密健康防护网。

又讯(吴雅卉)为持续深化紧密型县域医共体建设,稳步推进“一科包一院+多专科协同”新型协作模式,让优质医疗资源直达乡村一线,4月22日,顺昌县总医院心血管内科主任华琦来到仁寿镇卫生院开展义诊活动,联合仁寿镇“4+N”全民健康服务团队,为当地群众提供面对面、零距离的诊疗服务。

义诊现场,医生们为群众测量血压、心肺听诊、做心电图检查,详细询问病史、身体不适症状以及日常饮食用药情况。针对中老年群众常见的高血压、胸闷心慌等心血管疾病,耐心给出诊疗建议、用药指导以及日常养生注意事项,细致解答群众各类健康疑问,把专业诊疗服务送到群众家门口。

读懂食品标签 把好入口安全关

——五一出行健康饮食指南

□本报记者 李思敏

在《中国公民健康素养——基本知识及技能(2024年版)》(即“健康素养66条”)中,第54条明确提出:“会阅读食品标签,合理选择预包装食品”。这一建议在旅途中尤为重要。“五一”假期将至,不少人计划外出游玩,无论是自驾还是露营,都难免会接触到各类包装食品。如何做到既便捷出行,又吃得健康安心?南平市第一医院临床营养科主任陈彬结合“会读标签,合理选择”的核心要点,为您带来实用建议。

“假期出游,选择食物要围绕三大核心:主食、蛋白质和蔬菜。”陈彬建议,主食应便于携带,比如煮熟的薯类或全麦面包。蛋白质方面,最健康的选择是白煮的鸡胸肉、牛腱子肉,以及鸡蛋、牛奶或包装肉脯等。蔬菜则可选黄瓜、西红柿等不易压坏的品种。

旅途中难免会选购预包装食品。陈彬强调,学会看标签是关键:“一看配料表,二看营养成分表。”配料表中排名前三位的成分,就是食品的主要构成。例如,选购包装鸡胸肉时,若配料表第一位是“鸡胸肉”,说明其主要成分就是鸡胸肉。

辣条是不少年轻人出行的“标配”。陈彬指出,很多人以为辣条是豆制品,能够补充蛋白质,但仔细看成分表就会发现,它虽以豆制品为主料,却含有大量调味料和添加剂,对健康并不友好。

包装食品通常含钠量较高,普通人是否需要“斤斤计较”?

“对多数健康人群而言,短途出游,稍加注意钠的摄入量即可。但高血压、肾功能不全等人群要格外注意控制钠的摄入。”陈彬解释,这类人群对电解质变化敏感,短期内摄入过多钠,也可能诱发身体问题。

此外,患有胆囊结石、胆囊炎或糖尿病的人,出游时切忌暴饮暴食。短时间内摄入大量高油脂、高蛋白食物,极易诱发胰腺炎。对糖尿病患者而言,暴饮暴食还可能导致酮症或高血糖昏迷,须格外“克制”。

有人觉得出游时少吃几天蔬菜,回去再“补”回来就行。这种观念正确吗?“维生素在体内储存有限,最好每天补充。”陈彬说,出游确实是维生素摄入最容易不足的时候。对健康人群而言,几天缺乏影响不大,但对健康管理要求较高的人,还是应尽量每天补足。

春夏之交,开展爬山、徒步等运动时容易出汗,不少人会带上功能性饮料,以让自己“玩得尽兴”,但此举或有风险。陈彬表示,功能性饮料分两类:一类含兴奋成分,一类是电解质水。两者都含糖。一般情况下,不推荐饮用红牛等含兴奋成分的饮料,尤其是心血管病患者,容易因兴奋作用增加身体负担。但是,多数人群在出汗较多时适当补充电解质水,则有助于补充流失的钾、钠等元素。

出游时也容易以饮料替代水来饮用,需要注意的是,选择饮料还要注意含糖量。成年人每日糖摄入量控制在50克以内,含糖饮料是不能替代水的。如今市面上推出多种含代糖的饮品,让许多人觉得可以适当多喝一些,但是,代糖饮料也并非健康之选。“代糖饮料同样会让味蕾感受到甜味,刺激身体分泌胰岛素。”陈彬说,代糖饮料可作为短期内替代水的饮品,但不能因为“无糖”就无节制饮用。

陈彬还提到,出游时出现的上吐下泻等症状,常被归结为“水土不服”,其实这是身体的提醒。“胃肠道是靶器官,人体状态变差时,就会出现这些反应。”她建议,当身体状态不佳时,更容易对辣椒素、咖啡因等产生反应,市民朋友前往饮食习惯差异大的地区,可在饭前喝一杯无糖酸奶,为肠胃建立一层保护屏障。

假期结束后,尽快让身体回归“正轨”也很重要。陈彬建议,市民朋友们可以参照《中国居民膳食指南》,结合自身年龄和身体状况,制订包含主食、蛋白质、维生素、油脂等五大类营养素的饮食计划。若想获得更科学合理的膳食方案,也可前往医疗机构临床营养科寻求专业帮助。

“五一”假期,在享美景、品美食的同时,握紧这份健康“秘籍”,读懂身体的需要、读懂标签的秘密,就能吃得尽兴、玩得安心。

4月23日,南平市中医药学会护理分会成立大会在延平举行。全市60余名中医护理骨干参会。大会选举产生第一届委员会及领导班子。

南平市中医药学会护理分会的成立,标志着南平市中医护理事业迈入专业化、系统化发展新阶段。分会将聚焦传承中医护理精髓、推广特色适宜技术、加强学术交流与人才培养,助力全市中医护理高质量发展。(李思敏 唐雯晖 摄)



赛场“练兵” 技展芳华

——2026年南平市中医护理技能大赛侧记

□张辰辰 唐雯晖 文/摄

4月23日至24日,由南平市卫生健康委员会、南平市总工会主办,南平市人民医院承办,南平市中医药学会协办的2026年南平市中医护理技能大赛在南平市人民医院科教中心举行。大赛以“仁心承国粹,策马护芳华”为主题,两天时间里,来自全市各医疗机构的11支队伍,近60名中医护理人员同台竞技。赛事结合笔试和技能演示,涵盖个人项目、团队协作。

24日,比赛最后一天,团体项目技能演示在一间相对封闭的工作室内进行。本就不大的空间里,多位裁判贴墙而坐,还有的站在选手身旁,目光始终紧随选手的每一个动作。三名选手需要在20分钟内完成病史采集、护理记录书写还有中医护理技术操作。其中,护理技术操作仅用时8分钟。手法是否规范、有没有失误、与“患者”的沟通是否体现专业技术和人文关怀,任何一个细节都逃不过裁判的观察。此外,比赛中的操作模拟真实的临床场景,参赛选手既要和队友配合,也要为“患者”翻身、盖上保暖的毛巾等。“有些选手在节奏把控上仍有欠缺,熟练度不够,出现了超时的情况。”本次比赛的主裁判、南平市人民医院



参赛选手为“患者”把脉

部主任余丽琼说。赛事的进行,是一次对中医护理临床技能的“练兵”。“我们在开展练习时,会特别注意细节,比如点艾绒可能点不着,拔火罐时火力不够,出现‘掉罐’,如何应对这些突发情况,心里都要有谱。”南平市人民医

二病区护理人员张丽丽说,她从事中医护理工作4年,这次随队参赛,“综合笔试”和“个人技能演示”两个项目,她都获得了第一名。

个人技术与团队配合,固然是中医护理大赛的考察重点。面对患者,除了“精度”“速度”以外,“温度”也是考察要点。“贴上去感觉怎么样?有没有不舒服?”赛事当天,室内气温较高,只见一位参赛选手一边轻声询问“患者”感受,一边用毛巾为“患者”遮挡身体。“我们不仅看操作规范和技术水平,人文沟通也是重要部分。”余丽琼说,在中医护理中,对患者感受的关注、隐私的保护,本身就是规范的一部分。

“中医护理是中医药特色服务的核心内容,是传承中医药文化精髓、推进分级诊疗体系建设的重要支撑。举办本次中医护理技能大赛,是推动中医药传承创新发展、完善全市中医药服务网络的重要举措。”南平市卫健委老龄健康与中医药管理科副科长张燕表示,通过比赛,能强化我市中医护理人才培养,提升专业服务能力,推动优质中医护理技术下沉,让群众在基层医疗机构就能就近享受到规范、优质的中医药特色服务。

生活有营养 身体更健康

中国营养学会提出“4+1”营养金字塔。“4+1”指每日膳食中应当包括“粮、豆类”,“蔬菜、水果”,“奶和奶制品”,“禽、肉、鱼、蛋”四类食物,以这四类食物为基础,适当增加“盐、油、糖”。