



### 厦门疾控发布健康提醒：有涉疫城市旅居史请主动报备

本报讯(记者 陈璇)10月6日全国新增报告216例本土确诊病例、1267例本土无症状感染者,涉及30个省份。

天津滨海新区、武清区,河北张家口,黑龙江鹤岗市、大庆市,上海浦东新区,江苏连云港市,湖南衡阳市、湘潭市,广东惠州市,海南海口市,四川宜宾市、成都市,陕西西安市,宁夏固原市等地根据《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》相关规定新增划定高、中、低风险区。

#### 市疾控中心提醒广大市民:

1 我市实行免费核酸检测服务(部分核酸检测点延长至20时),黄金周前后,鼓励群众每72小时进行一次核酸检测。

2 所有入(返)厦人员抵达后应立即在机场(火车站、汽车站)进行落地检(通过自驾等其他方式的第一时间就近检测),并在第三天再检测一次(免费)。此间,非必要不参加聚集性活动,不进入人员密集的公共场所。

3 有相关情况人员,请主动报备。报备途径:“厦门”微信公众号,点击【服务】→【入厦登记】。



扫码了解详情

### 我市今日开放12个疫苗接种点

本报讯(记者 陈璇)今日,我市有12个疫苗接种点提供新冠疫苗接种服务,同步提供3岁至11岁儿童新冠疫苗接种服务。

接种新冠疫苗(含加强免疫)需通过“美丽厦门智慧健康”微信公众号预约或由单位、村居统一组织。市民还可到提供重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)的接种点预约接种。



扫码了解详情

### 10月6日0时—24时 我市新增17例境外输入确诊病例

本报讯(记者 陈璇)据福建省卫健委、厦门市卫健委官网消息,10月6日0时—24时,福建省报告新增境外输入确诊病例17例(厦门市17例)。当日报告新增境外输入无症状感染者3例(福州市3例);解除隔离1例。

目前,密切接触者、外地通报协查的密切接触者及其共同居住家属正在接受集中医学观察3615人。

# 厦门医生悄悄垫付手术费 12年后患者千里归还救命钱

本报讯(记者 楚燕 通讯员 王一军)“左师傅,你现在身体还好吗?”“王医生,我好得很!幸亏当年你那个‘红包’,帮我们全家渡过难关!”12年前,厦门医生王博文为素不相识的左运齐垫付3000元手术费,帮他解了燃眉之急。今年国庆假期,64岁的左运齐驱车十几小时跨越千里来厦还上这笔救命钱。昨日,两人在电话里像朋友般拉起了家常。

左运齐是湖北荆州人。12年前,他在厦门一家工厂上班,腰腿痛得厉害,渐渐无法行走,到陆军第73集团军医院骨科就诊。检查发现,他的腰5椎体四度滑脱、椎管重度狭窄,病情严重,需要尽快手术。数万元的手术费让左运齐一筹莫展。当时,大儿子刚参加工作,小儿子才上小学,他每月1000多元的

工资只够维持生计。可是,如果不及手术,病情发展下去,他很可能连生活自理都困难。管床医生王博文了解左运齐一家的窘境后,及时告知科室主任刘好源。科室当即决定先治病救人,费用的事后面再说。骨科团队为左运齐实施高难度腰椎复位减压融合术。术后左运齐顺利康复,行走自如。考虑到左运齐家境困难,科室为他减免了不少费用,可是,一家人东拼西凑,最后还差了近3000元。一天,王博文把左运齐的家属拉到病房走廊一侧,悄悄往其手中塞了个“红包”,并嘱咐:“这事谁也别提,就当做了点力所能及的事吧。”

厦门医生的善举,左运齐铭记在心。出院后没多久,左运齐辗转至浙江某包装厂打

工,一直想着有朝一日要还上这笔钱。这次国庆节刚好有空,父子三人专门开车回到厦门。这些年,陆军第73集团军医院盖了新大楼,病区已大变样。左运齐只记得给他“红包”的医生名叫王博文,于是在门诊门口向来往医务人员打听,“请问你认识王博文医生吗?”很快,在工作人员带领下,他们来到王博文所在的骨科一病区。巧合的是,王博文正好调休,没能和左运齐见上一面。父子三人要了王博文的电话,将3000元现金交给值班医生,随后匆匆赶回浙江。

“多亏王医生当年热心相助。”昨天,左运齐和王博文通上了电话,他再三向王医生表示感谢,“恩情难忘!今天,终于了却了我一桩心事!”

## 关注 全国高血压日

# 警惕『无声杀手』 积极控制血压

### 厦门大学附属心血管病医院专家教您科学“降压”

#### 小常识

在未使用降压药的情况下,非同日3次诊室血压测量收缩压≥140毫米汞柱或收缩压≥90毫米汞柱时即可确诊为高血压。家庭连续规范测量血压5-7天,平均血压≥135/85毫米汞柱可考虑诊断为高血压,建议就诊。

本报记者 楚燕 通讯员 刘云芳

10月8日是全国高血压日。根据最新发布的《中国心血管健康与疾病报告2021》,我国高血压患者约2.45亿人,人群十分庞大。厦门大学附属心血管病医院(简称“厦心”)专家提醒,高血压是“无

声杀手”,许多患者在无明显症状的情况下,心、脑、肾等重要器官已受到损害。高血压高危人群应经常测量血压,原发性高血压患者需遵照医嘱长期服用降压药,积极控制血压能将高血压对全身器官的损害降到最低程度,减少并发症的发生。

### 1 高血压与中风密切相关

厦心内三科主任李穗吉介绍,高血压是最常见的慢性病之一,是冠心病、脑卒中、肾功能不全发病和死亡的最重要危险因素。我国因心脑血管病导致的死亡占居民总死亡的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%的心肌梗塞与高血压密切相关。高血压的症状因人而异,常见的症状包括头晕、头痛、疲倦、心悸等。很多高血压患者在感觉不到任何不适症状的情况下,就已经发生靶器官损害,因此,高血压也被称为“无声杀手”。

在我国,高血压发病年轻化趋势越来越明显,这与现代社会年轻人体育运动不够,高热量、高盐饮食,工作节奏加快等因素有关。

定期测量血压、持续监测血压是防治高血压的重要手段。提倡成年人每年检测一次血压,超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群应经常测量血压。诊断为高血压后,应及时到院接受规范治疗,积极控制血压,减少并发症的发生。

### 2 低盐低脂饮食 维护血管健康

血压与饮食健康尤其是钠盐的摄入量有着紧密联系。今年7月份,国际期刊《循环》发表的一篇文章介绍了一套由北京大学临床研究所武阳丰教授团队联合多家机构制订的“中国心脏健康膳食”方案。该方案将钠的摄入量减少了一半,每天摄入量从6克减少到3克;同时减少了脂肪摄入量,增加了蛋白质、碳水化合物、钾和膳食纤维的摄入量。高血压患者食用4周后,收缩压和舒张压平均下降10.0毫米汞柱、3.8毫米汞柱。

80%的居民每日摄入的盐多于12.5克。”李穗吉表示,饮食习惯有明显的地域特点,厦门本地饮食偏清淡,盐摄入量相比北方居民少一点,但是,闽南人喜欢喝汤,部分炖罐汤品的脂肪、胆固醇含量高,长期食用也不利于心血管健康。研究发现,身体活动与高血压的发病呈负相关,即活动量越小的人群,高血压发病率越高,而中、高强度身体活动能降低高血压患病风险。

李穗吉提醒,保持低盐低脂饮食,增加运动量,积极控制体重,戒烟限酒,保持良好的睡眠和心理状态,有利于更好地控制血压。

### 3

### 切勿轻信“不吃药根治高血压”秘方

高血压分为原发性和继发性。少部分高血压继发于其他疾病,原发疾病解除了,部分患者血压可能恢复正常。如一些肾上腺肿瘤引发的高血压,肿瘤切除后,血压随之恢复正常。95%以上的高血压是原发性高血压,原因不明,需要长期服用降压药。

“很多人得了高血压,对‘吃药’心存顾虑,害怕一吃药就要吃一辈子,于是寻求一些号称‘不吃药根治高血压’的秘方、偏方,比如泡脚、吃绿豆等等,或是沉迷于吃保健品。”李穗吉告诉记者,“对绝大多数高血压患者而言,降压药确实要吃一辈子。我几乎每天都在对病人解释:高血压不像感冒,过几天就好了。因为不知道确切病因,原发性高血压无法根除,需要长期靠药物来控制。有些人认为秘方、偏方、保健品有一定效果,更多的是心理作用,因为情绪安抚本身就有降压作用。”

李穗吉强调,“有没有症状”不是高血压患者判断是否吃药或停药的标准。有的人平时血压接近200毫米汞柱也没有明显不适,不规范服药,一出现症状就是脑出血;有的人患高血压多年不治疗,浑身乏力时到医院检查,已是肾衰竭。“高血压患者有没有规范治疗,结局完全不同。规范服药,养成良好的生活习惯,心梗、肾衰、脑卒中的发生率会大大下降,要和普通人一样正常生活。”

值得注意的是,有些人脖子粗短、体型肥胖,睡觉打呼噜,容易发生睡眠呼吸暂停综合征,身体长期缺氧,从而导致高血压。李穗吉提醒,如果合并重度睡眠呼吸暂停综合征,使用便携式呼吸机睡觉,能使高血压得到很大改善。

### 首批国家癌症中心肝癌规范诊疗质量控制试点单位名单出炉 我市五家医院获批

本报讯(记者 刘蓉)昨日,记者获悉,厦门五家医院获批成为首批国家癌症中心肝癌规范诊疗质量控制试点单位,分别是厦门市中医院、厦门大学附属第一医院、厦门大学附属中山医院以及复旦大学附属中山医院厦门医院、厦门长庚医院。

国家癌症中心于2022年开展肝癌规范诊疗质量控制试点单位评选工作,此次全国共有160家单位入选。

### 吃香喝辣一时爽 “菊部地带”很受伤

#### 黄金周期间,因患肛肠疾病就诊的患者显著增多

本报讯(记者 刘蓉 通讯员 李婷丽)“十一”黄金周长假后半期,因患肛肠疾病就诊的患者显著增多,其中肛周脓肿发作的患者占一半以上。厦门市中医院肛肠科医院肛肠一科副主任医师张志谦说,每逢佳节过后,肛肠科门诊总是要接诊很多痔疮嵌顿发炎、肛周脓肿、便血以及便秘的患者,部分病人甚至还需要住院手术,今年也不例外。便血、肛周脓肿患者最多,便血多是由痔疮、肛裂引发,与假期饮食、熬夜、饮酒有关。黄金周七天的肛肠科门诊不停歇,每天平均有五六个需要手术的肛周脓肿患者。

10月5日一早,35岁的黄先生因高烧入院。他很怕冷,一查白细胞已经超过2万(正常人的白细胞数值是3500-9500)。放假前一天,他和朋友聚会,喝酒、吃烧烤、熬夜,第二天起床屁股就隐隐作痛,在家忍了四五天,已经发展到严重影响大小便才去厦门市中医院就诊。张志谦检查发现,黄先生的肛门周围一整圈都是脓包,需马上做手术。术中,医生抽出超过100毫升的黄绿色脓液。

张志谦提醒市民,辣椒素在消化道内不易被吸收,在肛门直肠部刺激黏膜和肛窦从而导致静脉曲张充血、扩张,易引发或加重痔疮的出血、脱垂、疼痛等症状。饮酒也会使静脉曲张充血、扩张、痔核肿胀,也容易诱发肛周脓肿等感染性疾病。另外,对于一些本身患有免疫力低下疾病的患者,如果饮食不节,有可能导致自身免疫力下降,引发肛周脓肿。

### 异物卡喉成为节日病 医生提醒:切忌用饭团等强行咽下

本报讯(记者 刘蓉 通讯员 李世勇)据厦门市中医院统计,该院耳鼻喉科黄金周长假接诊了近百名异物卡喉的患者,最多的是10月2日,当天连续接诊了十余名异物卡喉的患者,异物中,以鱼刺居多,也有牛蛙骨、鸡骨、鸭骨卡喉的患者,相对鱼刺,它们划伤食道的几率更大。

10月2日晚上9点,张女士匆忙赶到市中医院耳鼻喉科,她告诉医生,自己刚刚吃了牛蛙,骨头卡在了喉咙里。医生立刻为张女士进行检查,并没有在咽喉部发现异物,而患者却明显感到吞咽疼痛。凭借丰富的临床经验,值班医生意识到异物很可能已经落入食道,需要进行消化内镜检查。

经检查,医生在张女士食管上段发现了一片直径约2厘米的牛蛙背脊骨,已划破了黏膜血管,导致周围渗血且有些水肿。异物钳及时取出这块骨头后,张女士的吞咽疼痛感马上消失了。

市中医院耳鼻喉科医师兰珊表示,遇到异物卡喉,首先要停止进食和饮水,避免异物穿透食管;二是严禁采取“吞饭团、喝醋”等土方法;三是应尽快在家人陪同下前往正规医院就诊。

