

健康资讯

健康宣教下基层 中医服务暖山乡
省中医院专家送医进开化

本报讯（通讯员 徐乐楠）日前，开化县中医院携手浙江省中医院组织专家团队前往开化县齐溪镇，开展健康科普宣教与中医适宜技术推广活动，把专业健康知识、实用中医保健服务送到山区群众家门口。这也是两家医院继今年7月后，再度开展此类惠民活动。

齐溪镇地处开化山区，不少村民常年从事农事劳作，存在颈肩腰腿痛、骨关节损伤等问题。针对当地群众的健康特点，浙江省中医院疼痛睡眠门诊主治医师芦曼、骨伤科主治医师陈国茜分别带来了针对性的健康服务。

活动现场，陈国茜医师围绕颈腰椎疾病预防、膝关节养护、骨质疏松防治、日常运动保健等群众关切内容，结合大量临床真实案例，用通俗易懂的语言，开展科普讲解。就村民提出的“腰痛要不要紧”“膝盖疼能否爬山”“补钙是不是越多越好”等疑问，陈国茜医师逐一作出细致解答。

“找准穴位，控制好按揉力度，在家就可以自我保健。”芦曼医师聚焦村民普遍困扰的头痛、颈肩酸痛、睡眠不佳等问题，讲解居家中医保健方法，现场演示实操手法，

手把手指导村民找准穴位、掌握手法力度。芦曼医师还为部分村民开展耳穴埋豆体验，通过王不留行籽贴压耳部穴位，实现通络止痛、调理脏腑，对头痛失眠、颈肩不适起到辅助调理作用。这种不打针、不吃药的中医特色疗法，收获村民一致好评。

据统计，两次惠民活动累计服务当地群众90余人次。不少村民表示，过去常常忽视身体的小毛病，听完专家讲解之后才懂得日常保健的重要意义，还学到不少在家就能操作的中医养生小技巧，收获满满。

据悉，专家下沉服务，是浙江省中医院落实基层健康帮扶、推广中医药适宜技术的生动实践，既为山区群众送去看得见、摸得着的健康服务，也拉近了三甲省级医院与基层群众的联系。开化县中医院将持续发挥医共体优势，立足基层群众实际健康需求，常态化组织专家下沉，开展健康咨询、教学查房、科普讲座系列活动，将优质医疗资源与中医药文化输送到基层一线，让更多山区百姓在家门口享受到高质量中医药健康服务。

健康科普

长期口服抗凝药物患者
需做好规范用药与观察护理

通讯员 黄甜甜

房颤、心肌梗死、下肢静脉血栓等患者，需长期口服抗凝药物，以降低脑卒中及血管栓塞风险。抗凝药物疗效确切，但存在一定出血风险，做好居家规范用药与观察护理，是保障治疗安全、提升生活质量的关键。

临床常用口服抗凝药物主要分为两大类：一类为传统抗凝药代表华法林，适用于房颤、人工心脏瓣膜术后、血栓等患者；华法林药效易受饮食干扰，需定期监测INR值，菠菜、西蓝花、动物肝脏等高维生素K食物会削弱药效，需保持饮食稳定。另一类为新型口服抗凝药，包括利伐沙班、达比加群酯、阿哌沙班，主要用于非瓣膜性房颤及血栓的预防与治疗，具有无需频繁抽血监测、饮食影响小、安全性较高的特点。

这两大类药物适应证与禁忌不同，患者严禁自行换药、增减药量或擅自停药。

规律准时服药是抗凝安全的基础。患者需严格遵医嘱，固定时间服药，养成良好用药习惯。若不慎漏服，切忌下次加倍补服，防止药物过量诱发严重出血。规律

服药可维持稳定血药浓度，有效预防血栓事件。

居家护理的重点是出血风险监测。出血是抗凝药物最常见不良反应，患者及家属需每日自我观察。出现皮肤不明瘀斑、反复牙龈出血、少量鼻出血等轻微出血时，需多加休息、避免磕碰。一旦发现黑便、血便、血尿等异常，需高度警惕。若出现剧烈头痛、视物模糊、持续头晕乏力等症状，疑似严重出血，应立即停药并紧急就医。

服药期间需养成健康生活习惯。饮食清淡均衡，服用华法林的患者切忌短期内大量摄入高维生素K食物，保持日常饮食相对稳定。全程禁止饮酒，避免加重出血风险。日常生活中避免剧烈运动、重体力劳动，防止磕碰外伤。如需拔牙、手术或穿刺检查，需提前告知医务人员正在服用抗凝药物。

长期抗凝治疗的患者，需定期返院复查血常规、凝血功能，由医生动态评估抗凝效果，及时调整个体化用药方案。坚持规范用药、细致观察、科学养护和规律随访，可有效平衡血栓预防与出血安全，切实守护心脑血管健康。

金秋吃蟹，尝鲜莫忘健康

通讯员 张蕾

金秋十月，螃蟹肥美，正是餐桌上的时令美味。螃蟹虽好，并非人人都适合大块朵颐，吃蟹前要先看看自己是否属于需要“管住嘴”的人群。

血液病患者能吃螃蟹吗

衢州市人民医院（温州医科大学附属衢州医院）血液科副主任医师吴文萍提醒，对于血液病患者来说，并非完全不能吃螃蟹，满足以下条件，可少量试吃：1.病情处于缓解稳定阶段；2.血常规提示血小板、白细胞基本恢复正常且无皮肤瘀斑、牙龈出血等出血表现；3.不在化疗后骨髓抑制期、不在造血干细胞移植早期免疫抑制阶段；4.既往没有海鲜过敏史，没有痛风、反复腹泻等。

哪些人群要少吃

其实，不止血液病患者要引起重视，普通人群也需明确食用禁忌与正确吃法。

1.过敏体质者要慎吃，螃蟹是常见致敏食物，既往吃海鲜过敏的人应避免。
2.痛风、高尿酸人群要少吃，

螃蟹嘌呤含量偏高，尤其是蟹黄蟹膏，容易诱发痛风。

3.脾胃虚寒、容易腹泻的人也要控制量，螃蟹性寒，吃多易腹痛腹泻。

4.高血脂、胆囊炎、胰腺炎病史者不宜多吃蟹黄蟹膏，其胆固醇和脂肪含量较高。

5.孕妇、老人、儿童及免疫力较低者，建议少量尝鲜，务必彻底煮熟。

记住这几条原则

吃活蟹！死蟹易滋生细菌。烹饪以清蒸为主，彻底煮熟煮透。一次不要吃太多，蟹黄蟹膏浅尝即可。吃时搭配姜醋，既可去腥也能中和寒性，避免与大量冷饮、柿子等寒凉食物同食。吃蟹时细嚼慢咽，小心蟹壳划伤口腔和食道。
特别注意：若吃蟹后出现皮疹、瘙痒、腹痛、腹泻、呕吐等不适，应立即停止食用，症状严重及时就医。

美味诚可贵，健康第一位。螃蟹不是绝对禁忌，但要根据自身情况量力而行，才能吃得安心、过得舒心。

悦纳情绪
心有阳光

衢州市第三医院织密青少年心理健康防护网

记者 季玲 通讯员 徐晓波

10月10日是第三十五个世界精神卫生日，今年主题为“悦纳情绪，心有阳光”，倡导全社会正视心理健康，消除病耻感，用心倾听大众心灵呼声。结合本地儿童青少年心理发展需求，衢州市第三医院联动社区、校园与基层卫健单位，将于10月8日至15日推出心理健康专题讲座、义诊、互动体验等系列主题宣传活动，以有温度的医疗服务、全方位的守护，为全市儿童青少年心理健康保驾护航。



呵护青少年心理健康。本图由AI生成

接诊量同比增长显著
成长转折期易遇心理关卡

“青少年阶段是大脑发育、人格塑造、情绪调节能力发展的关键时期，也是心理问题的高发期。很多孩子面临学业竞争、人际交往、亲子矛盾、自我认同、升学择业等多重压力，由此很容易产生心理困扰。”衢州市第三医院儿少心理科主任医师钱秀莲介绍，今年9月，儿童青少年心理科门诊接诊患者达1018人次，较去年同期增长35%。其中，小升初、初升高两个关键转折阶段引发的各类适应问题最为突出，是青少年成长过程中常见的心理难题。

孤独疏离、情绪内耗、自我否定，是就诊青少年较为普遍的心理状态，也是容易诱发青少年心理障碍的主要原因。从医院临床接诊情况来看，多数儿童青少年的负面情绪长期不被理解接纳、无处疏

导，日积月累逐渐演变为明显的心理与行为困境。

一名14岁女孩近两年长期处于情绪低落、沉默寡言的状态，曾多次向父母吐露心事、表达困扰，但始终未得到重视与回应，最终出现焦虑、抑郁、厌学拒学等心理行为问题。另有一名小学四年级男生，课堂上行为散漫、规则意识薄弱，面对老师劝导时常产生抵触情绪；回到家中又抗拒管教，成为家校协同育人中较为棘手的案例。钱秀莲分析，这类孩子出现的情绪失衡与行为偏差，很大程度上源于家庭情绪疏导缺失、日常陪伴不足，导致孩子心理需求长期得不到满足。

临床工作多年以来，钱秀莲见证了青少年从心理阴霾走向阳光的蜕变。一名曾确诊重度抑

分层科普进校园
五方联动护心灵

为打破大众对心理健康的认知误区，消除心理求助病耻感，本次系列宣传活动将走进万田小学、塔石镇初中、衢州市技师学院现代服务学院、衢州工商学校等多所学校，针对不同学段学生，定制差异化心理健康宣教与情绪疏导支持服务。

活动相关负责人介绍，面向低龄小学生，专家以情绪识别科普宣讲为主，搭配互动问答、科普展板、宣传手册等形式，引导孩子读懂喜怒哀乐，敢于表达内心感受，从小建立健康的情绪认知观念。针对初高中生群体，活动采取师生双向赋能：一方面为教师开展专题培训，提升教师识别学生心理风险、初步疏导情绪的专业能力，筑牢校园心理第一道防线；另一方面开展趣味心理游园会，借助各类互动游戏，帮助青春期学生释放学业压力、化解人际矛盾。面对即将步入社会的职校学生，活动聚焦职业迷

茫、自我价值感不足等痛点，打造“自我夸夸镜”“解压解忧”“烦恼丢丢乐”等特色体验项目，鼓励学生发现自身闪光点、放下心理包袱、缓解择业焦虑。活动现场同时开设心理义诊专区，医护人员现场答疑，为师生在人际交往、学业压力、实习就业等方面的心理困惑，提供个性化、专业化的心理指导。

近三年，钱秀莲年均接诊门诊患者近5000人次，开展心理危机干预20余次，帮助许多困境青少年走出心理阴霾，重返正常学习生活。“守护青少年心理健康，需要家、校、医、社、政五方联动、协同发力、久久为功。”结合多年临床经验，钱秀莲向家长和老师提出三点建议：

一是学会倾听孩子心声，接纳他们的负面情绪，杜绝简单说教、否定打压，用理解化解孤独感；二是精准识别心理预警信号，当孩子出现长期失眠、食欲异常、厌学自闭、自我否定，甚至自伤倾向时，不

要简单归为青春期叛逆，需及时寻求专业医生给予评估；三是放下心理疾病病耻感，理性看待心理求助行为，把心理疏导看作日常的“心灵保健”。

面向儿童青少年群体，校园需持续完善心理防护网络，常态化开展教师心理赋能培训，兼顾教师自身压力疏导与学生心理风险识别，织密校园心理防护网。基层医疗机构、学校、医院持续深化联动协作，健全青少年心理筛查、科普、诊疗、随访全链条服务，打通青少年心理求助“最后一公里”。

少年心怀暖阳，成长自有力量。下一步，衢州市第三医院将持续下沉校园、社区，常态化开展心理健康公益科普、义诊、团体辅导活动，不断完善青少年全周期心理服务体系，以专业力量筑牢心理防线，以温情关爱守护少年成长，引导更多孩子学会悦纳情绪、接纳自我，始终心怀阳光、向阳前行。

总觉得累、睡不醒？

你的身体可能正在慢性发炎

明明没干什么重体力活，却总觉得浑身发沉、精力不够，哪怕睡够八小时，醒来还是没精神？很多人把这种状态归因为“懒”“没休息好”，但这种长期的、休息也补不回来的疲惫，很可能和身体的慢性低度炎症有关。

为什么好好的身体会出现慢性低度炎症？炎症又是怎么悄悄消耗掉全身精力的？日常调整，该从哪里入手？

慢性低度炎症是怎么回事

炎症本身是免疫系统的保护机制。身体遇到损伤、病原体入侵时，会启动急性炎症反应，表现出红、肿、热、痛，清除隐患后就会逐渐消退。而慢性低度炎症不同，它没有明显的红肿疼痛，免疫系统长期处于低强度激活状态，持续释放炎症因子，消耗身体能量。

这种消耗会体现在多个层面。炎症因子会干扰细胞内线粒体的功

能，减少腺嘌呤核苷三磷酸(ATP)的生成，细胞能量供应不足，身体就容易进入“节能状态”，产生持续的无力感。白细胞介素-6、肿瘤坏死因子等炎性物质，还会通过血液循环影响大脑功能，干扰神经递质的正常代谢，降低大脑的唤醒水平，让人出现注意力下降、反应变慢、情绪低落的“脑雾”表现。

慢性炎症还会干扰睡眠节律，破坏深度睡眠的质量。夜间睡眠不足，白天就更容易困倦疲惫；反过来，睡眠质量差也会加重炎症反应，形成越累越睡不好、越睡不好越累的恶性循环。免疫系统长期处于激活状态，本身也会消耗大量的营养和能量，进一步加重全身性的疲惫感。

这些日常习惯会提升炎症水平

长期饮食失衡。长期摄入精制糖、白米、白面等精制碳水，以及油炸、深加工食品，会引发体内的氧化应激反应，刺激炎症因子释放。饮食

中缺少全谷物、深色蔬菜、多不饱和脂肪酸(Omega-3)这类抗炎成分，会让身体的炎症水平更容易升高。

不良的生活习惯。长期熬夜、作息紊乱，会打乱生物钟和免疫系统的节律，让炎症反应失控。久坐不动会减慢血液循环，降低身体的代谢调节能力，也会让炎症水平更容易上升。此外，吸烟、过量饮酒，同样会刺激身体产生更多的炎症因子。

长期处于高压、焦虑的情绪状态。压力会让皮质醇等应激激素分泌异常，长期紊乱会加重全身性的低度炎症。另外，肠道菌群失衡、肠道屏障受损，会让肠道内毒素进入血液，诱发全身性的炎症反应。

日常调整可以这样做

要改善慢性炎症带来的疲惫，调整生活方式是重要的基础。需要说明的是，长期疲惫也可能由甲状腺功能减退、贫血等其他疾病引起，如果调整生活方式后仍无明显改善，建议就医排查。

饮食上偏向抗炎模式。多吃深海鱼、坚果这类富含多不饱和脂肪酸(Omega-3)的食物，搭配深色蔬菜、新鲜水果和全谷物，保证膳食纤维摄入。减少精制糖、加工肉类、反式脂肪的摄入，避免血糖大幅波动。

规律作息，提升睡眠质量。尽量保持每天7到8小时睡眠，作息时间相对固定，睡前少接触电子产品。睡眠节律稳定时，免疫系统的节律也会更加平稳。

坚持适度有氧运动。每周3到5次，每次30分钟左右的快走、慢跑、游泳，有助于降低体内炎症标志物，改善代谢。注意不要过度运动，过量反而可能加重身体负担。

日常注意舒缓压力。通过深呼吸、轻度放松、培养兴趣爱好等方式，缓解长期的焦虑高压，稳定皮质醇水平。

据人民日报客户端

健康提醒