

基本公共卫生服务便民宣传

厝边医讯

开栏语:为助力晋江基本公共卫生事业的全面提升,扎实做好群众的健康守门人,晋江市卫生健康局携手晋江经济报社推出“晋江基层卫生院(社区卫生服务中心)口碑榜暨基层医界风采展示活动”。

陈埭中心卫生院:洋埭院区急救站揭牌启用

本报讯 11月4日上午,晋江陈埭中心卫生院洋埭院区急救站正式揭牌启用。

在揭牌仪式上,陈埭镇党委副书记丁锦鸿代表镇党委政府致辞。他对洋埭院区急救站的启用表示衷心祝贺并要求陈埭中心卫生院以此次揭牌为契机,加强站点管理,为人民群众打通急救生命通道。

仪式上,晋江市卫健局相关负责人张良溪对急救站运行管理提出具体要求。他强调,急救站是守护群众生命安全的第一道防线,要进一步贯彻“以人民健康为中心”的服务理念,强化“呼叫就是命令,时间就是生命”的急救理念。

陈埭中心卫生院院长洪文挺表示,院前急救是一个城市的窗口,体现了城市的医疗救援能力和水平。陈埭中心卫生院洋埭院区急救站的建设,是咱厝为实现全市服务半径不超过5公里的公共卫生补短板项目,是进一步健全和完善全市医疗救治体系,有力整合医疗资源,打通医疗救治“最后一公里”,提升急救处置能力的重要举措。

内坑镇卫生院:“邻”距离守护老友健康

本报讯 坚持党建引领基层治理主线,拓展群众所需所盼服务功能,自10月中旬以来,晋江市内坑镇卫生院积极组织家庭医生医疗团队进村入户为辖区行动不便、卧床不起的老年人开展健康体检。

此次入户免费体检项目包括常规听诊、血压、脉搏、血糖、心电图、肝肾功能检查等。该院的医护人员携带血压计、血糖仪、心电图机等检查设备,前往辖区各位行动不便的老人家家中,为他们提供免费体检服务。体检过程中,医务人员针对老年人以及高血压、糖尿病等慢性病患者给出健康管理意见,并提醒他们科学饮食,改变不良生活方式,定期监测血压、血糖变化,对部分服药患者提供相应的保健指导。

该院院长王荣全介绍,“下一步,我院将继续坚持党建引领,进一步完善邻里中心‘病有所医’服务功能,促进优质医疗资源、健康服务下沉,增加服务供给,做好百姓的健康守门人,打通服务群众的‘最后一百米’,让辖区老人受到关爱、得到实惠、感到幸福。”

晚晴话题

有奖话题互动环节征集持续 说出你心中的敬老爱老感言

近日,由本报《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”开展了多场主题活动,为老人们送去了健康大餐及暖心的祝福与问候。这一系列的活动,内容丰富多样,有插花、眼部检查,还有中医理疗、爱心义剪等。活动受到老友的欢迎,老友们纷纷给活动点赞。

截至目前,“晚晴敬老直通车”晋江敬老月系列公益专场的线下活动已完美落幕。但是,线上的有奖话题互动环节征集还在持续。关注本报健康融媒体平台官方微信公众号——“晋江健康驿站”,并搜索2022年10月30日推出的相关文章《晚晴敬老直通车》携手爱心机构关爱老友,在文末留言即可。

一起来聊聊属于你的敬老、爱老感言吧!或是你身边经历的敬老故事,或是你关于敬老、爱老主题想分享给老友们的那几句话……幸运粉丝将获赠由晋江市医院梅岭院区特别提供的安神中药香囊1个。咨询电话:15980068048(微信号:B84552165)

如何保护你的敏感皮肤? 提醒:做对加减法很重要

自测:判断是否为敏感皮肤?

如何判断自己的皮肤是否为敏感皮肤呢?

陈玉莹介绍,首先,敏感皮肤的主观不适症状,因不同人群特点不同,患者的临床表现也会略

有差别。患者可根据自身处在不同环境、不同情景下,面部是否出现红斑、潮红、丘疹、瘙痒、紧绷,面部有无红血丝,有无过敏病史及家族史,是否患有痤疮、皮炎等

手段:关键就是修复皮肤屏障

虽然敏感皮肤高发,影响颜值,给生活带来困扰,但敏感皮肤大多是阶段性或一过性现象,拯救敏感皮肤的关键就是修复皮肤屏障。

皮肤屏障是什么?“皮肤屏障=角质细胞+细胞间脂质+皮脂膜。”陈玉莹介绍,皮肤自上而下分为三层,表皮层、真皮层和皮下组织。表皮层作为皮肤的最外层,又分为角质层、颗粒层、棘层和基底层。我们常说的皮肤屏障,其实就是“角质层+皮脂膜”,其中角质层由角质细胞和细胞间脂质组成,皮脂

膜则是由皮脂腺分泌的皮脂、汗腺分泌的汗液在皮肤表面乳化形成的一层膜,其pH一般维持在5~6。三者合力形成一道机械屏障和弱酸性环境,来保护我们的皮肤抵御外界侵害。任一成分的受损都会导致敏感皮肤的出现。

谈起皮肤屏障受损常见原因,陈玉莹表示,大部分的屏障受损都是不当护理造成的,最常见的原因就是——过度清洁、过度刷酸、过度追求猛药护肤。

皮肤屏障受损会有哪些表现?会带来什么问题?“若皮肤储

建议:敏感皮肤如何护肤?

陈玉莹介绍,立皮肤屏障,破敏感皮肤,做对加减法很重要。科学掌握敏感皮肤和皮肤屏障密码,坚持理性护肤,才有助于和敏感皮肤说“再见”。

首先,做好加法法则。即,日常使用功效性护肤品修复皮肤屏障。修复皮肤屏障的有效成分包括:锁水类(神经酰胺、牛油果油和角鲨烷等细胞间脂质);保湿类(透明质酸、胶原蛋白等);褪红修复类(甘草酸二甲、红没药醇和积雪草等)。

其次,加紧做好防晒工作。长期在室外,额外补涂防晒霜。

过度的紫外线辐射会导致表皮脂质代谢异常,角质细胞脱落及角质层水合能力下降,破坏皮肤屏障。

此外,做好减法法则。精简护肤步骤,只做基础保湿防晒。同时避免过度清洁(包括皂基类洗面奶和去角质产品的使用),减少酸类产品的使用,避免过度使用面膜导致的“水合皮炎”;即皮肤在过度潮湿的环境下,出现角质形成细胞明显水肿,过早脱落,加重皮肤敏感。

最后,部分患有痤疮、玫瑰痤疮、皮炎湿疹等慢性炎症性疾

对自身皮肤状况进行检测。发生频率及严重程度越高,相应的皮肤敏感程度也越严重。

其次,必要的话也可通过医学检测的手段来评判。与自测相比,医学检测可更客观、更有效地评估皮肤状态。

水保湿能力下降,外油内干、异常出油、干燥脱皮、刺痛、干痒。同时,也更容易产生炎症反应,比如容易出现丘疹、莫名出现红斑、加重玫瑰痤疮、脂溢性皮炎等。很多人会错误地把丘疹当作闭口,通过刷酸、清洁面膜等方式处理,结果往往适得其反。此外,防御能力下降,更容易出现对花粉、柳絮、灰尘过敏,对宠物的毛发过敏,对使用过的护肤品过敏,日光晒后皮肤不适应。”陈玉莹解析说,当出现以上症状2种以上,大概率就是皮肤屏障受损了,反之,皮肤没有以上症状则代表你的皮肤屏障是健康的。

病的读者朋友,应积极治疗,减去诱发和加重敏感皮肤的各种疾病。

指导单位:晋江市卫生健康局 晋江市医院 晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 晋江市医院经济开发区院区

长期饮酒危害知多少 咱厝医生提醒:警惕酒精性肝病

酒文化源远流长。在日常生活中,喝酒聊天一番畅饮是许多人的喜好。

对于一些老年朋友而言,闲来无事喝点小酒已经成为习惯。不过,小酌怡情,大饮伤身。晋江市中医院脾胃病科王龙宗介绍,俗话说:养肝即养命。肝脏的健康程度,一定程度上决定了人的寿命。长期喝酒,会引起酒精性肝病,而肝脏作为代谢器官,出现问题全身器官都会被牵连。

案例:大量饮酒肝脏受损

“王医生,急诊有个长期饮酒,出现黄疸、双下肢浮肿的30多岁中年男性想让你帮忙会诊。”“好的!”不久前,王龙宗接到急诊电话,立即赶到急诊科会诊患者。

来到患者身旁,王龙宗查

看,这个患者精神状态较差,面黄、目黄,显得十分苍老,看起来似50余岁。经询问,患者自述每天饮白酒(40度左右)7~8两,已经连续12年了。

王龙宗详细给他检查了身体,眼睛黄染,腹部稍微隆起,双

下肢浮肿。“我继续查看了他的相关检查指标,黄疸指数特别高,血糖、血脂也很高,白蛋白降低,腹部CT提示重度脂肪肝。这说明他的肝脏和胆腺都受到了很大程度的损害,长期大量饮酒给他的健康带来了极大的伤害。”

解析:长期喝酒对肝脏的影响

王龙宗坦言,长期喝酒会引起酒精性肝病。

首先是酒精性脂肪肝,酒精性脂肪肝患者可出现消化不良、乏力、肝肿大、上腹隐痛不适等症状,戒酒3~6周后多见逆转,若不戒酒则可加重发展至酒精性肝炎或者酒精性肝硬化。临床上,常采用西医疗法治疗,如多烯磷脂酰胆碱等。多烯磷脂酰胆碱含有人体必需的磷脂(EPC),而人体自身并不能合

成。EPC能修复受损肝细胞,促进肝细胞再生,增加细胞膜的流动性和稳定性,增加肝细胞膜防御自由基、病毒和药物的能力,且能够转化胆固醇和中性脂肪,加速代谢,阻止肝脏炎症,促进肝内沉积的脂肪消退,降低血清转氨酶,调整血脂,恢复肝功能。

王龙宗解析说,在传统中医理论中,酒精性脂肪肝属于“酒疸”“酒积”“痰症”等范畴,为热毒、湿热之邪,过度嗜酒而

肝变,湿热酒毒内蕴,气滞血瘀,肝脾失调,脾失健运,聚湿生痰,导致肝胆壅塞、痰瘀互结、胆汁排泄受阻、肝失疏泄,从而使脂肪沉积于肝脏。其中,本病发病的关键为脾失健运、痰湿凝聚中焦阻碍气机运行,导致气血痰瘀互结、胆汁泄阻、肝失疏泄。辨证为肝郁脾虚,血瘀痰阻证。故治宜解酒祛湿、疏肝健脾、祛瘀行滞。中医药解酒毒,疗效显著。

建议:不能贪杯 戒酒最好

俗话说,小酌怡情,大饮伤身。怎么把控它呢?王龙宗建议——

首先,自律很重要,不能贪杯,能戒酒当然最好。

其次,平时要多锻炼增强体质,肝脏的解酒功能也会随之提升。

再者,不能空腹饮酒,最

好是肚子有料再饮,边吃边喝,这样对身体损伤也会减轻。

最后,不能醉酒,一次醉酒相当于得了一次急性肝炎,这样很容易患酒精性肝病。很多人对酒精性脂肪肝、肝炎不以为意,但是,它们也会进展到肝硬化、肝癌。



医生简介

王龙宗 2005年毕业于广州中医药大学,主治医师,为国家级著名肝病专家李芹教授师承弟子,晋江市中医院“李芹名医工作室”学术经验传承人;晋江市中医院脾胃病科黄伟荣主任医师学术继承人。擅长运用中西医结合治疗各种消化系统疾病、肝病及疑难病、危重病,尤其在中医药治疗各种慢性肝病、肝纤维化、肝硬化等方面有较深造诣。

指导单位:晋江市卫生健康局 特约协办



电话0595-85891234 预约咨询时间:24小时,节假日不休 门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约 地址:晋江市泉安中路1105号