



预防出生缺陷

免费筛查早知道

传递惠民健康服务
展示基层医界风采
基本公共卫生服务便民普及系列宣传

个人简介

林秀英,女,副主任医师,晋江市妇幼保健院孕产保健部主任。

准妈妈,你知道如何获得免费出生缺陷筛查吗?一名缺陷儿出生,会给一个美满的家庭带去沉重的负担。减少出生缺陷发生,预防是关键。

你知道吗?晋江市国家基本公共卫生服务项目中,就有免费的婚前、产前检查,若没有及时进行检查者,还可在孕中进行免费的孕中筛查。

出生缺陷筛查免费做

近日,30岁的张女士到晋江市妇幼保健院进行产检。因符合免费产前筛查诊断,医务人员遂为其开展免费唐筛。经检测,发现其为“21三体高风险”。于是,医务人员第一时间建议其到上级医院进一步行羊水穿刺检查,最后胎儿被确诊为唐氏综合征。

那么,什么是唐氏综合征呢?晋江市妇幼保健院孕产保健部林秀英主任介绍,“21三体综合征”又称先天愚型,特指21

号染色体由正常的2条变成3条,是一种严重的染色体疾病。患唐氏综合征的孩子大多智力落后,存在生长发育障碍及多发畸形。

“此前,我们已经科普过孕妇做产前筛查,而这则案例主要讲的是,如果夫妇没有做婚检、产前检查,哪怕是在孕中,也有免费唐筛。及时进行筛查,是国家免费的惠民政策,同时也是避免缺陷儿出生的一种方式。”

三级预防助优生

生育健康的宝宝是每一个家庭的最大心愿,而不良的遗传、环境和行为等因素随时会影响胎儿的健康,使胎儿在发育过程中出现各种先天异常,如孩子出现唇腭裂、神经管缺陷、唐氏综合征、先天性心脏病、苯丙酮尿症、先天性耳聋等出生缺陷。这些缺陷儿如果不经过筛查、诊断、治疗会出现终身残疾,严重者会出现夭折。

那么,如何树立优生意识?对此,林秀英主任建议,要牢牢树立优生意识的三级预防。

一级预防是婚前、孕前预防,减少出生缺陷发生。各位准妈妈要养成健康的生活方式,有计划地妊娠。提倡适龄生育,如有生育二孩、三孩意愿的妇女,要注意生育间隔和生育年龄,年龄超过35岁孕妇发生出生缺陷率增高。要主动接受免费婚前医学检查,科学备孕,提前3-6个月接受免费孕产优生健康检查,评估高危因素,接受优生咨询指导,针对自身可能存在的风险因素采取防控措施,戒烟、戒酒、适量运动、避免不良生活习惯。可以免费领取叶酸,从孕前三

个月开始服用,合理营养均衡膳食,谨慎用药,避免接触高温、放射性、有害物质,预防病毒感染,控制慢性疾病,有不良孕产史的做好再生育咨询。

二级预防是孕期预防,减少严重出生缺陷的发生。孕早期及时就诊,接受孕期保健,筛查高危因素(在乡镇卫生院及街道社区卫生服务中心可以享受免费血常规、血型、肝肾功能、艾滋病、乙肝、梅毒检查)。孕中期检测胎儿发育情况,接受产前筛查和产前诊断,如唐氏综合征筛查、羊膜腔穿刺、超声胎儿结构畸形筛查等。孕晚期继续保健,严密监测胎儿生长发育情况。

三级预防是出生后预防,及早发现和治疗出现的残疾。接受苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减退症、听力障碍等疾病筛查。

林秀英介绍,为预防和减少先天残疾,我国提出了出生缺陷防治健康教育核心信息20条。包括增补叶酸预防神经管缺陷、免费婚前医学检查、免费孕产优生健康检查、免费地中海贫血防控、免费产前筛查、新生儿疾病筛查纳入基本公共卫生服务项目。

小贴士 | 哪些人可享受免费唐筛?

只要是福建省户口,城乡医保不存在以下情况都可以享受免费唐筛:分娩时大于35岁的高龄孕妇;曾生育过染色体病患儿的孕妇;夫妇一方为染色体异常携带者的孕妇;孕妇可能为某种X连锁遗传病基因携带者;产前筛查怀疑胎儿患染色体病的孕妇。

| 节气养生

惊蛰时节春气萌 这样养生更合理



晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨



情暖四季,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝知名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生知识,《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设《节气养生》专栏。

春雷响,万物长。下周一,癸卯年农历二月十五,今年的惊蛰节气将如约而至。本报健康融媒体平台邀请晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨为大家讲述惊蛰节气的养生方法。

惊蛰到 仲春至

惊蛰节气又名“启蛰”,是二十四节气中的第三个节气。惊蛰时节,春气萌动,大自然有了新的活力。这也预示着今年的仲春时节正式开启。所谓“春雷惊百虫”,是指惊蛰时节,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下越冬的蛰虫。因此,惊蛰节气的标志性特征是春雷乍动、万物生机盎然。

跟着名中医学养生

时至惊蛰时节,在起居养生方面我们

该怎么做呢?蔡文墨建议——

要点一►建议吃些“春天的蔬菜瓜果”。

惊蛰时期明显变暖,因此饮食应清温平淡,多食用一些春日的新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物,如春笋、菠菜、芹菜、鸡蛋、牛奶等,以此来增强体质,抵御病菌侵袭。此节气期间气候较干燥,因此民间素有“惊蛰吃梨”的说法。生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效,适当吃一些,对人体有益。

要点二►重视情志和养肝。

中医认为,春季人体肝气旺,是肝脏机能活动旺盛的时节,所以惊蛰养生要重视对肝脏的保养。此外,养生应顺乎阳气升发、万物始生的特点,使自身情志、精神、气血,也像春日一样舒展畅达,生机盎然。戒暴怒,忌忧郁,心胸开阔,乐观向上,保持恬静、愉悦的心态,可保

持肝的健康。

要点三►预防季节性疾病。

惊蛰过后,万物复苏,虽然是春暖花开的好时节,但同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。因此,建议大家注意冷暖变化,及时预防感冒等季节性疾病。

要点四►保证良好睡眠。

在起居方面,惊蛰过后,天气渐渐暖和,人也变得容易困倦,即“春困”。保证良好的睡眠,才能有充沛的精力工作生活。

此时,阳气还未达到旺盛,因此夜间仍应早睡,让阳气收敛于内。早晨阳气由阴而出,逐渐生发。所以,我们也应随着太阳的升起而起床。即做到早睡早起。老年朋友这样做,可有效预防高血压、脑梗、心肌梗死等心脑血管病的发生和加重。



扫码关注,
了解你所在村
何时开始进行
老年体检!

晋江市英墩华侨医院
与晋江农商银行永和支行
签署党建共建协议

本报讯 日前,晋江市英墩华侨医院党支部与晋江农商银行永和支行党支部在国医馆举行党建共建签约仪式暨授牌仪式。会上,晋江市英墩华侨医院党支部书记、院长林喜足与晋江农商银行永和支行行长高志杰签署协议书。

共建座谈会采取围炉煮茶方式,林喜足书记向与会人员分享了医院坚持以党建工作为抓手,推进各项工作经验的心得。他表示,“医院与银行都是服务百姓的前沿窗口,本次活动以结对共建为契机,结合‘我为群众办实事’实践活动,不仅能充分发挥双方党组织的党建融合作用,还可促进提升窗口单位服务质量。优化医银共建是创新金融行业服务模式的重要举措,能够让金融更好地服务百姓、服务医院,助力构建惠民惠医的全方位服务体系。”

晋江市英墩华侨医院副书记施良彬介绍,为帮助群众强身健体,该院中医康复理疗科每周常规开展2次八段锦等养生操教学。同时,为进一步便民利民,满足广大群众班外时间医疗保健需求,自2月13日起科室增设午间门诊。该院还充分发挥祖国医学传统优势,根据节气、时令变化,每个月至少举办一期“杏林健康科普系列讲坛”公益讲座,帮助广大群众进一步树立“治未病”意识,提高身体素质。

本版由本报记者吴清华、通讯员王双华采写

晋江基层医疗机构口碑榜

(以下医院排名不分先后)

晋江市英林镇中心卫生院

电话: 0595-85481036
地址: 晋江市英林镇英林村龙马路67号

晋江市中医院紫帽院区

电话: 0595-85984790
地址: 晋江市紫帽镇塘头嘉园西大门

晋江市医院梅岭院区
晋江市梅岭街道社区卫生服务中心

电话: 0595-82002310
地址: 晋江市梅岭街道迎宾路671号

晋江市医院晋南分院

电话: 0595-85281011
地址: 晋江市龙湖镇中山街南路18号

晋江市金井中心卫生院
JINJIANG JINJING CENTRAL HEALTH CENTER

电话: 0595-85381047
地址: 晋江市金井镇金深路12号

晋江市永和镇卫生院

电话: 0595-88072310
地址: 晋江市永和镇永和街81号

晋江市西园街道社区卫生服务中心

电话: 0595-85600120
地址: 晋江市西园街道赖厝居辉商厦

晋江市陈埭中心卫生院

电话: 0595-85180167
地址: 晋江市陈埭镇西坂村招综东路2号

晋江市池店镇卫生院

电话: 0595-85983437
池店院区地址: 晋江市池店镇池店村凤北区398号
桥南分院地址: 晋江市池店镇桥南社区锦洲瑞苑5、6、8号

晋江市深沪镇卫生院

电话: 0595-82916120
地址: 晋江市深沪镇狮峰中埕区2号

晋江市罗山街道社区卫生服务中心

电话: 0595-88157120
地址: 晋江市罗山街道山仔社区环存北路103号

晋江市中西医结合医院
(晋江市磁灶中心卫生院)

电话: 0595-85880240
地址: 晋江市磁灶镇芸埔工业区21号

晋江市第二医院安海院区
JINJIANG SECOND HOSPITAL ANHAI BRANCH
晋江市安海镇卫生院
JINJIANG ANHAI HEALTH CENTER

电话: 0595-85719506
地址: 晋江市安海镇成功西路290号

晋江市西滨镇卫生院

电话: 0595-85128712
地址: 晋江市西滨镇海滨路226号

晋江市灵源街道社区卫生服务中心
晋江市第二医院医共体灵源院区

电话: 0595-88165187
地址: 泉州市晋江市灵源街道灵水社区东街46-1号

晋江市东石中心卫生院

电话: 0595-85593877
地址: 晋江市东石镇东升路706号

晋江市内坑镇卫生院

电话: 0595-88383120
地址: 晋江市内坑镇景山路12号

晋江市青阳街道社区卫生服务中心
晋江市医院青阳院区

电话: 0595-28082669
地址: 晋江市青阳街道陈村社区宾阳路2-102

晋江市新塘街道社区卫生服务中心

电话: 0595-88198807
地址: 晋江市新塘街道沙塘南一区112号