

# 灵源街道社区卫生服务中心 全方位产后健康服务就在家门口

本版由本报记者吴清华 唐淑红 陈荣汉采写

亲子驿站

## 晋江市安海实验幼儿园 上演文艺晚会



本报讯 日前,晋江市安海实验幼儿园开展庆祝“三八”妇女节教职工文艺晚会。当天,民间工艺秀《安平桥畔》拉开了晚会的序幕,老师们翩翩起舞,展示着精巧的民间手工艺作品,同时展现了百年老校10多年来坚守对民间手工艺的传承。该园园长颜秀贵、副院长侯思维和丁晓芳等带来的诗朗诵《携手共奋进 百年正青春》,铿锵有力,振奋人心!

器乐舞串烧《冰雪奇遇记》彰显着年轻教师们的朝气蓬勃,构成师生幸福成长乐园的一道亮丽风景线。在现场欢乐的海洋中,保育员们表演了手语舞蹈《早安,中国》。据了解,晋江市安海实验幼儿园通过开展“三八”妇女节文艺晚会,丰富职工的业余生活,让大家度过别样的节日。

## 苗苗中心幼儿园 举行别样主题活动



本报讯 温暖的春天踏着轻盈的脚步向我们走来。日前,苗苗中心幼儿园开展别样“三八”妇女节主题活动。小班段小朋友通过各种小视频和图片认识感受“三八”妇女节的含义,了解“三八”妇女节是属于妈妈、奶奶等女性长辈的节日。中班段小朋友在这一天为妈妈、奶奶、老师们送上最真挚的祝福。孩子们用自己的行动回报母亲、奶奶等长辈,用小手为她们捶捶背、递上一杯暖心的温水,表达对她们浓浓的爱意和感激之情。大班段小朋友在老师的引导下,通过绘画、粘贴等方式将爱转化为行动,亲手制作“爱的礼物”,为妈妈、奶奶等长辈送上节日的祝福。

## 陈埭镇幼教党支部 开展亲子志愿服务活动



本报讯 为推进“党建+”邻里中心教育服务功能建设,充分激活、整合教育资源,加强与邻里中心的良性互动、有效融合,日前,陈埭镇幼教党支部走进陈埭镇洋埭村“党建+”邻里中心开展“学习雷锋在行动,亲子携手乐融融”亲子志愿服务活动。

小朋友们在党员教师的引导下,和爸爸妈妈们携手化身小小志愿者为“党建+”邻里中心提供力所能及的志愿服务。大家不辞辛苦、各自分工,共同清理“党建+”邻里中心的每个角落,经过近一个小时的忙碌,终于将“党建+”邻里中心打扫得干干净净,以实实在在的实际行动,为社区贡献一份力量。这次志愿服务活动不仅美化了“党建+”邻里中心环境,也弘扬了中华民族优秀传统文化美德。志愿者们学习雷锋乐于助人、无私奉献的精神,也从中学会了劳动的快乐、服务社会的光荣。

## 深沪镇中心幼儿园 开展特色活动

本报讯 为了让孩子们能够心怀感恩之情,日前,深沪镇中心幼儿园开展了“三八”妇女节主题活动。当天,大班段小朋友发挥他们超强的动手能力,制作了精美的花束,送给最爱的她们。中班段小朋友DIY专属蔬菜花束,送给宝贝们心中的女神。瞧,一双双稚嫩的小手正忙活个不停,小班宝贝们在为家中的女神们认真地制作礼物呢!一个暖心的举动,一件自制的美好礼物,一句小小的问候与祝福……小朋友用自己的方式表达着爱。

### 基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

产后动一动,跳一跳,不是耻骨疼,就是有点漏尿。怎样才能修复生产带来的身体损伤?带着这些疑问,记者特意专访了灵源街道社区卫生服务中心妇科相关负责人。

### 关注“她”的健康需求

“怀孕与分娩,不可避免地对女性的骨骼、肌肉造成损伤。而这些伤害,未必会在第一时间爆发,可能会在年龄、激素水平等因素下不断累积,最终导致产后漏尿、盆腔脏器脱垂等一系列盆底功能障碍性疾病。”该院妇科主任陈翠萍介绍,根据相关数据显示,女性盆底疾病患病率较高。

伴随着大家健康意识的增强,越来越多女性对产后健康给予了高度关注,也开始关注产后盆底健康。但是,盆底康复治疗是一个长期的过程,对部分女性尤其是职业女性而言,高昂的时间与金钱成本让她们难以长期坚持去医院进行治疗。

“漏尿的问题好了很多,效果不错。”“腹肌修复效果不错,希望你们将这个项目一直做下去。”“肚子几乎没了。真棒”……近日,走进灵源街道社区卫生服务中心妇科,记者看到有不少女性正在自己家门口的医院内接受专业的诊疗服务。

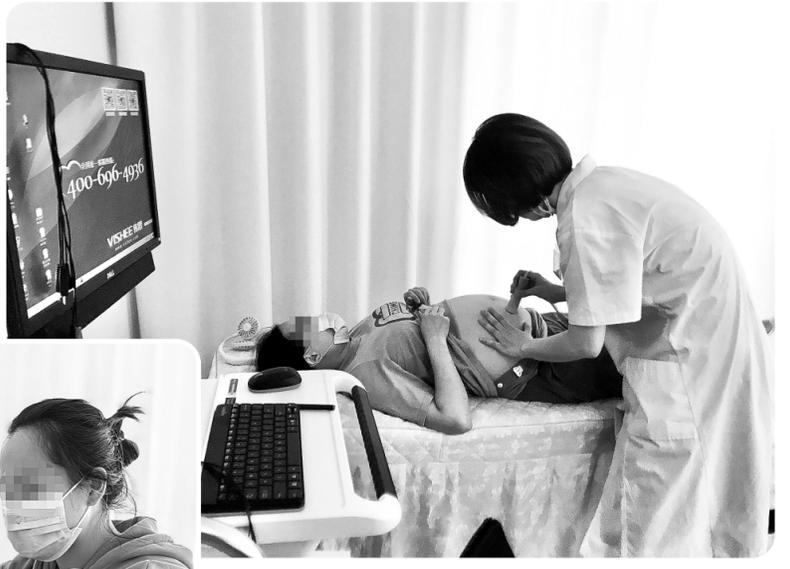
原来,这是灵源街道社区卫生服务中心推出的免费产后康复体验活动,旨在助力女性朋友消除“阳康”、产后漏尿等身体尴尬。陈翠萍介绍,当前,盆底康复治疗中心开展的项目包括盆底肌修复、腹直肌分离修复等产后康复项目。



### 提供专业健康服务

陈翠萍提醒:孕后、病过之后出现漏尿不要怕,只要积极进行治疗、锻炼,盆底康复不是问题。发生漏尿,不要过度焦虑,也不能过度轻视。应尽快到盆底中心就诊,通过专业的检查和评估,了解自身盆底的具体情况并进行相应的处理。

首先是盆底康复治疗。借助生物刺激反馈仪,通过电刺激及生物反馈训练,唤醒被损伤的盆底神经肌肉,增强阴道的紧缩度,从而达到治疗盆底功能障碍性疾病的目的。整个治疗过程安全、无创、无痛,无须服用任何药物,可重复性操作。其次建议做盆底康复训练。例如,Kegel运动及进行积极干预。



### 相关链接

#### 灵源街道社区卫生服务中心 盆底康复中心简介

该中心盆底康复中心主要开展盆底功能障碍性疾病筛查和物理康复治疗。治疗采用高科技生物反馈技术,借助多功能盆底康复设备精确客观地检测、评估盆底肌肉的肌力情况,通过电刺激及生物反馈训练,唤醒被损伤的盆底神经肌肉,增强阴道的紧缩度,从而达到治疗产后盆底肌肉松弛、尿失禁、器官脱垂、性功能障碍等盆底功能障碍性疾病的目的。整个治疗过程安全、无创、无痛,无须服用任何药物,可重复性操作。

该中心医师团队始终坚持以用心、爱心、耐心的态度服务患者,重视保护患者隐私,致力保障患者健康。盆底康复业务自开展以来,服务态度、服务效果和服务质量均收获了众多患者的肯定和好评。

为帮助更多女性修复盆底肌,消除盆底功能障碍性疾病带来的困扰,该中心特别推出女性产后康复体验活动。咨询电话:88165026(妇科门诊)

### 健康课堂

## 气温渐升高 当心空调病

近日,伴随着气温的升高,已有不少人开始启动空调,虽说空调能给人带来凉爽舒适,却也会让骨头“坐卧难安”。那么,空调究竟会给人们的健康埋下哪些危机呢?快来听听咱医生怎么说。

### 谨防因吹空调 引发胃肠炎

晋江市中医院呼吸科副主任医师赖志云提醒:许多人喜欢用冷饮来缓解酷热对身体造成的不适。然而,过度饮用冷饮后再卧于温度很低的空调房内,极易引发“内伤生冷,外感风寒”。还有,某些细菌超标的冷饮,也容易引发急性胃肠炎,出现发冷、发热、呕吐、腹泻等症状。而呕吐、腹泻容易导致人体脱水或虚脱。

### 不宜长时间待在空调房

赖志云医生介绍,许多患者在

因此,建议不要在气温较低的空调室内过分贪吃冷饮,一旦发现上述症状应多饮温水,并且最好能在水中加入少许食盐或苏打。对于腹泻不止者应及早到医院做胃肠道检查,不应有过多顾虑。此外,因呕吐而不能进食者需进行静脉输液,以避免脱水造成更严重的并发症。同时建议吃瓜果时要洗干净,节制冷饮,晚上睡觉要注意保暖,空调温度不宜设置得过低。

### 不宜长时间待在空调房

赖志云医生介绍,许多患者在

低温空调房间久坐之后,突然走到室外时,气温骤然的忽高忽低,一冷一热,容易引起鼻内毛细血管扩张收缩过度,从而引发鼻炎、咽喉炎或导致原有症状加重。此外,封闭的空调室存在尘螨和灰尘粉末,这些物质容易侵入患者鼻腔,使鼻黏膜对细菌的抵抗力下降,导致过敏性鼻炎复发。

赖志云医生解析,肩周炎又称“肩凝症”“五十肩”。其发病症状为肩关节僵硬不灵活,局部疼痛,并有明显的压痛点,尤其是在夜间疼痛加剧。每逢消暑纳凉时,不少老年人

为图凉快久坐石凳,甚至搭床夜宿室外,同时也有不少怕热的年轻人习惯在睡觉时整夜开着电风扇和空调。凉风长时间吹拂,肩部很容易诱发肩周炎。

一般来说,肩周炎的发生除了与年老正气不足关系密切外,主要是因为肩部受到风寒湿邪的侵袭,如久居湿地、夜寐露肩挡风,以致风寒湿邪造成血脉筋络不通畅。因此,应特别注意避免风寒和直吹空调



(图片来源于网络)

凉风,出现症状后应及时早治疗,缓解其所带来的疼痛和不适。

### 理财课堂

## 投资债券基金要注意哪些?

提起债基,“稳健”一词与之紧密联系在一起。作为专门投资于债券的基金,它通过集中众多投资者的资金,对债券进行组合投资,基金资产80%以上投资于债券,以寻求较为稳定的收益。但是,去年年底债市一波较大幅度的调整,又让不少投资者重新审视债券基金。

### 了解债基风险水平

债券基金又称为债券型基金,大体上可分为纯债基金和混合债券基金。纯债基金,包括短债基金和中长债基金,而混合债券基金,主要包括一级债基、二级债基、可转债基金等,这类基金的特点是除了配置低风险的债券之外,还会配置一些

### 注意分散投资

投资债基,投资者主要追求稳健和安全,那么,购买债券基金需要注意哪些事项呢?不少投资者认为买了债券基金到期就可以拿回本钱领取收益,实际上,债券基金虽然风险低但并不是完全无风险。据了解,投资债券基金的风险主要有两方面:违约风险和利率风险。违约风险就是债券发行主体借用了资金但无法按照起初的约定偿还本金和利息。如果购买的是国债,几乎不会发生违约风险;但如果购买的是企业债或金融债,就无法做到100%保证了。如果债券违约,债券基金也会出现风险。利率风险指的是,由于债券价格与市场利率呈反向

中高风险的可转债、股票、股指期货等等,追求较高收益的同时,也承受着较大的风险。

投资者可以通过查看基金的持仓,从而了解该基金的风险水平。具体方法,可以查看目标基金公布的“基金持仓”,对比债券基金产品中的债券、股票占比,通常股票类占比越大,风险也会相对越高。

关系,当资金收紧,市场利率上升时,会导致债券的价格下跌,从而产生风险。

投资者要学会根据债基持仓情况对该品种进行分析,看看持仓更偏向哪一类债券,了解债券基金所投资的券种,可以帮助投资者进一步深度判断一只债基的风险级别,了解基金经理在债券投资上的操作思路,更有利于筛选出优质的债券基金。

在发展过程中,一些以债基为主,权益资产为辅的“固收+”投资策略也逐渐流行,在严格控制风险的前提下,“固收+”追求长期稳健的投资回报。投资者可根据自身风险承受力,适时了解相关产品,注重分散投资,根据自身实际情况来匹配相应的投资品种。



### 征集

广大读者可将所关心的理财问题、理财信息及个人家庭财务状况发送给我们。围绕您自身的理财需求,《理财周刊》顾问团将量身定制专属理财方案。同时,为了维护消费者合法权益,本报金融维权平台持续推出,聚焦金融维权,针对您所遇到的各类金融维权事件,为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”,欢迎扫描关注理财周刊微信公众号,从后台对话框中积极参与。

