本期聚焦

陈埭中心卫生院：家门口的一站式慢病管理中心

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

强基层有实招，管慢病见实效。日前，晋江市陈埭中心卫生院的慢病管理中心正式成立并投入试运行，今后，该镇及周边区域患者不用再跑大医院，在家门口即可享受“一站式”的正规慢病管理健康服务。

▲慢病管理中心医生为患者服务。

关注 “一站式”慢病管理新模式受好评

“丁大爷，你的餐后血糖是8.7mmol/l，控制得不错。要继续保持！”在晋江市陈埭中心卫生院的慢病管理中心，当64岁的糖尿病患者丁大爷遵从医嘱如期到院取药时，该中心的健康管理医师亲切主动地为他测量了血糖，并如是说道。

“谢谢！谢谢！这段时间，我的血糖控制得不错。听医生的建议调整饮食习惯后，体重也减掉了几斤，现在感觉肚子都变小了，人也觉得浑身轻松了许多。”对于健康管理医师的“主动管理”，丁大爷觉得十分满意，这也是很多糖尿病等慢病患者的共同感受。

丁大爷表示，以前，身为糖尿病患者的他到陈埭中心卫生院顶多只是取药，现在健康管理医师还会根据医嘱和他的个人身体情况，为他提供个体化的健康管理辅导。除了有线下签约的家庭医生管理，还有线上服务，督促患者测血糖、量血压和记录数据，以及指导患者按时按量规范饮食和合理运动。

聚焦 走进咱厝基层慢病管理中心

走进该院的慢病管理中心，我们可以看到，这里的诊疗服务相较于普通门诊已有升级，厝边糖尿病患者就诊体验发生了质的变化。据医院相关负责人介绍，以往都是患者主动找医生问诊取药，现在中心成立并试运营后，已转变为医生、健康管理医师组成的家庭医生团队主动定期为签约患者提供健康指导、病情监测和并发症筛查等服务。

“丁大爷所体验到的全套服务，就是我们中心所倡导和推行的慢病‘一站式’管理服务，患者在同一个区域内就能完成就诊、体检、检验、检查、中医体质辨识、取药、缴费结算结报等就医体检全程及特殊病种门诊办理。”陈埭中心卫生院党支部书记、院长、主任医师洪文挺介绍，很早之前，他们就在筹划推出慢病管理中心。作为一名经验丰富的医者、医院管理者，他认为，“慢病管理中心的成立，将有效免去患者去大医院看病的烦琐流程，简化老慢病患者的就诊流程，降低老年人出镇区看病途中舟车劳顿跌倒风险，有助于实现让患者‘少跑腿’、在家门口享受正规治疗的愿望。同时，这也是落实国家卫健委和省委、市委关于慢性疾病分级诊疗相关安排部署的有力举措，能够更好地为厝边慢病患者提供‘一体化、个性化、精准化’的高质量医疗服务。”

▲陈埭中心卫生院慢病管理中心一角。

声音 哪些人适合到这里看病

这年头，最怕啥？怕生病，尤其是得“慢性病”。为何这么说呢？原来，慢性病病因复杂，虽然病情不一定很紧急，但因为病情迁延不愈、病程长，一旦防治不及时，反而很容易导致病情恶化，时间长久则并发症多且难以治疗。

据了解，为贯彻落实《国务院办公厅关于推进分级诊疗制度建设的指导意见》有关要求，进一步推进分级诊疗相关工作，2022年，国家卫生健康委会同国家中医药管理局组织制定了县域慢性肾脏病、高血压、血脂异常、冠状动脉粥样硬化性心脏病、慢性阻塞性肺疾病、脑血管病、糖尿病分级诊疗技术方案，各地参照执行。

洪文挺表示，生活中很多慢病患者自我保健意识淡薄，没有形成良好的饮食生活习惯，未得到规范治疗，导致病情逐渐加重，甚至出现难以挽回的并发症。中心运行后，将实现对慢病患者的统一管理，由专业的医疗保健服务管理团队对慢病患者进行跟踪与指导，将预防与治疗相结合，推进慢病防控从以“治病为中心”向以“健康为中心”转变，提高患者疾病控制达标率，减少并发症发生率，降低致残率和致死率，提高患者生活质量，减轻家庭和社会负担。

目前，该中心的主要管理范围有高血压病、糖尿病、脑卒中、冠心病及其相关并发症，包括咨询、就诊、复诊、健康教育指导、定期免费体检、家庭医生签约服务、特殊病种门诊办理等全程管理、全方位医疗服务。

据统计，自该院慢病管理中心运行以来，日接诊量达百余人次，已初步形成了“院内多科室协作联动，院外筛查、入户随访、社区服务，线上线下相结合”的慢病管理模式，实现了对慢病人群健康全过程、全周期的跟踪与服务。

“我妈年纪大了有高血压，儿女不在她身边，她经常忘记吃药。”镇区居民丁育人（化名）说，有时，他的母亲发现自己血压降到正常值了，便不吃药，认为“是药三分毒”，没有正确的健康保健意识。当血压再升起来时，她才又急忙继续吃药控制，这样的错误用药习惯，令家人很是担心。现在，陈埭中心卫生院慢病管理中心成立了，有专业的医护团队进行健康管理，他和家人就放心了。“关键是我妈不用再跑大医院去看病拿药了，家门口便能实现全套服务，这样的服务是真的便民利民，非常好。基层医疗卫生机构慢病管理中心的建设功不可没。”。

相关链接

陈埭中心卫生院慢病管理中心简介

陈埭中心卫生院慢病管理中心（以下简称“慢病管理中心或中心”）位于陈埭中心卫生院D栋1楼，内设咨询导诊台、高血压管理诊室、糖尿病管理诊室、检验科、超声科、骨密度检测室、心电图室、药房、收费室等。中心现有医师3人，其中主任医师、主治医师、住院医师各1人；护理人员3人，其中主管护师2人、初级护师1人；超声医师、检验医师、心电检查医师、药剂员、收费结报员各1人；慢病档案管理员数名。

据中心相关负责人介绍，为确保慢病患者在中心享受到高品质的医疗服务，中心对工作人员职责进行细化，明确分工，将通过健康评估、制定健康干预计划、签约服务、日常监护、健康宣教、随访、信息整合等手段，为慢病患者提供科学的健康指导，给广大慢病患者提供持续、全程的医疗服务与健康管理。

服务时间为上午：8:00-11:30；下午：夏令时14:30-17:30、冬令时14:00-17:00。每周一、周三上午，该院院长、主任医师洪文挺，副院长、副主任医师颜芳婷坐诊。

专家风采

洪文挺

职务：晋江市陈埭中心卫生院党支部书记、院长

职称：主任医师

简历：福建省基层卫生协会糖尿病专业委员会委员、福建省心理卫生协会职业心理咨询师专业委员会委员、福建省医学会盆底康复分会委员、泉州市康复医学会盆底康复专业委员会副主任委员、泉州市医学会胸心血管外科分会常务委员、泉州市医学会外科分会委员、泉州市医学会甲状腺和乳腺外科分会委员、泉州市医学会抗癌协会委员、泉州市医学会腹壁与疝外科分会委员。

毕业于福建医科大学临床医学专业，专业特长为医学临床、社区医学、普外科手术。1991年参加工作，对内科、儿科、外科等学科的常见病、多发病的诊治积累了丰富的临床经验，对疑难、急、重症具有较高的分析和抢救能力。在国内期刊杂志发表过多篇学术论文，是福建省基层医疗机构“先进工作者”荣誉获得者。

颜芳婷

职务：晋江市陈埭中心卫生院副院长

职称：副主任医师

简历：从事妇产科专业20余年，市级妇科门诊坐诊经历。具有扎实的理论基础和丰富的临床一线经验，擅长妇科内分泌（月经紊乱）调理、妇科炎症、囊肿、子宫肌瘤、子宫腺肌症痛经等妇科病的诊治和阴道镜、宫腔镜的诊断。LEEP刀宫颈治疗；以主刀角色参加各种手术，至今顺利完成剖宫产术6900多例，在应急状态下进行剖宫产次全子宫切除术；熟练处理病理产科高危妊娠，能精准判定异常产程，处理难产，手术缝合精细，创伤小。

夏日养生注意四忌四宜

夏日养生，就知道喝姜茶少吹空调？本期健康课堂，为大家提供满满的健康养生干货，一起来学习一下吧！晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨建议，夏至已至，大地即将开启“暑热模式”。同时，夏至是阳气最旺的时节，这一时节的养生保健，要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，才能守护身心健康，事半功倍。

去除四忌保健康

夏日养生，要做到忌直吹、久吹空调、少喝冰冷的饮品、少吃生冷食物、忌大口牛饮、忌吃隔夜菜。

“夏天要少喝冰的，冰箱冷饮取出后，应放置一会儿再饮用……”你知道吗，贪食生冷，摄入过多，会严重损耗阳气，还容易出现肠胃问题。少吃生冷，是注重养生的第一步。

“久吹空调，寒邪之气极易进入体内……”经常听人说，空调不要对着身体吹，容易感冒。其实，从中医角度来分析，这是因为空调的寒邪之气凝滞在体内，阻碍气血运行，损伤阳气，才易导致生病。因此，空调气温不宜调过低。

此外，饮水过猛，易导致稀释性低钠血症，进而损害心脏和肾脏功能，建议小口、少量、多次饮用。有些珍惜粮食的老一辈，通常会选择将隔夜菜加热后食用，这时，要警惕隔夜菜易产生亚硝酸盐等有害物质的这一特质。吃隔夜菜，容易出现腹痛、腹泻、呕吐甚至食物中毒，甚至，一些上班族爱偷懒，直接吃冰箱取出的隔夜菜，这种行为属于双重错误，对健康十分不利。蔡文墨提醒，夏日养生，一定要注意警惕，杜绝复食隔夜菜。

四宜养心护你我

如今，网络高速发展，手机、电脑……信息化时代悄然走进，夜生活极其丰富，灯红酒绿，熙熙攘攘，人来人往，宛如白昼。而白天精神不振，工作效率大打折扣，这种作息习惯宛如慢性病毒，一步一步蚕食人们的寿命。在夏日养生方面，第一条便是建议培养良好的作息规律。建议晚上11点之前上床睡觉，早上可早一点起床，再利用午休来弥补夜间睡眠的不足。

饮食方面，宜清淡易消化饮食。因为夏至时节气候炎热，人的消化功能相对较弱，热性食物摄入过多，会损伤脾胃。宜户外运动，选择在清晨（不宜早于6点）或傍晚天气较凉爽时进行，以舒缓运动为主。

小贴士

夏日宜养心，三个穴位能养心，可日常按压、揉捏相关穴位。内关穴，可以有效提高心肌无氧代谢能力，改善心肌缺氧、缺血的症状。少府穴，对心火旺引起的小便黄赤、口舌生疮、失眠、面红耳赤等症状有很好的缓解作用。天泉穴，可改善胸闷气短症状。

健康问答

喝中药期间能喝茶吗

读者问：喝中药期间能喝茶吗？会不会影响疗效？

晋江市中医院张滢坦医生：一般来说，喝中药期间是可以喝茶的，但喝茶与中药的间隔应该超过半小时，防止中药疗效受到影响。另外，服用滋补的药物时，不建议喝茶，茶中的鞣酸会影响人体对蛋白质等物质的吸收。比如，在服用黄芪、党参等滋补药时不宜喝浓茶，会降低中药的疗效。其次，喝中药的时候也不建议吃寒凉性以及辛辣刺激类的食物。在服用中药期间应该保证充足的睡眠时间，避免熬夜，还应该保证饮食清淡营养，避免食用辛辣刺激的食物，避免抽烟喝酒。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

感恩母亲节 给您送健康 晋江爱尔眼科医院开展眼健康义诊

为弘扬尊老、敬老、养老、助老的传统美德，营造关爱老年人、关心老龄事业的浓厚氛围，5月13日，晋江爱尔眼科医院走进晋江市社会福利中心开展“以爱之名，致敬母亲”健康义诊活动，为晋江社会福利中心200余位老人提供眼健康义诊、科普等服务，为他们献爱心、送温暖、送健康。

开展礼赞母爱主题活动

DIY动手盆栽种植、家属互动做游戏、暖心义诊进敬老院、节日主题表演……当天在活动现场，晋江市社会福利中心举办了“礼赞母爱，定格时光”主题活动，并邀请了园区的长者及其家属一同参与。

活动开始后，长者们开始选择自己想要种植的植物和家属一同进行盆栽种植。“今天的活动非常有意义，不止增进了和家属的互动，还让母亲节变得更加有趣。”住在敬老院里的黄奶奶的家属在参加完当天的活动时开心地表示。

在当天举办的游园会活动中，长者在家属们的陪伴下参加各个游戏，获得了丰富的奖品。“祝您越来越好，健康如意，岁岁常乐。”参加完丰富的互动游戏，工作人员还暖心地送上了母亲节的康乃馨和祝福贺卡，希望把满满的温暖和关怀、儿女们的孝心和关爱传递到福利中心所有母亲的心里。大家幸福笑容洋溢在脸上，如同五月阳光一样明媚。

以EYE之名关爱老友

除以上母亲节主题活动外，现场还为长者们配备了健康义诊环节。晋江爱尔眼科医院的工作人员还为长者们提供了现场义诊。

在义诊现场，医护人员为老人们逐一测视力、电脑验光、裂隙灯检查等，认真解读眼部问题及诊疗方案，针对不同情况的老人给出了不同的日常护眼建议，并向老人们介绍了各种眼病的预防护理知识和相关注意事项。遇上听力不济的，医护人员就探身贴近，一遍遍耐心解释嘱咐。在检查过程中，医护人员耐心解答老人眼病问题，并根据实际情况提供眼健康建议，赢得了老人们的一致好评，老人们开心地说：“足不出户就能享受到专业的检查服务，免去进医院排队检查的麻烦，便民惠民，真正做到了医养结合。”

晋江爱尔眼科医院CEO肖碧雄表示，“此次义诊活动，能提高福利中心的老友对眼部健康的认识，大大提升老年朋友的幸福感。同时，也希望通过志愿义诊活动，吸引更多社会各界人士关心、关爱老年人，为老年人的健康保驾护航，让老人们老有所养、老有所医、老有所乐、安享晚年。”

陈埭中心卫生院党支部开展结对共建活动

本报讯 为实现党组织优势互补，党建促进业务，充分发挥党组织和广大党员推动发展、凝聚人心、促进和谐的作用。日前，在晋江市第五实验小学会议室，晋江市陈埭中心卫生院党支部与晋江市第五实验小学党支部举行结对共建签约仪式暨5·12国际护士节趣味运动会活动。

陈埭中心卫生院党支部副书记詹曼艺、第五实验小学党支部书记陈伟清出席仪式并共同签署共建协议。双方党支部通过联合开展活动、义诊宣传、资源共享，进一步丰富活动内容，增强活动实效，充分发挥基层党组织的战斗堡垒作用和党员先锋模范作用。

签约仪式结束后，陈埭中心卫生院党支部邀请第五实验小学老师共同参与5·12国际护士节趣味运动会，加强双方党支部党员干部职工之间的交流联系，进一步凝聚双方党组织发展合力。

下一步，共建双方将充分发挥党建引领保障作用，积极探索党建共建新模式，构建“优势互补、资源共享、共驻共建、发展共赢”的党建共建新格局。

本版由本报记者吴清华采写