



免费体检持续进行 厝边老友共享惠民健康服务



惠民健康服务，你我共同守护。国家基本公共卫生服务项目，是我国政府针对当前城乡居民存在的主要健康问题，以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者等为重点人群，面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务项目。

近两年，在晋江市卫健部门和各大医疗机构的有效推进下，基公卫这一惠民健康政策在咱厝得到了非常好的普及和推广。同时，在群众当中也引发了强烈的反响。其中，65岁老年人免费体检作为基本公共卫生服务项目之一，在咱厝各大街镇顺利开展推进，获得了无数老友的点赞好评。



回顾►免费体检持续推进

自去年10月起，由晋江市卫生健康局、晋江经济报社主办，晋江市各大基层医疗卫生单位协办的以“惠民健康服务 你我共同守护”为主题的晋江市国家基本公共卫生服务便民普及系列暨晋江基层医界风采宣传特别策划启动。活动开展以来，组委会共同携手走基层、送健康，通过一系列暖心举措，守护百姓健康。

“免费为老人量血压、测血糖、询问病史、了解病情，并现场进行用药指导、体检结束后提供个性化的健康指导……”据悉，免费、惠民的晋江市国家基本公共卫生老年人体检项目服务对象为卫生院或社区卫生服务中心辖区内常住居民(居住半年以

上，不限户籍)年满65周岁及以上老年人，如患有高血压、糖尿病患者，则不限年龄，绝不会额外收费。

基本公共卫生服务项目——65岁老年人免费体检的持续推进和提升，让咱厝广大老友受益良多。这样的惠民好政策在高强度的宣传和医务工作者的持续推进下，日渐被咱厝老友接受。

聚焦►为老友健康谋福利

“阿婆，您买完菜后就过来参加活动，我们可以免费为您体检。”“不用啦，我不相信天下会有这种掉馅饼的好事，我怕花钱。”“阿婆，这是政府出钱的惠民福利，我们是公立医院的医生!”……

近日，晋江市梅岭街道社区卫生服务中心组织开展关爱老年人免

费体检活动，走进梅岭街道崎山聚兴小区，将健康服务送进社区，将义诊送到“家门口”，为辖区内的广大居民带去便捷的健康服务，打通健康服务“最后一公里”。该院医务工作者小陈告诉记者，近段时间，他和同事都在忙着为辖区内的老年朋友做健康检查，吸引了不少老年人的关注。

记者采访了解到，这样的暖心之举，连月来频频出现在晋江各大街镇的大街小巷。不受户籍限制、在厝边就能做、65周岁及以上老年人可免费体检……这样的好政策，可谓真真切切地为咱厝老友的健康谋福利。

互动►暖心服务广受好评

伴随着时间的推移，今年咱厝各

大街镇的第一轮老年人免费体检活动已进入尾声，不少街镇的2023年度第一轮老年人体检已陆续结束。记者采访发现，不少医务工作者反映，“经过宣传和持续推广，今年老友们的第一轮体检率比去年高出不少。”此外，该项目的扎实开展，也获得了老友们的交口称赞。

“今年老友们的反馈都不错!也很认可我们的工作。”回想起早些年开展老年人免费体检工作时，晋江市灵源街道社区卫生服务中心主任谢加欣告诉记者，“该政策在早期困难重重，让一线医务工作者苦恼不已。比如，当我们的工作人员在进行电话通知、引导宣教时，很多老年朋友不了解该政策，第一反应就觉得是骗子电话，会直接挂断;有的老人家则害怕这是私立医院的民事行为，担心被引导增补费用;还有的则担心检查出身体问题后，会给家庭带去负担，为此宁可不参与这一惠民福利。因为没有防治未病、先治小病的健康管理观念，反而造成了大病、急病、难病的产生。看着该政策日渐为老友所接受，作为医务工作者，我们心里觉得很安慰。”

“体验感很好!”“原来天下真的冇掉馅饼的好事，感谢政府!”“看到报道后，我也参加了老年人免费体检。不花钱就能看病，这真是给老人的好福利!”“谢谢你们宣传推广，感谢医生护士们的关心照顾，感谢相关领导们的支持和理解。我们老人家生病了，也不懂得怎么照顾身体，现在的政策、医生都太好了”……上周，本报推出互动话题留言环节后，后台陆续收到了不少读者朋友的反馈。好评满满!如果您有相关提升建议，欢迎拨打热线15980068048向本报《健康周刊》反馈，我们将及时与您互动。

健康课堂

胫骨内侧应力综合征频现 专家支招如何避免运动损伤



案例：考前集训却意外受伤

近日，记者走访咱厝各大医疗机构发现，伴随着人们对体育运动重视度的提升，在每年初中体育考试的前几个月，学生因运动损伤而

就诊骨科的数量明显增加。其中，得了胫骨内侧应力综合征的病例更是不少。

“跑步时小腿很疼，回家后好几天还是觉得酸胀不已。”日前，就读于咱厝市区某中学的初三学生小米因小腿损伤就诊于晋江梅岭王芳泰中医(综合)诊所。该诊所的主治医师

跑一跑、跳一跳，热爱运动的习惯，不仅有助于青少年长高，还能避免超重和肥胖的发生。但是，缺乏合理的准备活动、错误的运动方式，也常常让不少人出现运动损伤的情况。记者走访了解到，近期，胫骨内侧应力综合征病例就出现了较大增幅。那么，什么是胫骨内侧应力综合征?该如何避免运动损伤呢?本期我们共同关注。

王芳泰表示，“错误的运动方式，容易造成学生运动损伤。很多学生平时运动量不足，为应付体育考试突然进行短期高强度的魔鬼集训计划，反而造成了身体伤害。”

解读：何为胫骨内侧应力综合征

什么是胫骨内侧应力综合征呢?据了解，胫骨内侧应力综合征(Medial tibial stress syndrome, MTSS)是发生在胫骨内侧的一系列应力性损伤。在跑步者/跳跃者中比较常见，占跑步者所有损伤的9.4%，女性患者约为男性患者的两倍。

“通俗来说，这是跑出来的疾病，是青少年儿童常见的运动损伤。平时，我们也称胫骨内侧应力综合征为骨髓炎。”王芳泰医生解析

说，通常情况下，胫骨内侧应力综合征开始表现为钝痛，运动后出现酸痛并逐渐加重。初期时的疼痛休息后可缓解，继续进行刺激性活动，疼痛症状会逐渐加重。疼痛症状是逐渐加重的，最终会影响训练，甚至影响日常活动，查体时常可发现胫骨后中侧触痛明显。

科普：青少年如何预防运动损伤

教员指导不到位、学生运动服装不合身、自身准备活动不充分、未控制动作要领……运动损伤的缘由有很多。胫骨内侧应力综合征的诱发因素则主要包括腓肠肌紧张、胫后肌群无力、踝关节过度旋前、不当的生物力学、训练地面坚硬或凹凸不平、训练动作不正确、训练时间突然延长和训练密度突然增加、跑鞋磨损等。

为此，医生、运动训练师、物理治疗师和教师可以对学生适当的伤害预防教育，并制定适当的个性化康复计划。

王芳泰医生建议，运动治疗建议进行小腿拉伸和腓肠肌拉伸的练习。此外，小腿离心收缩训练、纠正下肢错误运动模式、本体感觉训练也很重要。

王芳泰医生提醒，“跑步不光是‘迈开腿’就能完成的，需要肩、肘、髋、膝、踝等关节一起配合。无论是初阶新手还是资深达人，都需要关注如何避开跑步带来的损伤。”比如，要注意运动前充分进行热身运动，尽量避免出现肌肉痉挛现象，加强腓肠肌训练。另外，还要关注如何通过本体感觉训练，比如单腿站立、摇摆板或平衡板等来本体感觉，帮助身体对跑步的不协调做出反应，这是防止再次受伤的关键。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

晋江市医院开展 紧急医学救援专题培训

本报讯 今年5月12日是第15个全国防灾减灾日，5月6日至12日为防灾减灾宣传周，主题为“防范灾害风险 护航高质量发展”。为提升医院急诊急救和应急处置能力，夯实突发公共卫生事件紧急医学救援基础，为应急救援提供有力医疗保障，晋江市医院(上海六院福建医院)公共卫生科组织紧急医学救援专题培训，晋江市紧急医学救援一队全体队员、创伤中心核心科室成员及全院各科室医护人员参与培训。

活动现场，该院急诊科副主任医师肖志满授课《急救技术——骨髓腔输液在失血性休克抢救的应用》。骨髓腔输液技术(Intraosseous, IO)俗称“救命神针”，是指通过骨髓穿刺开放骨髓腔，并经留置的骨髓穿刺管采集标本送检、给药、输血液的方法，是一种紧急情况下快速开放静脉输液通路的急救技术。目前，该院创伤中心(急诊科)已成功开展多例骨髓腔输液技术，快速打开生命通道，弥补了晋江紧急抢救短板。

近期，境外多国发生大规模踩踏事件，给全球公共安全治理及踩踏事件现场紧急医学救援敲响了警钟。急诊科护士长陈婉珠现场授课《踩踏事故中的避险与急救》，从踩踏事件的风险、避险原则及现场急救救护原则详细介绍踩踏事故现场紧急医学救援处置。

该院公共卫生科副科长林巧莉介绍，下一步，该院将持续开展创伤中心、紧急医学救援队专题培训，发挥县域紧急医学救援职能，防范灾害风险，护航医院高质量发展。

本版由本报记者吴清华采写

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远辉商厦	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