



惠民直通车走进梅青社区 为厝边老友送来“健康大餐”

基本公共卫生服务便民宣传
惠民健康直通车

端午节送去2000多个粽子,爱眼日送去免费眼睛检查体验券,携手咱厝公立医院的医护团队进村进社区送去义诊服务,三伏天为部分幸运的市民朋友送去每人3次的免费三伏灸名额……近几个月以来,本报健康融媒体平台持续为咱厝群众送去不同主题的暖心活动和爱心礼包。昨日,本月第三场爱心健康惠民直通车走进梅青社区。

作为健康周刊走进社区、服务市民的重头活动,“健康惠民直通车”此次联合晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心)、爱心企业福建省珍鲜康餐饮管理有限公司一起进社区开展“爱心能量一起加油”义诊活动,为社区老人送去了一份“健康大餐”。

携手爱心企业 为老友健康“加油”

“医生辛苦啦!咱老人家很喜欢,感谢你们呀!”“好事!现在政府、医院、媒体对我们都很关心,没想到今天还有爱心油……”昨日早上,梅青社区梅桂园小区物业旁架空处,一场暖心的线下健康活动在此开展。

清晨7点,晋江市医院梅岭院区的工作人员张雅鸿等人正在布场准备放置器械、体检工具的时候,就有不少老友开始来候着了。“现在是夏天醒的早,没想到工作人员也这么早就来了。”张阿婆开心她表示,昨日,她就听说今天社区里有《晋江经济报》的“健康惠民直通车”会来,还特邀了爱心企业来送油,为此,她早早地就来等着了。“本来有免费体检就很棒了,现在还送那么大一桶油,领到的老人都很开心。”

此前,福建省珍鲜康餐饮管理有限公司的相关负责人王文件就通过新福建App了解了本报“健康惠民直通车”,看到了一系列暖心惠民的健康行动。于是,他也萌生了想要赞助相关活动的想法。“之前就看见你们这个健康平台曾免费为近20家敬老院发放爱心粽子,还为环卫工送去健康防暑爱心包。于是,我也想为咱厝老友们尽一些绵薄之力。”



携手梅岭院区 为老友健康保驾护航

悠悠民生,健康最大。近年来,晋江市卫生健康局、晋江的各大基层医疗卫生机构(社区卫生服务中心/站、乡镇卫生院/村卫生室)等工作人员通过一系列暖心举措,持续为咱厝老人送去款款关爱,优化便民基本公共卫生服务,守护百姓身体健康。

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等义诊服务……为了让群众了解晋江市国家基本公共卫生服务项目,真正享受到政策带来的福利,活动当天,晋江市医院梅岭院区的医护人员特别为辖区65周岁以上老年人及慢病患者(高血压、糖尿病,不限年龄)开展免费的体检服务。作为体检单位,晋江市医

院梅岭院区在体检报告出炉后,还会给老友进行报告解读并通知分发领取时间。想进一步了解,也可拨打电话(82002310)咨询。

“每个赠送的‘加油包’背后,都是卫健部门、媒体、医院、爱心企业爱与责任的体现。”梅青社区的工作人员赖碧环表示,“欢迎健康惠民直通车常来。”

本期聚焦

夏日莫贪凉 巧防“冰箱病”



晋江市中医院急诊科负责人张转喜

盛夏已至,许多市民朋友因冰箱使用不当,致使消化道疾病的发生率显著上升。为此,晋江市中医院急诊科负责人张转喜提醒市民朋友,在学会正确存放冰箱内食物的基础上,须知相关常见“冰箱病”,并巧防“冰箱病”,安然度夏。



常见“冰箱病”知多少

冰箱用得不对、不合适,会令人得病?是的。张转喜坦言,由冰箱而引发的相关疾病,比如冰箱性头痛、冰箱性肺炎、冰箱性胃炎、冰箱性肠炎在门诊中并不少见。

“比如,在夏天,你刚从冰箱冷冻室取出的食品温度一般在-6℃以下,而口腔温度在37℃左右,两者相差悬殊。若快速进食,可刺激口腔黏膜,反射性地引起头部血管痉挛,产生头晕、头痛、恶心等一系列症状,称为冰箱性头痛。”张转喜表示,而冰箱性肺炎指的是,真菌在家用

冰箱冷冻机的排气口和蒸发器中最易繁殖。当过敏体质的人接触被真菌污染的物品或环境时,即可出现咳嗽、胸痛、发热、胸闷和气喘等症状,这样的情况下引发的疾病也被称为冰箱性肺炎。

此外如果冰箱内的低温食物吃得过多,胃肠道受低温刺激后,血管会骤然收缩变细,血流量也相应减少,胃肠道的消化液则停止分泌,出现上腹阵发性绞痛和呕吐等症状,这就是冰箱性胃炎的由来。而如果你食用冰箱内被病原菌污染的食物后,出现腹痛、腹泻,这也可以说是,你的错误之举让你得了冰箱性肠炎。

教你巧防“冰箱病”

为了杜绝“冰箱病”的发生,我们该怎么做呢?

“首先,建议保持冰箱清洁。”张转喜表示,冰箱使用一段时间后,要将内部清洗一次。可用餐具清洗剂或0.5%的漂白粉溶液擦洗,特别要注意擦洗箱缝、拐角和隔架,擦洗后应擦拭干净并晾干。另外,还应疏通下水管,并清除下水管内的污物,可用茶叶或吸味剂放入冰箱内吸味。冰箱的密封条上微生物最多,可用酒精浸过的布擦拭。如有灰尘,可用软毛刷或吸尘器清理,不可用水喷淋冲洗,也不可加防尘盖。冰箱不要停机或长期放置不用。因特殊原因而停机的,应每周通电运行6-8小时。

“其次,要正确存放冰箱内的食物。”张转喜表示,冰箱内存放的食物一定要生熟分开,防止交叉污染。熟

肉类食物在冰箱中的储存时间不应超过4天。冻鱼的存放时间不宜超过2个月,肉类不超过半年。此外,食品宜用保鲜袋或保鲜纸封好再放入密封容器中以防止食品受潮、失水和串味。新鲜水果和蔬菜在放入冰箱前最好包上保鲜膜。食物与冰箱壁之间要留有空隙,便于空气流通。热的食品要晾至室温后再放入。带水的食品应除去水分后放入,以免形成过多冰霜。

当然,做到上述两步,并不代表着就万事大吉了。每个人在食用冰箱取出的食物前,都建议大家要先检查食品的质量。如果从冰箱内取出的不能再加热的食品,宜在室温下放置一段时间后再食用。冰箱里的冷饮、冷食,天气再热也不要拿出来就吃,更不要在大汗淋漓口渴难忍时过量食用。老年朋友,要记得经常清理冰箱内的剩饭,避免细菌滋生。

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,节假日无休

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



健康问答

什么食物不能放冰箱?

读者问:夏天冰箱里一大堆东西,想问问哪些是不适合放冰箱中的?

晋江市中医院急诊科张转喜:冰箱不是万能保险箱。香蕉、西红柿、火腿、巧克力,这四种食物是不宜放在冰箱中的。香蕉在12℃以下的地方贮存,会使香蕉发黑腐烂。西红柿经低温冷冻后,肉质呈水泡状,容易软烂或出现散裂现象,表面有黑斑,煮不熟,无鲜味,严重的则酸败腐烂。火腿放入冰箱低温贮存后,其中的水分会结冰,脂肪析出,腿肉结块或松散,肉质变味,极易腐败。巧克力放冰箱中冷藏后取出,在室温条件下即会在其表面结出一层白霜,极易发霉变质失去原味。

晋江市第二医院 优化就医流程获赞

本报讯 暖心!近日,一封亲笔表扬信被送到晋江市第二医院相关工作人员手中。朴实简短的几句话,却表达了深深的感谢之意,让医护人员感受到了一份浓浓的医患情谊。

原来,表扬信的书写者许女士此前曾到晋江市第二医院(安海医院)就诊。到院后,她突然发现自己未带医保卡。正在懊悔不已时,该院的志愿者见状主动上前,引导其使用电子医保码。令人意外的是,许女士的电子医保却显示状态异常。在沟通协调后,医院三楼一站式服务台的工作人员立即主动为许女士提供帮助,通过查询医保卡号的方式让其先就诊,而后,还进一步将了解到电子医保码异常状态的原因和处理方法进行告知。这一暖心的就医体验,让许女士感动不已。

“到了医院,虽然大家都不认识,但是他们的服务却比亲人还亲切。”对于全程热心帮助的医务人员,许女士表示感受到了来自医务人员的细心和暖心,并为工作人员耐心细致的服务态度连连点赞。

医院相关负责人表示,“感谢信的字里行间,鼓励和鞭策着全体‘安医人’,我们将持续打造优质服务品牌,提升暖心服务内涵,全力以赴推进‘医心医意’优化就医环境专项行动高质量发展行稳致远。”

本版由本报记者吴清华、通讯员王树良采写

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路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垵区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