



基本公共卫生服务便民宣传
基层医界风采

月经是女性健康的“晴雨表”。据了解,月经的发生是子宫内膜增生、分泌,在没有受精和孕卵着床的情况下内膜萎缩、脱落而发生的出血。“月经过多,感觉每次经期身体都非常虚弱。”“上了年纪,月经量越来越少了,想咨询下医生,会不会影响二胎。”“痛经是家常便饭,能通过体质调理减少疼痛感吗?”……在临床中,相关科室的医者基本上每天都有被患者提问的经历。面对各种各样的健康疑惑,医者一般怎么说?让我们到晋江市医院梅岭院区一探究竟。

关爱女性身心健康 咱厝医生给出中医辨证疗法

月经失调困惑多

在临床中,月经不调是女性常见妇科疾病中的一种,临床表现为月经紊乱和经期出血量、颜色、质地异常等,以及伴随月经周期出现明显症状为特点的一类疾病。患者不仅在生活和工作上受到约束,在心理上也会产生焦虑、抑郁及急躁等不良情绪。除此之外,月经不调也是造成不孕的原因之一,应引起重视。

“一般健康女子到了13~14岁左右便会开始来月经,而第一次来月经被称为初潮。月经初潮的年龄会受地区、气候、体质、营养及文化的影响而提早或推迟,因此,我国女子初潮年龄早至11周岁,迟至16周岁,都属于正常范围内。”该院中医康复科科长许火燃介绍,大家可根据“月经正常的5项判断标准”来进行自查。

比如,若月经的周期、经期、经量、经质、经色有异,并伴随月经周期出现明显不适症状的疾病,就可以称之为“月经病”,也就是月经失调,应立即就诊。

月经病症状:包括月经过少、月经过多、月经提前、月经推后,经间期出血(排卵期出血),经期延长,闭经,崩漏(通俗认为是月经失调比较严重),痛经,月经前后诸症

(经期前后头痛、乳房胀痛、心情不好),更年期、青春期月经失调等。对照到西医诊断名称,即为:异常子宫出血,多囊卵巢综合征,卵巢功能减退,卵巢早衰,闭经,痛经,高泌乳素血症,经前期综合征,绝经综合征等。

中医辨证治根本

“请关注您的月经变化,及时了解您的健康问题,有异常及时就诊,中医辨证疗效好。”许火燃提醒,除常见的痛经、经血量过多或过少、经期延迟、经期延长、经期(也称行经期)时间异常外,大家也应关注自己是否有经血颜色异常、不正常出血等症状。

那么,什么是产生月经病的原因?许火燃坦言,中医认为,月经病发生的主要病因是外感邪气,如寒、热、湿、内伤七情、房劳多产、饮食不节,还有体质因素等导致五脏六腑功能失调、气血不和,导致冲任二脉的损伤,引起月经病。而中医在治疗月经病上,有其独特特色及自身优势。

“中医看病,重点在综合分析月经的期、量、色、质及伴随月经周期出现的症状,同时结合全身症候,运用四诊八纲,灵活运用中药调节患者气血阴阳,达阴阳平衡、冲任健旺,调节子宫内血供,从而使月经

恢复正常。”许火燃解析说。“一般来说,可通过中医内调和中医外治来进行月经病的治疗。中医调经除了口服汤剂效果佳,纯中药治疗疗效持久、稳定;而外治方面,通过督脉灸、八卦灸、穴位贴敷、足浴,都能达到暖宫散寒、调养气血、延缓衰老的功效。”

值得一提的是,该院还特邀了原泉州市中医院主任医师、福建中医药大学教授、硕士研究生导师、中

国针灸学会临床分会理事、福建省针灸学会理事、泉州市针灸学会副会长林志苇(女),到晋江市医院梅岭院区门诊坐诊。林主任长期从事中医临床、教学、科研一线,撰写学术论文40余篇,尤为擅长运用中医针药调理人体五脏六腑气血阴阳,擅长脾胃、风湿痹痛等常见或疑难疾病的诊治。坐诊时间为每周三、周六9:00—11:00。有需求的患者朋友,可来了解咨询。

相关链接

月经正常的5项判断标准

月经周期:一般为22~35天(月经第1天至下次月经第1天间隔时间为月经周期,以28天为标准周期,提前或推后7天以内都属于正常周期)。

经期:指每次行经持续时间,正常者为2~8天,多数为4~6天。

经量:指经期排出的血量,一般行经总量约为20~60ml;经期每日经量,第一天最少,第二天最多,第三天较多,第四天减少。超过80ml为月经过多。

经色:指月经的颜色,正常者多为暗红色;由于受经量的影响,所以月经开始时的颜色较淡,继而逐渐加深,最后又转呈淡红。

经质:指经血的质地,正常经血应是不稀不稠,不凝结,无血块,也无特殊气味。

陈埭中心卫生院:开启中风高危人群年度免费筛查

基本公共卫生服务便民宣传
基层医界风采

好消息!即日起,晋江市陈埭中心卫生院将开展2023年度脑卒中(中风)高危人群免费筛查和干预项目。陈埭镇各村40周岁以上,且2022年度未做过免费脑卒中筛查的常住居民(无户籍限制)均可免费参与。

据了解,此前,经国家卫健委脑卒中防治工程委员会审核批准,该院荣升为“脑卒中高危人群筛查和干预项目”定点筛查、随访干预定点医院。今年,为进一步做好脑卒中高危人群的早期识别,进行针对性防控,降低脑卒中疾病发病率、复发率、致残率和死亡率,该院正式推出本年度的筛查义诊活动。

惠民行动 打通防治“最后一公里”

据了解,为做到早期发现、及时干预,有力提升基层脑卒中预防和医疗救治能力,陈埭中心卫生院主动对接、积极筹备,承担国家脑防委的脑卒中筛查项目,并于去年6月8日上午正式挂牌福建医科大学附属第二医院“国家卫健委脑卒中筛查与防治基地”基层筛查点。

自此,工作人员持续进村下乡开展筛查工作,并共计为辖区内40岁以上2000余名群众完成免费的脑卒中筛查与防治工作。而且,不只筛查这一步,他们还筛查出有高危因素的400余人额外组织开展了免费的专家联合义诊活动。而这,仅是去年的成绩之一。这样的“好传统”,今年又在辖区内传开了,获赞无数。

“通过对高危人群实施规范化管理,能有效控制和减少危险因素,达到使脑血管病不发生(或推迟发病年龄)的目的。上医治未病,每个人都是自己健康的责任人,我们倡导群众重视脑卒中高危因素,早期发现、及早干预,用健康的生活方式和科学的运动方式,助力降低脑卒中的发生率。”晋江市陈埭中心卫生院院长洪文挺表示。



去年6月8日上午,福医大二院“脑卒中筛查与防治基地”基层筛查点落户陈埭。

暖心升级 人数超过30名医院可组团下村筛查

据记者了解,此次筛查项目包含身高、体重、腰围、血压、心脏听诊、血脂、血糖、糖化血红蛋白、同型半胱氨酸。而高危对象还会相应地给予增加体检项目,进行心电图、颈动脉彩

超检查。本次义诊活动时间为即日起至名额报满为止(名额共2000个)。

为了更好地服务辖区内群众,医院还特别推出暖心升级服务。参与此项筛查的人员30名以下请自行前往陈埭中心卫生院慢病管理中心(医院大门对面D栋1楼)进行免费检查。若人员有30名以上可与陈埭中心卫生院李巧玲(联系方式:15159512893)联系,医院将组织专业医护团队下村筛查。

值得一提的是,筛查当天早上需空腹,并携带本人身份证。每位接受筛查体检人员可现场领取一份礼品和一份早餐。本次筛查项目的全部费用将由国家财政承担,个人无须支付任何费用。

相关链接 | 什么是脑卒中

脑卒中(俗称“中风”)是一种急性脑血管疾病,在全世界范围内,心血管疾病已逐渐成为威胁人类健康的“第一杀手”,其危害无年龄、身份、地域之分,已造成严重健康威胁。

亲子驿站

萌娃探秘鸟巢

本报讯 “你知道每年消失的犀牛有多少吗?”“小朋友要爱护大自然,保护野生动物。”……日前,晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭到SM广场开展一场别样的亲子活动,现场有盲盒书籍置换、可持续旅行小课堂、鸟巢DIY、电梯安全教育等,让小朋友度过愉快的暑期生活。



小朋友在工作人员的帮助下穿上白大褂,近距离体验了如何做一名合格的牙科医生。



样?”“爸爸,要弄成一个洞,小鸟才能来筑巢。”……现场,小朋友七嘴八舌地说道。没一会儿工夫,各式各样的鸟巢就出现在大家眼前。

此外,现场还有开展盲盒书籍交换环节,小朋友拿上包装好的图书找现场的小朋友交换。“你好,我可以跟你交换图书吗?”“姐姐,我想跟你换图书。”……除了有盲盒书籍交换环节外,还有电梯安全教育活动。晋江SM广场相关负责人向小朋友讲解如何安全乘坐电梯,以及坐电梯需注意哪些事项。

活动接近尾声,工作人员给每个小朋友送上一份精美的礼品。不少小朋友称赞,这次活动太好玩了,既可以学知识,还有礼物拿,真不错!不少家长更是称赞,此次活动既锻炼小朋友的动手能力,又开阔了他们的视野。

家长感言

朱明睿家长:这次活动很有意义,小朋友通过活动学到了很多知识,如热爱大自然、关爱野生动物等,还学到出去旅游时,要做到低碳出行,避免浪费,这样才能让我们的生活环境越来越好。与此同时,现场的盲盒书籍置换、电梯课堂知识也很不错,让小朋友学会如何安全乘坐电梯。

曾麒麟家长:这次活动安排得相当不错,既有讲座又有动手活动,动静结合。通过活动,让小朋友知道原来鸟巢还有这么多作用,也体验到如何动手制作鸟巢。原本枯燥的知识,与这种丰富的活动结合起来,变得更有意思和有趣。



小牙医职业体验

本报讯 为了让小朋友了解更多爱护牙齿的方法,帮助他们从小养成正确刷牙的好习惯,日前,晋江经济报亲子驿站组织安海片区的亲子家庭到金品雅牙科开展“小小牙医”活

动,吸引不少亲子家庭参与。活动中,金品雅兔兔老师通过幻灯片展示的形式,向小朋友们详细讲解了牙齿的结构、龋齿的发展过程,以及怎样刷牙和如何保护牙齿等系列口

健康课堂

三伏天养生饮食这样吃

今日中伏,如何在中伏后通过饮食的方式来实现养生的目标,也成为很多人关注的健康话题。本周健康课堂,邀请国家二级营养师Lindy为大家进行科普。

宜“温养清补”

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”到了夏季,适当吃姜对人体是有助处的。Lindy介绍,伴随着健康知识的普及,如今很多人都知道三伏天要少喝冰饮,少吃冰棒、绵绵冰等生冷寒凉食物。

此外,此时人体出汗多、消耗大,在古代素有“夏补三伏”一说,就是认为这个时候人体“外热里寒”,宜“温养清补”。夏季喝点养心消暑的汤,是比较合适的。一般来说,中医都会建议大家根据个人体质及证候的不同,确立调补原则后,选择性味搭配合适的药食同源的食材,以便能更好地调理人体气血阴阳的失调,恢复健康。

而早在古代,就有“三伏天吃三瓜”的说法。三瓜包含了苦瓜、丝瓜和冬瓜。Lindy介绍,这几种瓜大多能清热化湿,有助于排出体内毒素、健脾开胃,确实适合三伏降温防暑。

宜饮茶多饮水

高温酷热之下,除了酌情补充营养,为身体补足水分更是重中之重。这段时间,雨热同期,大地若蒸笼,时刻“烤”验着每个人的耐力。

因为,此时应比平时饮量多喝些温水。特别是有运动习惯的人,在大量出汗后,更需要及时补充纯水、电解质水。此外,有饮茶爱好的人士,此时也建议大家适当喝一些较为温润平和的全发酵红茶、黑茶及半发酵乌龙茶等。上述这些都是三伏天补水防暑的茶饮好选择。

“两杯茶下肚,身体会微微发汗,这种感觉挺不错的。”市民陈先生坦言,如今他养成了每日喝茶的习惯。Lindy表示,夏季饮茶是一种健康养生的选择。无论是上述提到的这些茶,还是女性朋友钟爱的菊花茶、薄荷茶、花草茶等,大家都可以根据个人口味和需求进行选择。总的来说,饮用茶水不仅能够解渴消暑,还能够改善身体状况,提高免疫力。在享受清凉的同时,让我们拥有一个健康愉快的夏季吧!

食欲不振乏力吃什么?

三伏天到来后,人们容易出现食欲不振和乏力的情况。

为此,Lindy建议,冬瓜排骨汤、小炒藕丁、老鸭汤、葱油炒苦瓜、丝瓜炒毛豆,都是有助于提升食欲的餐品。这几道菜既美味可口,又能舒缓夏季的烦躁感,可助你保持良好的身体状态,度过一个舒适的夏天。

晋江市第二医院(安海医院)开展儿童生长发育科普讲座暨免费骨龄筛查活动

本报讯 为了让家长更了解孩子的成长发育情况,晋江市第二医院(安海医院)儿科于7月19日上午举办了免费拍骨龄生长发育科普义诊活动。

“因孩子的成长发育是单向车道,无法从头再来,所以对身材矮小、生长速率缓慢、性早熟及一些内分泌疾病的孩子,必须进行全面检查,早发现、早诊断、早治疗。”相关工作人员介绍,有一些不科学的观念比如“父母高,儿女一定不会矮”“晚长”等导致部分孩子疏于监管,在骨骺闭合前未进行有效干预,从而使孩子失去获得理想成年终身高的机会。与生活年龄相比较,骨龄更能反映人的生物年龄,目前骨龄检测也是世界公认的比较能预测发育、预测终身高的手段,故骨龄常用于儿童生长发育的监护。

本次活动中,晋江市安海医院儿童生长发育专科医生汤惜婷在义诊前,还为群众开展了“身高管理:圆梦成长”生长发育科普讲座,暖心活动备受好评。

本版由本报记者吴清华、唐淑红,通讯员王树良采写

腔保健知识,循序渐进地引导小朋友保护好自己的牙齿。“小朋友要养成睡前刷牙的好习惯。”兔子老师用浅显易懂的语言向小朋友介绍蛀牙的危害,严重的蛀牙会引起牙齿疼痛,造成饮食摄取困难,影响孩子生长发育、外观及发音,甚至造成将来齿列不整。

现场,兔子老师拿出牙齿模具,教小朋友如何正确刷牙。“要左刷刷、右刷刷,上刷刷、下刷刷……”兔子老师边演示边介绍,小朋友聚精会神地听着。在体验如何正确刷牙环节上,小朋友拿着牙刷对着卡片上的牙齿仔细刷。

在“我是小牙医”职业体验环节,小朋友在工作人员的帮助下穿上白大褂,近距离体验了如何做一名合格的牙科医生。“你有一颗蛀牙,不能再吃那么多的糖果了。”“每天饭后都要刷牙,才能保护我们的牙齿。”……小朋友们你一言我一语,整个门诊内充满了他们童真的笑声。经过专业的口腔课程学习后,小小年纪的他们懂得了爱护口腔健康的重要性。

通过本次活动,让小朋友了解了口腔卫生和爱护牙齿的重要性,同时,也学会了如何正确刷牙。不少家长纷纷表示,此次小小牙医体验活动很不错,既让小朋友消除了对牙科门诊的恐惧,又明白蛀牙的严重性,有助于他们养成认真刷牙的好习惯。