



三面锦旗表谢意 见证浓浓医患情

晋江市第二医院(安海医院)优质服务获赞



助你告别“心好累” 掌握心理疲劳消除法

工作超负荷、学习压力大、养娃伤脑筋、愁爸妈身体……最近,你有没有觉得自己“心好累”?今天,我们邀请到了晋江市第三医院院长洪培昆为大家推荐几个缓解“心理疲劳”的锦囊妙计。

工作生活压力大如何“减压”

竞争带来的生存压力、饱受挫折、远离亲人、家庭和事业受阻……晋江市第三医院院长洪培昆表示,现在,人们的精神压力越来越大,心理健康的重要性渐渐被更多的人所认识,就像身体有了病要去看医生一样,心理有了问题也可以去看医生,这是时代的进步。但是,在现实生活中,医生和良药都不是万能的。无论身体的哪一个部位出了毛病,如果没有自己的积极配合,即使医生为之制定出再好的治疗方案,也是于事无补的。

有人说时间是最好的医生,对于有心灵创伤的人,如果走不出伤口愈合之前的那一段时光隧道,他的伤口就会永远流血。也许他曾生活在阴影中,如果自己不去寻找一缕阳光,阴影就会终生与其相随。为此,要彻底抹平心灵的伤痕,关键在于自己。所以说,每个人都应学会成为自己的心理医生。

三分钟Get“心理疲劳消除法”

“随遇而安法,是心理防卫机制中的一种合理反应,能培养自己适应各种环境的能力。生老病死,天灾人祸都会不期而至,用随遇而安的心境去对待生活,将拥有一片宁静清新的心灵天地。”洪培昆坦言,推荐大家试试精神胜利法、难得糊涂法、幽默人生法、宣泄郁积法和音乐冥想法等“心理疲劳消除法”。

精神胜利法,是一种有益身心健康的心理防卫机制。在事业、爱情、婚姻不尽如人意时,在经济上因得不到合理的对待而伤感时,在因生理缺陷遭到嘲笑而郁郁寡欢时……不妨用阿Q精神调适一下失衡的心理,营造一个祥和、豁达、坦然的心理氛围。难得糊涂法,是心理环境免遭侵蚀的保护膜。在一些非原则的问题上“糊涂”一下,无疑能提高心理承受能力,避免不必要的精神痛苦和心理困惑。幽默人生法,是心理环境的“空调器”。当受到挫折或处于尴尬紧张的境况时,可用幽默化解困境,维持心态平稳幽默是人际关系的润滑剂,它能使沉重的心境变得豁达开朗。

谈及宣泄郁积法,洪培昆介绍,心理学家认为,宣泄是人的一种正常心理和生理需要。当悲伤忧郁时不妨向异性朋友倾诉,也可以进行一项自己所喜爱的运动,或在空旷的原野上大声喊叫,这样做既能呼吸新鲜的空气,又能宣泄内心的积郁。

音乐冥想法,同样适用于大多数人。当出现焦虑、忧郁、紧张等不良情绪时,不妨试着做一次心理“按摩”,在音乐中逛逛“维也纳森林”“坐邮递马车”……或是听积极、舒缓的音乐,或是自己放声高歌,或是跟着冥想疗愈身心。伴随着音乐的节奏,将有助于人们平息焦虑等情绪,以自我减压达到心理免疫的目的。

“白衣天使照顾周 医德高尚医术精”“慈母天使 爱心呵护”“热情服务 排忧解难”……言语虽短,却字字真情,近日,晋江市第二医院(安海医院)新生儿科医护收到这样三面锦旗。这三面金灿灿的锦旗,由一对双胞胎新生早产儿的家属满怀感恩地送达医院。“一面给医生,一面给护士,一面赠予医务科副科长张必强,感谢他们的救助、关心和帮扶。”患者家属说道。

紧急护航 ▶ 争分夺秒救助“急危重症双胞胎”

从命悬一线,到转危为安。6月6日13时,正是医务工作者一天中的午休时间。一个紧急电话响起,晋江市第二医院(安海医院)新生儿科原本舒缓的氛围,顿时紧张了起来。“胎位不正、双胎需立即进行剖宫产……”接到来自产房的电话后,该院新生儿科备班医生吴泉楠迅速带领救治团队直奔产房。富的医护人员明白,这是出现了非常严重的疾病——早产儿呼吸窘迫综合征。来不及多想,新生儿救治团队立即开展全力抢救。经过开放气道、气管插管、呼吸机辅助通气、补充肺表面活性物质及一系列维系内环境稳定的救治措施后,最终,得到及时救治的这两名早产儿均转危为安。看到母亲及两个孩子均平安,家属激动地流下了感激的眼泪,一再对吴泉楠致谢。

名医专家到厝边 服务群众有“良方”

北京中医专家莅临晋江市中医院

“指导教学查房,提升医疗质量;举办学术讲座,普及健康知识;北京中医坐诊,惠民情暖人心;开展义诊活动,彰显医者仁心……”为进一步传播中医药理念和知识,推广中医药文化,把北京中医专家的优质诊疗服务送到群众身边,8月13日,晋江市中医院邀请两位北京中医专家到院把脉开方,开展晋江健康行暨爱心义诊活动。



专家把脉明方向 精准指导促提升

为有效提升晋江市中医院的诊疗质量与整体服务水平,活动当天,诚相堂中医特邀专家、北京中西医结合医院肾内科主任医师、医学博士任文英,诚相堂中医特邀专家、主任医师、北京内科疑难病诊疗专家郑东海,分别莅临晋江市中医院的十二病区肾内科、肿瘤科,开展教学查房、疑难病例会诊及业务指导活动。

在查房过程中,专家们分别对各相关科室现有工作予以悉心指导,通过“听取病情介绍”“查阅病历资料”“实地查看患者”等方式,了解目前诊疗方案和治疗进展情况,专家们详细分析和讲解了查房患者疾病的诊断鉴别,针对每名患者的具体情况,提出了独到见解,并对患者的下一步诊疗给出了专业指导。同时与科室主任、医务人员座谈交流,分享病例诊疗经验,结合当前就诊患者病例病情对医务人员提出的问题进行解答,在对患者病情分析、治疗方式、

具体用药及医患沟通等方面给予指导性意见建议。另一方面,为进一步夯实医护人员临床业务知识,拓宽诊疗视野,任文英主任以《常见肾病防与治》为题,从中西医结合的角度分别介绍了肾病产生原因、症状及控制措施,并结合日常生活实际,为肾脏病友做出健康提醒,让病友及医务人员对肾病的防治有了更深入的了解,对肾病患者日常防治起到了很好的指导作用。郑东海主任以《肿瘤中

生命救助 ▶ 第三面锦旗“背后的男人”

记者发现,这三面锦旗中,还出现了一个特殊的名字——张必强。双胞胎家属为何特意制作第三面锦旗,并专门登门赠予医务科副科长张必强?带着疑惑,记者对此事进行了走访。

“当时,由于救治费用高,而患儿家庭经济困难。在情况紧急且迫于短期内没钱救治的压力下,他们只好放弃这两个孩子。”该院双胞胎患儿的主治医生吴泉楠告诉记者,“这对双胞胎是31周的早产儿,对我们院

砥砺前行 ▶ 让爱心继续绵延

“我们一家将永远感恩白衣天使。”距离初次入院抢救,已经过去好一段日子了,谈及此事,患儿家属仍心情十分激动。他们表示,在住院治疗期间,这对充满磨难的双胞胎,却也因祸得福,收获了新生儿科医护、医院相关领导暖暖的爱。“我们

新生儿科来说,存活率很高,并发症不一定会有,而钱的问题肯定是可以解决的。”不忍心放弃双胞胎的吴泉楠,紧急联系了张必强,两人一起为家属做起了思想工作。

“生命面前,不分高低,都是同等的珍贵。”危急情况下,张必强暂时化身这个贫困家庭的“主心骨”,他耐心地家属介绍:首先,安海医院有生命救助基金,可为困难家庭进行补助,并开通先救助后缴费的绿色通道;其次,31周的早产儿,对于目前医

院的综合实力来说,救治存活率很高,建议不宜放弃;此外,除了医院救助、晋江医保报销外,他们还会结合一些慈善机构、平台的力量,想方设法助力孩子们筹钱。据了解,经过张必强苦口婆心地建议,最终,成功救回了这对双胞胎男孩,迎来了这一圆满的结果。通过各方的共同努力,这对双胞胎最后共筹集各项爱心资金8万余元,顺利完成了治疗,平安从医院回家。

工作的肯定,彰显的是医患之间的真诚、和谐与信任,是对医护人员工作的最大回报,更是对晋江市第二医院(安海医院)优化就医流程专项行动最大的肯定。“接下来,我们将带着家属的祝福,继续砥砺前行,让生命救助的爱心继续绵延。”



知名专家坐诊 惠民情暖人心

“现在的政策真是太好了!”这两年听说来晋江义诊的专家,一般是福州、上海的多,万万没想到,在家门口就能看北京的专家号。”活动当天,任文英、郑东海主任协同晋江市中医院医务人员在晋江市中医院康复楼2楼开展爱心义诊活动。

在义诊现场,专家们详细查看群众既往病历、影像检查单等资料,了解每一位患者情况,耐心询问患者病症及病史,细致地为患者进行查体,耐心解答群众提出的问题,并针对病情做出了专业性诊断,提出了个性化治疗意见,精湛的医术和热情周到的服务赢得了患者一致称赞。

“此次义诊活动的开展,旨在为人民群众身体健康办实事、谋福音,让群众在家门口享受来自上级专家的优质贴心服务。”晋江市中医院书记陈文添表示,先进中医药技术走进晋江,有效促进晋江市中医院与北京医疗专家团队的交流合作,有助于营造良好的学术氛围,特别是对该院肾内科、肿瘤科开展相关疾病诊治水平的提升具有重要意义。下一步,晋江市中医院将继续坚持“人民至上 生命至上”“把人民群众健康放在心上”的原则,进一步加强与优秀专家医疗团队的合作交流,更好地推动优质医疗服务向基层下沉,为群众搭建良好的沟通平台和方便就医的机会,让广大人民群众在家门口就能得到规范化、个性化的优质医疗服务。

王芳泰指出,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肉不通畅。因此,他提醒市民朋友:夏季应特别注意避免风寒和直吹空调凉风,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,不少中老年人为了图凉快爱久坐石凳,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扇和空调。凉风长时间吹拂肩部很容易诱发肩周炎。

王芳泰指出,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肉不通畅。因此,他提醒市民朋友:夏季应特别注意避免风寒和直吹空调凉风,

小贴士

什么是“空调病”

空调病又称“空调综合征”,是指因长期处在空调环境中而出现的系列症状或疾病的总称。医学上其实并没有“空调病”,这是一个社会学病名,通常与空调的不恰当使用有关。

出现症状后应及时治疗缓解其所带来的疼痛和不适。

健康课堂 | 空调直吹 小心诱发肩周炎

每当室外的气温上升,空调便成了办公楼宇和居家人群的“宠儿”。然而,很多人却不曾留意到,马力十足的空调在降低室内温度的同时,也逐渐降低了人体的抵抗力。空调吹来了凉风,却堵塞了人的鼻孔;空调为皮肤带来凉爽舒适,却让骨头“坐卧难安”。那么,这个抢手的“夏之宝”究竟会给人们的健康埋下哪些危机呢?让我们一探究竟。

空调虽解暑也易致病

炎炎夏日,许多人喜欢用空调来缓解酷暑。近日,记者走访咱厝各大医院,发现有不少人每年都因不当使

用空调患病,出现“外感风寒”、发冷、发热、呕吐、腹泻等症状。还有一部分人,则因长时间处于封闭的空调房,或是因空调导致室内外温差大,在一冷一热的极气温波动下而生病,引发鼻炎、咽喉炎。

哪些人更易患上空调病?带着疑问,记者专访了晋江梅岭王芳泰中医(综合)诊所的主治医师王芳泰。对此,王芳泰坦言,“一般来说,容易患上‘空调病’的人群,主要包含长期在写字楼工作的人;老年人与孩子;支气管、哮喘病人;慢性支气管炎病人。如果你属于这些人群之一或兼具其中多项,就更要注意避免长时间

使用空调。使用空调的时候,房间也要经常保持通风。同时,也要关注自己的身体状况。如果感觉哪个身体部位过冷,就要用衣物、小毯子进行遮挡保暖。如出现不适,及时前往正规医院就诊。”

肩周炎也是一种“空调病”

常听人们感叹“夏天的命是空调给的”,殊不知夏天的许多病也是由空调引起的。

“很多人不知道,其实,自己身上肩周炎,也与空调使用不当有关。”王芳泰介绍。

肩周炎又称“肩凝症”“五十肩”。



健康问答

高血压患者不宜吃啥?

读者问:医生您好!想请问下,高血压患者哪些食物应该避开不吃?

晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科主任、副主任医师、医学博士张登庆答:在临床上,高血压患者不能吃高糖食物、高脂食物、兴奋神经食物、过咸食物等。

高糖食物对高血压患者的整体代谢有一定影响。这是因为许多高血压患者都是超重或肥胖的,他们不仅有高血压,很可能还伴有高血糖,甚至还有糖尿病或高脂血症。高糖食物的食用,不仅会导致患者的血压难以控制,还会进一步导致肥胖。这对控制血脂、血糖都是不利的。

高脂食品,如动物内脏、肥肉、烧烤、麻辣烫等,也应避免食用。高血压患者如果食用过多的高脂肪食品,会使血脂异常更加严重,对心脑血管起不到保护作用。

兴奋神经的食物,比如含有咖啡因的巧克力,含有酒精的醉蟹、酒心糖果等,都会引起交感神经兴奋性的增加,从而引起心跳加快、血压升高等症状,这对血压的控制是不利的。

此外,高血压患者随着疾病的发展,会对心、脑、肾等器官造成影响,从而造成肾功能的损害,从而引起水钠潴留。如果长期食用咸食、腌肉、咸菜等咸味食品,可能会加重肾脏的负担,加剧水钠潴留的情况。建议患者朋友在知道高血压后不能吃什么食物后,还应积极地配合医生进行治疗。

“免费问厝边医生,省心、省时、省钱……”《健康问答》专栏是本报《健康周刊》下设的本土权威医患互动平台,是一个开放的、互动的、公益性的关于医疗、保健、美容、养生等健康问题的综合交流平台。专栏常态化“营业”中,欢迎广大市民朋友带着“健康百问”前来咨询了解。若需进一步就诊,还可就近到厝边医院找到该医生挂号就诊。

联系方式:发送短信至15980068048,或关注“晋江健康驿站”官方微信公众号,从后台留言提问给我们。届时,我们将遴选部分提问并刊发出来。并且,关注本报“晋江健康驿站”官方微信公众号的新粉丝,还有可能成为我们的幸运粉丝,可获赠精美礼品一份(请留下联系方式)。

本版由本报记者吴清华、通讯员洪依依、王树良采写