

咱厝各大医院开展医师节主题活动

他们,有千万个名字,却有同一个职业,肩负一份使命;从校园到病房,从实验室到手术台,在人生悲喜交集间,迎接新生,关怀迟暮;在病症疑难纷杂中,担下挑战,咽下误解,在平凡岁月里不凡守护,在平凡岗位上默默坚守,他们是中国医者。

上周六“8·19”是第六个中国医师节,为庆祝节日,激励医护人员积极进取,奋发向上,构建和谐医患关系,更好地为人民服务,促进医院持续发展,咱厝各大医院开展了各种各样的医师节主题活动。

咖啡品鉴 趣味团建

在“中国医师节”前夕,为激励全院医师勇担健康使命、铸就时代新功,8月16日下午,晋江市医院(上海六院福建医院)召开“中国医师节”表彰大会。医院领导班子成员、中层干部、受表彰医师参加会议。会上,该院党委书记王建波代表院领导班子向全院医师致以节日的问候和美好的祝愿。

为迎接医师节,该院还开展了“强体魄”趣味团建活动;举行青年医师座谈会;举办咖啡品鉴交流会等活动。丰富多彩的节日活动,科室成员难得一聚拍下集体合影,在热闹欢乐的氛围中,晋江市医院(上海六院福建医院)医师们度过了一个幸福的医师节。



晋江市医院(上海六院福建医院)医师节团队合影。



晋江市第二医院(安海医院)优秀病例比赛现场。

节气养生

情暖四季,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生知识,《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设“节气养生”专栏。

处暑话养生



8月23日,处暑。处暑是二十四节气中的第14个节气,也是秋季的第二个节气。

处暑节气如何养生保健?本报健康融媒体平台邀请晋江市英墩华侨医院党支部副书记、中医副主任医师施良彬为大家讲述处暑节气的气候特点及养生方法。

滋阴润燥为主

处暑,入也,暑者,相火之气也。虽然此时暑气已逐渐消退,但真正意义上的秋凉尚未到来,秋燥悄然而至。

“圣人春夏养阳,秋冬养阴。”“一日之间,午前养阳,午后养阴。养阳者,不用寒凉以伤中下之阳也。养阴者,不用燥热以伤中上之阴也。”施良彬介绍,此时燥邪当令,要注意顾护人体津液,润燥养肺,以养阴、清热、润燥为重。

处暑养生牢记这几点

起居养生方面,处暑节气,虽有金风送爽,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。因而,此时着装不宜太多,以凉而不寒为宜,否则会影响人体对气候转冷的适应能力。由于脐部是人体最易受凉的部位,着凉会影响脾胃功能,因此,要注意脐部保暖。

“处暑之后,还要经历大约18天的炎热天气。因此时早晚温差大,老人和儿童,夜晚出门时要及时增加衣物,避免受凉。”施良彬提醒,处暑后,人体出汗明显减少,人体阳气也随着自然界的阳气变化而变化,阳气由疏泄状态向收敛状态发生转变,所以,此时要注意保证充足睡眠,早睡早起,适当午休。中医认为,五脏通应四时,秋季是肺气当值的时令,所以早睡可以顺应阳气收敛,早起可以使肺气得以舒展。

饮食养生方面,处暑后,地面上的阳气正在入地,胃间的阳气更足,应避免进食辛燥的食物。这段时间的饮食养生讲究滋补,少辛多酸,可有效降低“秋燥”对人体的侵扰。比如,建议大家可适当多吃南瓜、山药、绿豆、红枣、百合、银耳、沙参、鸭子等滋阴润燥的食品,尽量少进食辛辣食物。多吃一些秋季应季的水果,如苹果、梨、葡萄、哈密瓜等。

情志养生方面,处暑之时,处于夏秋交替之际,从中医的阴阳五行相对应来看,秋应于肺,五志肺主悲,秋天与悲忧的情志相对应,所以每到此时,尤其是部分老人更易产生凄凉、苦闷、垂暮之感。建议老年朋友要调整好心情,注重收敛神气,宁神定志,做到内心宁静。此外,老年朋友也可以每天到太阳底下接受一定时间的日光照晒,阴雨天注意保持室内光线明亮。多到室外呼吸新鲜空气,并做一些简单的锻炼活动,比如,增加一些郊游或者登山等户外活动。

晋江市中医院：收到医师节特别“礼物”

“回望过去,我们被太多人感动,被太多事鼓舞。一面面鲜红的锦旗,一封封的感谢信,不仅是对我院医护人员的感谢,更是对医护人员的肯定。据统计,今年上半年,医院共收到26面锦旗,100余封感谢信。”晋江市中医院相关负责人坦言。

医师节是广大医师备受关注的高光时刻,也是展现医务工作者崇尚医德、勇担担当的良好形象,推动形成尊医重卫良好氛围的最佳时机。为庆祝第六个中国医师节,在此,特分享来自晋江市中医院两则温馨的“锦旗故事”。

近日,晋江市中医院骨科团队收到了一面锦旗,锦旗上烫金大字熠熠发光,饱含着患者徐先生及家属对骨科主任柯建华及全体医护人员的衷心感谢。这面锦旗,也成了医务工作者全心全意为人民健康服务的最好见证。

据了解,患者徐先生因车祸致左髌部肿痛,活动受限,入院急诊。经检查诊断为“左股骨颈骨折”,对于53岁的患者来说,此处骨折具有“难愈合、坏死率很高”的特点。经过骨科团队讨论,并与患者及家属多方沟通后,决定对其行骨折闭合复位螺钉内固定的治疗方案。在完善相关检查后,为患者进行了手术治疗。可喜的是,手术顺利,仅在大腿外侧开了一个2cm多的小切口,且经过美容缝合皮外没有缝线,术后复查时,患处不觉明显疼痛。对于这样的治疗结果,患者及家属非常满意,多次表达感谢与肯定,并送去锦旗。



8月18日,晋江市中医院口腔科也收到了患者送来的医师节特别“礼物”。患者邱女士将一面饱含诚挚谢意,书有“医德高尚,仁心仁术”的锦旗赠予口腔科庄春燕医生。

据了解,患者邱女士饱受牙痛折磨许久,之前也去其他医院拔过牙,留下了惧怕拔牙的心理阴影。这次,邱女士怀着紧张忐忑的心情来找庄医生,庄医生根据小邱的牙齿问题,进行了充分沟通与治疗。经多次治疗后,小邱牙齿疼痛症状有了明显改善,治疗效果良好。

类似的故事每天都在上演……每一

封朴实无华的感谢信,每一面火红鲜艳的锦旗,都在讲述一段暖心的医患故事。每一面锦旗、每一封感谢信的背后,都是患者的真情流露;每一次真诚的感谢,都给予医护人员无尽的力量。

“医学是一门有温度的学科,医护也是一份有温度的职业,医患和谐的场景,可能是这世间最美好的画卷之一。”晋江市中医院相关负责人坦言,患者一句情真意切的感谢之语,简短有力的肺腑之言,表达了患者对医者的信任和肯定。“中国医师节,送给医生最好的礼物,是来自患者的肯定和真挚的祝福。”

健康课堂

打鼾也许是病 听听咱厝医生怎么说



却能依旧安睡呢?

是打鼾者拥有异于常人的“深睡功力”?还是有其他更深层的原因呢?对此,记者专访了咱厝晋江市医院(上海六院福建医院)耳鼻咽喉科李健祥主任。“打呼噜的人之所以听不到自己的呼噜声,是因为打呼噜往往发生在深度睡眠状态,这个状态下的人一般不容易被吵醒。打呼噜乍一看,只是影响旁边人的睡眠,但其实对打鼾者本人来说,那才是真正的灾难。”

打鼾对本人也有大危害

首先,很容易导致高血压,有猝死风险。“睡觉时,若打鼾者声音忽大忽小,有时有呼吸卡顿,即出现呼吸暂停的现象,这就是我们常说的缺氧现象。如果严重的话,呼吸暂停时间越久,就越有可能导致窒息,造成夜间猝死,这就是阻塞性睡眠呼吸暂停。”

其次,可能诱发脑溢血、心梗。“反复的呼吸暂停,会导致多次反复的瞬间血压增高,对血管产生影响,使得血管破裂,诱发脑溢血。同时,长期打鼾也会导致心脏血管不好,心脏功能受到影响。如果呼吸暂停的时间比较长,心脏不跳动,可能导致大面积的心梗。”

此外,打鼾的话,也极易导致人体睡眠不足、缺氧困乏。严重缺氧,还会让人

白天嗜睡,尤其是开车时注意力难以集中,易发生打盹或睡着的情况,引发交通事故。

小贴士

打鼾该挂哪个科?

如果发觉家人总是打鼾不止,想到院就检查的话,李健祥建议,一般可到医院挂眼耳鼻喉科、呼吸内科或神经内科,或到睡眠医学中心就诊。

门诊中,我们发现打鼾大多因扁桃体肥大、增殖体肥大等引起,这属于耳鼻喉科疾病,可以到耳鼻喉科检查治疗。

当然,打鼾也可能是呼吸睡眠暂停综合征引起,这属于呼吸科的疾病,可以到呼吸内科检查治疗。

此外,如果打鼾和睡眠呼吸暂停综合征的诊治系统发展不均衡,在不同的医院所属的科室不同,有些医院可到神经内科检查治疗。

有些医院专门设有睡眠医学中心,在这样的医院就可以到睡眠医学中心就诊。

日常清肠这么做 助你恢复胃动力

火锅、凉拌辣菜、卤肥肉、卤猪蹄等食物,是不少人的心头爱。然而,这些在很多人心中觉得不可或缺的食物,却也有着过于油腻的缺点。

中医讲究“药食同源”,早在千年前,我们的祖先就已发现有些食物具备药物作用,可以用来防治疾病。如今,不少观点也都得到了现代科学的佐证。那么,在饱餐一顿后,我们该吃些什么,喝点啥,来帮助清理肠胃,恢复肠胃健康呢?国家二级营养师Lindy介绍,不妨吃点帮助清肠的食物,助你告别大腹便便,恢复胃动力,畅快无忧。

常吃黄瓜木耳益处多

很多热衷健身、喜欢研究健康知识的人士,都很喜欢黄瓜。黄瓜含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分,是难得的排毒养颜食品。同时,黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪,对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。而木耳,也是不少老人喜爱的食物。木耳中所含的一种植物胶质,有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附,再排出体外,从而起到排毒清胃的作用。

Lindy介绍,此外,海带、西兰花、大白菜等十字花科蔬菜,洋葱、大蒜、豆类,全谷食物,如燕麦、糙米等,都是有益于肠胃健康的食物。“建议谷类和大豆混着吃,其蛋白质利用率可提高到73%,与肉相当,比单吃一种蛋白质利用率要高。”

可用蜂蜜替换饮料

“蜂蜜,也有一定的清肠功效。”Lindy介绍,蜂蜜中的主要成分葡萄糖和果糖,很容易被人体的吸收利用。对润肺止咳、润肠通便、排毒养颜有显著功效。常吃蜂蜜能达到排出毒素、美容养颜的效果。“很多小朋友现在喜欢喝奶茶、果汁饮品,其实,完全可以自己在家制作饮品,比如,可用香蕉+蜂蜜来替代市售饮料,大人、小孩,都可以喝。”

水果,建议吃些橙汁和木瓜,能很好地助你调整消化机能。多吃些苹果和番石榴,可减轻甜食引发的胸闷、腹泻、胃口呆滞、手脚不温等症状。当然,喜欢饮品的朋友,也可以将水果制作成温热的水果茶来喝。比如,黄氏苹果水等。

清理肠胃的饮食原则

“想让肠胃更健康,建议吃点粗粮、吃些纤维,多喝温开水。”Lindy坦言,主食要以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等食物,要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,不妨配点咸菜,这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让你已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

很多人出现便秘或排泄不顺的情况,其实根源在于膳食纤维摄取不足,运动不足,所以,一日三餐最好用蔬菜来补充膳食纤维。“像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜可多吃些,这样能和大量的肉、鱼、蛋类取得营养均衡,具有通便和调理肠胃的意义。”Lindy坦言。

健康问答

失眠症会诱发肥胖

读者问:医生,您好!请问下,若长期失眠的话,是否会引起肥胖?

晋江市医院(上海六院福建医院)李美蓉医生答:失眠症引起的危害有不少。比如,失眠症会导致免疫力下降、导致各种疾病产生、加速人体衰老、影响精神状态、诱发肥胖、导致脱发等。