

多措并举改善就医感受 池店镇卫生院：便民服务持续升级

基本公共卫生服务便民宣传
基层医界风采



门诊助医志愿行 “红马甲”成院内“流动窗口”

为进一步解决人民群众看病就医的急难愁盼问题,改善全过程就医感受,提升患者体验,保障人民群众享有公立医院高质量发展成果,7月份,池店镇卫生院积极响应晋江大学生“返家乡”社会实践暨暑假“扬帆计划”活动,组织大学生志愿者在院内开展志愿服务。

活动开展前,医院相关负责人从医院的整体布局、就医流程、导诊服务、文明用语及注意事项等方面对志愿者进行详细讲解培训。经过短期培训后,志愿者积极投入到门诊助医志愿服务中。提供设备

使用指导、协助患者申领电子医保码、协助患者使用自助血压测量仪、陪同行动不便的患者就诊……他们用真挚的笑容、温暖的话语、贴心的服务为群众提供自助设备使用指导、电子医保码申领、就医引导以及为行动不便的老、弱、病及特殊患者提供协助拿药、陪同就诊等服务。

“很热心!看到我不会用自助设备,‘红马甲’就主动过来帮忙。”“很满意!看病问路啥的,他们都会帮忙引导,对我们老人家帮助很大。”……据了解,此次门诊协医志愿服务不仅得到了医务人员

及群众的认可,“红马甲”更是成为医院一道靓丽的风景线。医院的就诊氛围良好,患者也在院内体验到了更加优质、高效、温馨的就医服务。

“我院根据门诊不同区域在不同时间段的人流分布和服务需求特点,有针对性地安排志愿者,让志愿者动起来,主动服务。身穿红马甲的他们穿梭在儿童保健区、预防接种门诊区、辅助科室区、医生门诊区中,给群众答疑解惑,真正成为群众需要、门诊需要的‘流动窗口’。”晋江市池店镇卫生院许珊珊坦言。

炎炎夏日送清凉 两大“避暑神器”来助攻

7月、8月正值盛夏,暑气逼人。为舒缓市民顶着烈日到院的烦躁心情,池店镇卫生院特增设两大避暑神器:暖心防暑降温茶及电梯降温空调。

喝冷饮不解渴,且伤脾胃,喝开水又无味,为了让群众止渴解暑,池店镇卫生院在一楼洗手台处增设了防暑降温茶便民点,为所有到院群众免费提供灵源万应茶。据了解,该茶饮具有疏风解表、调胃健脾、祛痰利湿等作用,是解暑的一大

利器。一杯防暑降温茶,暖人胃,沁人心,是医院对职工、患者及其家属无声的关怀。

有了解暑茶,是否还能进一步为群众避暑谋福利?当时,室外气温已是居高不下,电梯空间密闭更是闷热。有群众反映:“不能给电梯装上空调?”池店镇卫生院相关医务人员了解到群众的需求后,立即着手安排起来。

7月20日,池店镇卫生院在夜间对

电梯进行空调安装,7月21日起,电梯空调正式上线并投入使用。走进安装好空调的电梯,能明显感受到习习凉风,清爽宜人,不论是就诊群众,还是该院职工,均纷纷点赞此举。

池店镇卫生院推出两项防暑降温便民服务,从小切口入手,想患者之所想,用实际行动提高患者就诊体验及满意度,把实事办进了患者及职工的心坎里。

本期聚焦

初秋吃梨好处多 如何挑选有讲究

民间有“一梨润三秋”的说法,立秋之后,节气上已经到了秋天,但闽南气温居高不下,炎热天气还会持续一段时间。此时随着秋风的到来,空气也日渐干燥起来,不少人已受到季节转换影响。你是否会有口鼻干燥,嗓子不舒服,皮肤干涩、发紧、脱屑,大便干结等不适?

其实,这是秋季“燥邪”侵体所致,而梨清甜多汁,素有“天然矿泉水”“百果之宗”的美誉,很适合秋季来补充体内的水分和营养元素。梨的品种多,究竟怎么选?梨,生吃、熟吃有不同,你更适合哪种?

入秋吃梨子好处多

“润燥”“润肠通便”“抗氧

化”……凭借着自身营养优势,梨子成了很多人心中的秋季最佳水果。每到秋季,当身体出现干燥引起的不适等症状时,家里老人也会推荐多吃一些梨。甚至,网上也有百岁老人曾分享自己的长寿秘诀就在于爱吃梨。这样的说法靠谱吗?

国家二级营养师Lindy介绍,梨水分含量可达90%以上,且能提供一定量的维生素C、钾、镁,有“天然矿泉水”之称,可润燥佳品。同时,梨含有绿原酸、熊果苷、表儿茶素、原花青素等丰富的酚类物质,具有抗氧化的作用;又富含甲基化的酚酸,其能更好地帮助代谢酚类物质,提高吸收利用率。“梨子本身偏凉,对温燥的人非常适合,但不适

宜润‘凉燥’。常见于深秋,除了干燥外,还会有流鼻涕、晨起喷嚏连连等情况。‘温燥’发生在初秋,干燥的症状偏重,会有口干舌燥、舌边尖红、心烦等表现。”为此,初秋多吃梨子确实好处多。

老友选梨有何讲究

近日,记者走访咱厝各大商超,发现梨子被摆放在在水果摊位的显眼位置。然而,仅在一家商超内,记者就发现了3种梨。梨的品种多,老友怎么选?

“市面上梨的种类多,价格不一,加上网购的流行,可供大家选择的梨子品种,产地更多了,很多人都不知道该怎么选择。其实,从碳水、维生

素、膳食纤维等营养角度来说,梨子总体相差不大,但口感及一些其他特性上会有所差异。”Lindy介绍,雪花梨是食序首选,如果嗓子不舒服或者咳嗽,想要熬梨汤的时候,适合用雪花梨;鸭梨清爽,糖度较低,清甜爽口,有“天生甘露”之称,所以吃完油腻的东西再吃鸭梨,可以帮助解腻;沙梨果皮可入药,性凉,可治疗热症,清热解暑。广东有句俗话,“吃沙梨,无热气”,就是对沙梨性质的最好描述;黄金梨的突出特点就是甜,果汁含糖量在16%左右,别看它的果皮黄绿,它的甜可是“梨中之王”。

生吃降火熟吃滋阴

除介绍不同品种梨子的选择

外,Lindy建议,大家可根据自身体质选择梨子的生熟吃法。据了解,《本草通玄》对生吃、熟吃梨的不同功效做了简明扼要的归纳:“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”。也就是说,生吃梨子,清六腑的热气;熟吃梨子,滋阴养五脏。

“生吃清热力更强,具有清热降火的作用,可改善身热烦渴、咽喉干痛、口鼻干而呼吸觉热等情况。但由于新鲜的梨偏寒凉,脾胃偏寒、大便软烂的人,不宜过多食用,熟吃养阴效果更佳。可以把梨炖煮成汤,或者隔水煮熟后食用,这样梨的寒凉之性就会有所下降,又能滋阴润肺、缓解咳嗽的好处。要注意,脾胃虚弱或体寒的人尽量少吃梨。”



再添新举措 便民服务设备进驻医院

日前,为进一步提升患者就医体验,池店镇卫生院便民再添新举措。

“码”上就医超方便,推广使用医保电子凭证。随着医疗机构信息化的逐渐完善成熟,门诊服务的升级已成为必然趋势。该院积极推进“智慧医保”建设步伐,大力推广使用电子医保凭证,在医生诊室、收费、药房等均已实现电子医保通行功能,让患者在就医时,只需要出示手机里的电子医保码对着扫码墩进行扫码就能够轻松完成建档、挂号、就诊、报销结算等全流程。无需带实体卡,只需一部手机,“码”上就医,超级方便。

添置医疗设备,提升服务水平。近日,该院在池店院区二楼内科诊区及桥南分院一楼医疗诊区分别安装自助血压测量仪及身高体重仪,免费为患者及家属提供血压监测及身高体重测量服务,助力慢病高危人群的筛查。医护人员纷纷表示,自助设备的投入使用,减少了简单重复的工作,提高了工作效率,可以腾出更多时间为患者提供更加优质的服务。

投放共享充电宝,群众就医不断“电”。在医院看病就诊过程中,患者常会遇到需要联系家人或网上支付时手机电量不足或没电等紧急情况,为此,患者常常询问该院工作人员哪里可以借用充电器。为更好地服务群众,让群众就医不断“电”,医院在池店院区及桥南分院两个院区门诊大厅醒目处正式投放共享充电宝,共享设备借还简单,操作便捷,极大地方便了群众,现在到池店镇卫生院就诊,再也不需担心手机电量问题。

“暖心服务一直在路上,多项便民服务举措为患者提供了更加细微、便捷、温馨的人性化服务,也获得了不少患者的好评。接下来,我院将本着‘优化服务流程,切实为患者提供优质、便捷的医疗服务’的宗旨,不断创新医疗服务模式,让人民群众便捷就医、有序就医、人文就医、智慧就医。”许珊珊表示。

基本公共卫生服务便民宣传
厝边医讯

晋江市医院晋南分院 佑安托幼儿园暑托班圆满落幕



本报讯 上周,在暑假即将落下帷幕之际,晋江市医院晋南分院的佑安托幼儿园在该院9楼会议室举办了一场别开生面的暑假托班汇报演出。该院领导受邀出席了这场充满欢乐与温馨的盛宴,医院工会及该院的医务职工家长也一同观看了孩子们精彩纷呈的表演。

据该院相关负责人介绍,作为晋南人文体系及文化建设的重要组成部分,晋南佑安托幼儿园在历届领导的关心支持下应运而生。在这里,忙碌于医院的医务职工们可以找到一个温馨的避风港湾,让孩子们在专业的教育和关爱下茁壮成长。此托育园的开设与运营,不仅为双职工家庭解决了托幼难题,让医务工作者能够更专注于服务患者,更体现了晋南分院对员工福利的关注和对医院文化建设的重视。

“这次汇报演出充分展示了晋南佑安托幼儿园在培养孩子们全面发展方面所取得的优异成绩,以及医护人员对孩子们无微不至的关爱。让我们共同期待这些可爱的小天使在未来的成长道路上,继续绽放光彩,为社会贡献更多的正能量。”该院副院长、工会负责人蔡秀群坦言。

护航儿童健康成长 灵源街道社区卫生服务中心 儿童健康管理中心全面升级



本报讯 为促进儿童身心健康发展,给孩子的健康成长提供一个全面、系统、高质量的评估环境,日前,灵源街道社区卫生服务中心对儿童健康管理中心进行改造升级,并于近日完成全面改造工作。

改造后的儿童健康管理中心主要包括预防保健科和儿童保健科两大功能区,整体设计色彩鲜明、流程引导规范、布局设置合理、标志张贴醒目,极大提升了就医体验。

预防保健科设置登记处、接种处、留观区和健康教育室四个区域,功能分区更加合理、接种流程更加明确。此次改造新增了门诊登记叫号系统,接种人员在自助机取号后,系统自动进行登记和接种排队,接种人员在等待区和留观区等待语音提示即可,还可在系统屏幕上查看前面等候人数、留观剩余时间等。此外,门诊数字化系统的运行,也极大改善了门诊诊疗秩序,缩短了接种对象和工作人员等待的时间,提高了服务效率,居民就医体验得到明显提升。

在儿童保健科,设置有体检室、眼保健室、中医小儿推拿室、营养门诊、母乳喂养室、检查室、心理发育测评室、宣教室和健康教育室等功能区域。为满足儿童健康需求,儿科科先后引进了婴幼儿智能体检仪、骨龄智能测评系统、全自动母乳分析仪、超声骨密度测量仪、视力筛查仪等设备,为儿童提供体检、营养评估、心理发育测评、孤独症筛查等服务。

该中心主任谢加欣坦言,今后,将持续关注儿童和家长需求,不断提升服务能力和服务质量,为社区居民提供更为舒适温馨的诊疗环境和一站式便捷诊疗服务。

健康问答

饭后喝冷饮易致消化不良

读者问:饭后喝一杯冰饮料,可消食助消化吗?
晋江市医院(上海六院福建医院)消化内科李龙钦医生答:很多人都习惯在饭后喝一杯冰饮料,并美其名曰“喝点冰饮料消消食”。特别是在炎热的夏季,许多人更有这样的习惯。事实上,无论是在饭后喝冷饮还是吃冰,都不是一个好的健康生活习惯。

有研究显示,在快速吃一大杯冰激凌后,胃内的温度会由37摄氏度快速下降至20摄氏度以下,导致胃部收缩,减少胃酸分泌,蠕动的消化工作也会暂时“罢工”。大约需30分钟甚至更久,等到胃部恢复到温暖的状态后,它的消化功能才会逐渐恢复正常。这样一来,就很容易使人体造成积食、腹胀、次数多了,还可能会引发消化不良等症。同时,大量冷饮食品,还会稀释胃液,进一步降低胃酸的杀菌能力,一些肠道致病菌就容易通过胃进入肠道,使人得痢疾、伤寒、肠炎等疾病。因此,在饭后要尽量少吃生冷食物,即便要吃,也至少要间隔上1个小时。

此外,剧烈运动后也不宜大量吃冷饮、喝冰饮。此时,全身的血液循环加快,胃肠的血液相对较少,大量吃冷饮会使胃黏膜血管收缩,容易发生胃肠功能紊乱。



李美蓉
晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科副主任医师

甲状腺疾病日趋年轻化

此前,一知名年轻网红女歌手患上甲状腺癌晚期的消息刷屏全网,引发了大家关于甲状腺健康话题的大讨论。那么,甲状腺疾病是否呈现年轻化趋势,为何甲状腺疾病在现代如此普遍?可能跟什么因素有关?

“是的,甲状腺疾病日趋年轻化。及时发现甲状腺疾病,规律体检很重要。”李美蓉提醒市民朋友,“该女歌手曾表示,很遗憾在之前没有足够重视,不经常体检,所以在查出甲状腺瘤的时候已经是晚期了。其实,如果她做到早发现早治疗,癌症的影响也会相对更小。”

值得一提的是,伴随社会的进步,人们健康意识的提高,超声技术的发展,如今,哪怕是很小的甲状腺结节也无所遁形。“不是以前没有,是大家没有去检查而已。”李美蓉告诉记者,有数据统计显示,大约19%~68%的普通人群在体检中可发现甲状腺结节,至少每5个人当中就有1个有甲状腺结节。

情绪与甲状腺有何关系

“虽然甲状腺结节的检出率很高,但幸运的是这其中大约90%的结节都是良性的。”李美蓉坦言,它们有很多不同的名字,比如:胶质囊肿、结节性甲状腺肿、腺瘤、亚急性甲状腺炎、桥本等。只有7%~15%左右的甲状腺结节才是恶性肿瘤。就算是时运不济得了甲状腺瘤,其中90%左右都是甲状腺乳头状瘤,其预后良好,甚至可以治愈,几乎不影响正常寿命。

少吃高碘食物有益甲状腺

“要警惕藏在美食里的甲状腺‘杀手’。”其实,有一种特殊的元素暗藏在我们日常的美食中,吃多了就会悄无声息地伤害我们的甲状腺,它就是——碘元素。摄入太多碘,甲状腺就会受伤,可能导致甲状腺自身调节失衡和功能紊乱,引发甲亢、甲减、甲状腺炎以及甲状腺结节等疾病。

常见高碘食物可能经常出现在我们的餐桌上,但它们含碘量较高,

日常应注意食用量,不要过度。干海带,含碘量约为36240ug/100g,是常人一天摄入量的241.6倍,尤其要注意摄入;海带,碘元素含量为2950ug/100g,将近正常人体一天摄入量的20倍;干虾仁,含碘量约为990ug/100g,约常人一天需要量的6.6倍;猪肝,碘元素含量为500ug/100g,是正常人每天需要量的3.33倍;鹌鹑蛋,含碘量为234ug/100g,约常人一天需要量的1.6倍。