

本期聚焦

晋江市第二医院(安海医院):老友秋季慎防中风

进入秋季,白天夜间气温变化加大,若遇雷阵雨天气,除温度骤然下降外,气压也会发生较大变化,从而引发老年心脑血管疾病的发生率大幅上升。特别是患有高血压、动脉硬化的中老年朋友,秋季一定要当心脑中。晋江市第二医院(安海医院)慢重症管理中心负责人林荣华指出,中风后遗症通常有麻木、周围性瘫痪、偏瘫失语、偏盲及认知和精神障碍等表现。而预防的关键是要注意发病前兆,及时采取有效措施。此类疾病治疗越早效果越好。

脑中风有何征兆

“一般来说,如出现以下现象应引起警惕。”林荣华介绍说,比如,突然昏眩眼前昏黑一片,数秒后即可恢复,这是中风最早的警报信号。如果出现视物模糊,视野缺损,在一小时内自行恢复,这表示脑血管已严重狭窄。或是突然发生剧烈头痛伴呕吐,甚至短时间内神志不清,此时应及时检查,因为很可能已发生脑血管破裂出血。



慢重症医学管理中心



脑中风该如何预防

林荣华认为,脑中风除应早发现、早治疗外,在日常生活中还须采取下列措施,可有效预防或减少脑中风的发作。首先,建议老友们早晚喝杯救命水。这是为什么呢?他表示,脑中风的发作与老年人血液黏度增高有关。人们经过一夜的睡眠,出汗和排尿后,体内水分减少,而血液黏度升高。所以夜睡入睡前及早晨起床后,应喝下约200毫升的白开水,可以降低血液黏稠度,起到预防中风的作用。



相关链接

安海医院:为患者提供最优诊疗方案

什么是慢重症患者?慢重症患者就是经过抢救治疗后存活下来,但仍需大量医疗干预的危重症患者。这些病人往往存在不同程度的意识障碍和肢体瘫痪;或长期气管切开需要呼吸机支持或气道护理;或胸腔、腹腔感染经治疗后进入慢性迁延状态,需要长时间置管引流;或恶性肿瘤中晚期无法进食存在重症营养不良等,这些都是慢重症患者。作为省内第一家慢重症管理中心,晋江市第二医院(安海医院)能提供什么医疗服务?又有什么特别之处?

晋江市医院 创新儿科护理 呵护健康童年

优化就诊流程、建立和谐的医患关系,提高患者就医体验,是晋江市医院(上海六院福建医院)的重点工作之一。日前,该院发布相关通知,医院各科室积极响应。值得一提的是,该院儿科近日就通过一系列暖心有爱的操作,为患儿提供全面、全程、专业、人性化的护理服务,也让患儿家长实实在在地体会到儿科医护人员优质的医疗、护理服务。

赠“小小贴纸”让患儿更加勇敢

“我们勇敢一点点,阿姨轻轻地操作,好吗?等下送贴纸奖励你。”在儿科病区,护理人员一边哄着孩子,一边为孩子静脉输液。小小贴纸凝聚大能量。穿刺成功后,护理人员开心地给孩子送上几张贴纸,并赞赏一句“你真棒”。被表扬的宝贝则眼里闪烁着惊喜的目光,也开心地笑了。这些小小的鼓励,不仅成了宝贝们的荣耀勋章,更是孩子们战胜恐惧、积极治疗的源动力。

般来说,由于患儿年龄小,在治疗时常发生不配合、恐惧、哭闹的情况。特别是静脉穿刺,更是儿科护理人员每天都面临的一大难题。为进一步提升患儿就医感受,儿科护理人员想到这一妙招,不仅布置温馨的就医环境,还特别准备了各式各样的贴纸,旨在安抚和奖励小朋友们,转移其注意力,缓解其紧张情绪。“此举既能争取到小朋友的主动配合,提高穿刺的成功率,又减轻了患儿的恐惧心理,受到家长的一致好评及认可。”

以“手编红绳”创新儿童手腕带

手腕带是每个住院患者入院后的身份标志。患者身份识别贯穿于整个治疗护理过程中,只有基于准确的患者身份识别,才能对患者实施正确的治疗措施。但对于儿科来说,正确佩戴腕带较为困难,常会出现以下现象:由于皮肤娇嫩及腕带材质问题,孩子们的皮肤会出现皮疹、发红甚至摩擦伤;若腕带佩戴过松,会因为患儿肢体活动频繁造成脱落,无法进行身份核对;若佩戴过紧,轻则会导致勒痕,重则会影响肢体血液循环。到底该怎么办呢?



该院儿科护理人员集思广益,根据患儿年龄、皮肤、配合程度、过敏史等情况综合分析,分别选择合适的腕带佩戴方法:年龄>3岁、皮肤完好、能主动配合、对腕带不过敏的患儿,将按照医院标准正确佩戴手腕带;对年龄<3岁、皮肤异常、不能主动配合、对腕带过敏的患儿,佩戴

创新手腕带。与传统纸质腕带不同,创新后的佩戴方法是为孩子系上手编红绳,再将手腕带套于红绳上,最后将红绳佩戴于患儿的手腕上。手编的红绳,外表美观,符合孩子们的审美需求,受到孩子们欢迎;也能避免部分患儿对手腕带过敏压痕的问题。在儿科,小小红绳牵系出了暖暖的医患之情。点滴中显真情。晋江市医院



(上海六院福建医院)儿科医护人员在平凡点滴之间,以对待儿女般的医者初心,耐心细致地照顾每一位患儿。该院儿科负责人林利平坦言,今后,医院儿科全体医务人员将持续践行“优质医疗、护理服务的初心和使命”,将优质服务的理念渗透到日常工作的每个点滴之处,真正做到让患儿满意、家庭满意、社会满意,让这个特殊的“家”更温馨、更舒适!

基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

晋江市华侨医院 中医康复理疗科门诊再添新技术

本报讯 近日,晋江市华侨医院中医康复理疗科门诊再添新技术——火龙灸。据了解,火龙灸也叫长蛇灸。对督脉及膀胱经进行温热及药力刺激,可达到激发经气、温通气血、通络开痹、活血化痰、调和脏腑、强壮元阳、透邪外出等功效,从而起到防病治病、调节人体免疫功能的作用。

新塘街道社区卫生服务中心 本周六整体搬迁新址

本报讯 近日,新塘街道社区卫生服务中心发布搬迁公告。该中心定于9月23日(本周六)下午进行整体搬迁,搬至新院。市民朋友请勿走空。停诊期间,可到其他医疗单位就医。据悉,新塘街道社区卫生服务中心将搬至位于新塘街道沙塘社区南一区122号(顺安桥梧桐溪旁)的新院。与此同时,旧院区也将于本周六中午12:00起正式停诊。“新院区开诊时间为9月25日,即下周一上午8:00开诊。医院搬迁带来不便,敬请谅解。”新塘街道社区卫生服务中心主任柯移新介绍,随着现代医疗服务意识的增强,现代医院空间、造型需要向更舒适、更亲切、更生态的方向迈进。针对这一点,新院更加强调人性化医疗空间的营造。借此“搬家”契机,新塘街道社区卫生服务中心也将逐步升级,提升综合诊疗能力。此前受场地限制而无法细分的科室,或无法开展的医疗技术,将在搬迁后得以落实。同时,伴随新院空间的扩展,也将进一步改善群众就医体验。

健康课堂

“三秋”养生有侧重 快来领取这份健康指南



一样都是秋天,不同时段还有不同养生方法吗?是的。每年秋季,其实也可分为“三秋”,即初秋、中秋、晚秋。晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨坦言,由于“三秋”气候各不相同,故养生亦应各有侧重。

初秋: 仍需重视防暑降温

俗话说“热在三伏”,而第三伏一般都在立秋之后。初秋时期,盛夏的余热未消,天气仍然十分炎热,故有“秋老虎”之称。加之阴雨绵绵,湿度较高,天气以湿热并作为特点。

中医将这个时期称为“长夏”,而长夏“六淫”之邪的主气就是“湿”。所以,这个时期的养生仍需重视防暑降温,及时补充水分,还应特别注意防止湿热、寒湿之邪侵袭机体。尤其不可在阴寒潮湿之地长时间休息、乘凉和在外露宿,避免涉水淋雨和冷水洗头冲身;晚间睡眠腹部要注意盖一毛巾被或凉被等,以防头面、四肢、腹部引发麻痺、肌肉沉重疼痛、腹痛等。饮食上要特别注意清洁卫生,

保护脾胃,适当多进温食,或常吃些赤小豆、仁、白扁豆、山药等有健脾除湿作用的药食两用食品。节制冷食冷饮,不吃不洁瓜果,以免湿热、寒湿内蕴,毒滞肠中,诱发肠炎、痢疾等。

中秋: 养阴防燥 润肺益胃

“白露”过后,雨水渐少,天气干燥,昼夜温差大。这个时期的气候特点是“燥”邪当令,而燥邪最容易伤肺伤胃,所以养生重点是养阴防燥、润肺益胃。这个时候人的汗液蒸发快,因而常出现皮肤干燥、皱纹增多,口干咽燥,干咳少痰,甚至毛发脱落和大便秘结等。所以,室内要保持一定的湿度,同时注意补充水分,避免因剧烈运动、过度劳累等耗散精气津液。饮食上应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品,宜适当多吃些芝麻、核桃仁、银耳、萝卜、西红柿、藕、梨、香蕉、蜂蜜、乳品、百合、沙参、粥类(如八宝粥、百合银耳粥等)等滋阴润燥、益胃生津的食品。此外,还应重视涂擦护肤霜等以保护皮肤,防止干裂。

晚秋: 预防燥邪 防寒保暖

俗话说:“一场秋雨一场寒。”中秋节过后,秋风肃杀,天气渐凉,甚至气温骤降,寒潮来临,最容易引发慢性气管炎、肺气肿、风湿湿痹关节疼痛,也特别容易诱发或加重心脑血管疾病,故养生重点除需要预防燥邪损伤外,还必须防止寒邪伤人,并重视参加冷水浴等耐寒锻炼,注意增加衣服,但不宜一次增加太多,以利于机体提高适应多变气候的能力,正如俗语所说:“春捂秋冻,不生百病。”但

老年人和素患有各种慢性疾病者,则应该注意防寒保暖,防止“冻”出毛病。同时还应随时备好急救药品,防止因气温骤降而引发哮喘、中风、心肌梗死等危险疾病的突发发作。

“秋雨绵绵,秋风瑟瑟,气压较低,气候变化剧烈,这个时候人们最容易感到沉闷抑郁,无精打采,意志消沉。特别是老人在外游子,在阴雨天更显得格外沮丧颓靡。所以秋天要特别注意调整情绪,避免不良精神刺激,培养乐观情绪保持内心宁静;对老人等要特别注意防止自杀等意外。”蔡文墨建议,如果是在秋高气爽的日子里,外出旅游登高赏景,最有益于身心健康。饮食方面,要少食性味寒凉的食物,忌食生冷食物。为预防冬季易发的咳嗽之类呼吸道疾病,除选食补肺益气类的食物外,还可经常嚼食胡桃肉与生姜等。



专家医讯

晋江市医院 口腔健康义诊活动来袭

本报讯 今日是第35个“全国爱牙日”。为进一步提高人民群众口腔健康素养,促进形成良好的口腔健康行为,今日上午,晋江市医院(上海六院福建医院)将开展“口腔健康 全身健康”义诊活动。

市民朋友可以到该院7号楼门诊综合楼一楼活动现场,参与健康义诊、口腔检查,免费测血压、血糖,接受口腔健康知识宣传。具体活动时间为上午10:00至11:30。

晋江市医院(上海六院福建医院)口腔科拥有60多年历史,当前有医护人员19名,其中副主任医师4名、主治医师6名、护士4名。科室现已开展口腔内科、阻生牙门诊、牙周治疗、美学修复、正畸及种植等业务。

晋江市中医院 新生儿科专家定期坐诊

本报讯 儿童的健康,是家长们心中最重要的事。在咱厝边,也能找泉州的儿科主任看病啦!每周四,晋江市中医院将邀请泉州市儿童医院新生儿科主任、主任医师吴联强教授到晋江定期坐诊。有就诊需求者,可火速关注起来。

据悉,吴联强教授目前兼任中国医师协会新生儿科医师分会伦理与医患沟通专业委员会委员、福建省医学会儿科分会委员。擅长新生儿危重症研究,擅长新生儿呼吸疾病治疗、超低出生体重儿管理等。其坐诊时间为每周四10:00—12:00,诊室为晋江市中医院门诊一楼107诊室。

小贴士 电话预约挂号: 85891234 (医院预约服务中心) 温馨提示: 请前来就诊患者携带好就诊卡(医保卡、农保卡)及以往病历、检查报告等资料,以便医师检查。

安海医院 上海脊柱外科专家 下月初莅临坐诊

本报讯 好消息!10月2日,晋江市第二医院(安海医院)将邀请上海长征医院安海籍教授陈雄生到院坐诊。陈雄生,主任医师、博士生导师,上海交通大学医学院附属第一人民医院脊柱三科主任、上海长征医院特聘教授。擅长脊柱韧带骨化病、颈椎病与椎间盘突出、上颈椎损伤与畸形、胸腰椎损伤与疾病的诊断与外科治疗;以颈椎后纵韧带骨化症的手术治疗为特色,发明颈椎前路骨化物整块切除技术(ACOF),有效提高了该疾病的手术疗效和安全性。据悉,此次专家坐诊具体时间为10月2日(星期一)14:30—17:30,地点为晋江市第二医院文博楼(2号楼)2楼名医工作站。市民朋友可通过门诊预约电话0595-85700180或拨打手术预约联系人电话(蔡鸿图13774829892、王文凯13959856161)进行咨询、预约。

健康问答

成年人健康饮食要素

读者问:成年人健康饮食要素是什么? 晋江市中医院内分泌科医生、硕士研究生、副主任医师陈晓红答:世界卫生组织认为,成年人的健康饮食应包括以下要素:(1)健康膳食。主要包括水果、蔬菜、坚果、豆类(如扁豆、黄豆)和全谷类食物(如未加工的玉米、小米、燕麦、小麦、糙米)。(2)每天至少吃400g的水果和蔬菜,但不包括土豆、番薯、木薯和其他淀粉根茎类食物。(3)少吃一点糖。糖的摄入量应低于每日总能量的10%。按照健康人群每日2000卡路里的总量,糖的摄入量约为50g。(4)脂肪摄入量低于总热卡的30%。不饱和脂肪(来自鱼、牛油果、坚果、向日葵、菜籽油和橄榄油中)要优于饱和脂肪(来自肥肉、黄油、棕榈油、椰子油、奶油、奶酪、酥油和猪油中)。减少甚至消除工业反式脂肪(存在于加工食品、快餐、零食、油炸食品、冷冻披萨饼、馅饼、饼干、人造黄油和涂抹膏中)。(5)减少食盐量。每天食盐摄入量应小于5g,除特殊要求外,需用碘盐。