

现场教习保健操 暖心义诊送健康

晋江市第二医院：中医敬老迎重阳

弘扬中医传统文化、创建中医药示范县……传统节日“重阳节”将至,且10月又是全国第十四个“敬老月”,为了更好地关心和服务离退休干部,实现健康知识的宣传普及,增强离退休干部的自我保健、科学防病、健康养生的意识,提高他们的健康指数和晚年生活质量,10月11日下午,晋江市第二医院(安海医院)携手安海镇离退休干部党委,在安海镇老年老干部活动中心开展了“党建引领送健康 中医敬老迎重阳”活动暨主题教育党日活动。签订共建协议、开展一堂好课、现场教授颈椎保健操、煮中药养生饮……丰富的活动环节,获得了许多点赞与好评。

一堂好课精彩开启

活动启动后,安海镇离退休干部第二党支部书记陈紫蓉与晋江市安海医院第四党支部书记陈青云代表双方党支部签订了支部共建协议书。陈青云介绍,此次共建将加强医院与离退休干部之间的交流与合作,促进互利共赢。对传承医院文化、传承离退休干部的经验 and 智慧、促进中医药文化的传播、改善优化就医环境、提升医院形象等多方面都将有着深远的影响。

紧接着,第一党支部的赖美玲、第四党支部的李良文主任和陈青云主任分别为大家作了“医保政策”“白内障健康科普”“中老年人常见病穴位保健按摩”等“模范机关 一堂好课”系列讲座。



做操义诊饮养生茶

“看,这是现场正在教授简单易行的颈椎保健操。这些保健知识通俗易懂,针对性强,可轻松掌握,我们离退休干部都直呼太实用啦!”顺着工作人员指引的方向看去,老友们们在专业医务人员的带领下,共同领略中医药传统文化的魅力,每个人脸上都挂着开心的笑容。

另一边,安海医院第一、二、四党支部联合中医护理小组,正在将煮好的中药养

生饮供老年人品尝并为他们发放养生茶包。同时开展的多学科义诊活动也收获了老友们们的喜爱。据悉,本次义诊包含中医康复义诊、眼科耳鼻喉科义诊、内科义诊、量血压、体检报告解读、中医保健指导、健康体检项目介绍、医保知识宣传、用药知识问询普及、健康宣传单的发放、老年人中医养生视频的推广传播、急救技能的现场教授等。

中医药传统魅力无穷

值得一提的是,该院中医康复团队带来的针灸、推拿、刮痧、拔罐、放血、耳穴按压等神奇的中医传统疗法,也让老友们眼界大开。老年朋友们不仅感受到了身体的舒适和放松,更是深刻体会到了中医传统文化的独特魅力。老友们纷纷表示,这次讲座为他们打开了一扇了解中医的窗户,有助于让他们更加关注健康,珍惜生命。一位老干部激动地说:“这次的中医讲座真是太有意义了。我们不仅学到了很多知识,还能亲身体验中医疗法。我想,我们都应该这样,了解、认可、支持中医药文化,拥有我们的文化自信。”

“老吾老以及人之老。”在10月“敬老月”,晋江市第二医院通过党建共建的形式,将对老年人的关心关爱融入健康科普的实践中去,将党建与业务深度融合,服务好离退休干部,切实解决一些寻医问药、日常生活上的困难,为群众办实事,让这场普通而不乏味的党建引领送健康活动变得更加意义非凡。



防治小儿厌食有妙招

池店镇卫生院：中医保健讲座走进幼儿园

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采



陈慧凤 池店镇卫生院中医馆主治医师

你家孩子是否存在食欲不振、挑食厌食的情况?面对家长和学校精心准备的美味,孩子是否依旧提不起兴趣?相信部分家长和老师都存在这样的烦恼。日前,晋江市池店镇卫生院走进池店镇力高幼儿园开展“中医药文化进校园”公益讲座,为该园的家长和老师,带去了以防治小儿厌食为主题的儿童中医保健“健康知识大礼包”。

小儿厌食怎么办

小儿厌食怎么办?中医教师们有答案。课上,池店镇卫生院中医馆主治医师陈慧凤作为主讲老师为大家开课。

陈慧凤介绍道,小儿厌食症是指小儿长时间内食欲不振厌恶进食或抗拒进食的一类症状。中医称厌食为纳

呆、纳差,多因脾胃功能失调导致。一般情况下,是由于孩子们的脾胃素虚,或者喂养不当、饮食不节、伤及脾胃所致。对此,她强调说,中医认为,脾为后天之本,脾虚的孩子多半会存在不长个、胃口差、爱生病等问题,让家长担忧不已。

中医巧治“更绿色”

当陈慧凤介绍完小儿厌食症的概念、病因和病机后,又着重分析了临床小儿厌食的辨证分型,并结合自身临床遇到的案例,提出了针对此病症可以采取的相应中医治疗方法。

妙招用得妙,家长少烦恼。“说起中医药治疗,很多人脑海中只存在喝中药这一概念。其实,中医药的诊治方法有很多,可分为内服和外治,也可细分为推拿疗法、

针灸疗法、贴敷疗法及中医膳食疗法等。”陈慧凤坦言,古代医家有云:“小儿厌食必厌药。”针对服药困难的患儿,采用中医特色外治法治疗小儿厌食症更为适合。一般来说,初次尝试中医药疗法的小朋友,更适合“更加绿色”(即不打针不吃药)的中医外治方法,比如小儿推拿等。不仅操作简单便捷,不用辅助仪器,且无毒副作用,患儿及家长更易接受。



应更加重视预防护理

“防治未病,比病后再治更应引起家长的重视。”最后,陈慧凤提出了一些预防护理的注意事项。比如,家长应帮助孩子养成良好的饮食习惯,定时进餐,荤素搭配;适当控制零食,节制冷饮和甜食的摄入;餐前气氛应轻松、愉快;父母情绪平静、和气,顺其自然,不要强迫孩子;适当补充微量元素等。

讲座结束后,家长们围着陈慧凤咨询各种问题,陈慧凤均耐心地答疑解惑,获得了家长的一致好评。有家长表示,这场讲座让他们

学会一些轻重辨识,学到了中医防病治病的小窍门,以后遇到此类问题不至于大过焦虑,希望以后多多开展此类活动。

池店镇卫生院院长许珊珊坦言,此次讲座,陈慧凤医生将晦涩难懂的专业术语转换为浅显易懂的语言,全程像唠家常似的与家长和老师们交流育儿心得与经验,纠正平时喂养的误区,不仅传授了中医药知识,也让大家感受到了中医药文化的魅力。家人们也反馈说效果很好,讲座干货满满、内容实用。

专家医讯

晋江市中医院 本周六专家坐诊预告

本报讯 10月21日,耳鼻喉科主任医师骆沙鸣将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。具体坐诊时间为10月21日(星期六)8:00—12:00、14:30—17:30。出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼116诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

骆沙鸣,系耳鼻喉科主任医师,第十一、第十二、第十三届全国政协委员,第五、第六、第七届泉州市科协主席,原中华医学会省激光医学会常委、省耳鼻喉学会委员、省中西医结合耳鼻喉学会委员、中华医学会泉州市耳鼻喉学会副主任委员。擅长中西医结合治疗耳鼻喉科头颈外科常见病多发病,尤其是穴位注射疗法。先后在国家级及省级医药杂志上发表医学论文30多篇,其中《AGL液穴位注射治疗额窦炎100例分析》获全国基层医药论文大奖赛二等奖,多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖。先后参编著6本医学专著。

小贴士

预约方式
1.电话预约挂号:
0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)

2.公众号预约:晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部(旧爱国楼门诊部)

温馨提示:请前来就诊的患者携带以往病历、检查报告、体检报告等,以便医师检查。



健康课堂

老友夜间腿抽筋 除了补钙还要注意啥

最近两个月,咱厝65岁的庄大妈每晚都会出现小腿抽筋现象。刚开始症状比较轻,近日情况越来越严重,常因小腿抽筋疼痛而从梦中痛醒。为此,她困惑不已,自觉上了年纪缺钙严重才会引起反复抽筋的现象。谈及此事,她总不无哀怨地对家人说,“老了老了!唉……”那么,事实真如庄大妈想的那样么?带着疑惑,本报《健康周刊》邀请专业骨科医生为我们进行解答。



夜里腿抽筋是病吗?

因为庄大妈自认为夜里抽筋便是缺钙引起,所以她自行到药店买了钙片来吃。可是吃了一个多月,腿抽筋的现象完全没有改善。对此,庄大妈内心疑惑不已:难道夜间小腿抽筋不是缺钙吗?莫不是得了啥大病?在家人的催促下,她来到晋江市中医院骨科。

一见到接诊的朱震宇医生,庄大妈就打开了话匣子。自述病情后,她向医生请教,自己究竟是得了啥病?经检

查,朱震宇解析说:“晚上睡觉时腿抽筋,医学界有个更文雅的名字,叫睡眠相关腿部痛性痉挛,或者夜间腿部痛性痉挛。主要是指,晚上睡觉时腿部或者脚部的肌肉,突然发生持续的不受控制的痉挛,并伴有明显的疼痛感。这种病,在50岁以上的人群中,患病率差不多有40%,相当于10人当中就有4人会有,而且发作会比较频繁。”

抽筋或是疾病信号

知道自己所患何病后,庄大妈也

就放心不少。紧接着,她又向朱震宇咨询道,“朱主任,我知道小腿抽筋是缺钙,可我吃了钙片却一点都没有好转,这是品牌的钙片不好吗?”

朱震宇听后,微笑着耐心解析说,“大妈,您刚提到的夜间腿抽筋就是缺钙的观点是不对的。小腿抽筋的原因有很多,比如,平时爱跷二郎腿;出汗过多没有及时补充足够的水分和盐分造成电解质紊乱;岁数大有高血压的人吃一些利尿剂,也常会在夜间引起腿抽筋;透析的患者也经常出现腿抽筋现象;有代谢性疾病,最常见的就是糖尿病和贫血、甲状腺功能减退的患者也更容易出现腿抽筋现象等等。”

老友小腿抽筋怎么办

听完朱震宇的解析后,庄大妈终于理解地点了点头,心中的大石头也彻底卸了下来。她再次提问道,“朱主任,如果不只是缺钙,说明我的骨头还是相对健康的吧?我这小腿抽筋的问题,除了吃药,平时该注意哪些方面呢?”

“对于有小腿抽筋的老友们,建议第一步就是先到医院检查一下,明确一下小腿抽筋的原因。在生活方面,要注意补充含钙多的食物,比如虾米、芝麻酱、牛奶等,在早晨太阳不是非常大的时候晒晒太阳,注意补充维生素D。平时,每天进行一些慢走锻炼,步数约6000-8000步就行。现在条件好了,基本每家每户都有空调、风扇,我们老年朋友要注意下肢保暖,睡觉时不要让风扇和空调直接吹到小腿。睡前用热水泡泡脚。相信通过注意日常的生活调节,小腿抽筋就会慢慢远离我们。”朱震宇坦言。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

安海镇卫生院 心理健康讲座进校园

本报讯 为促进儿童青少年心理健康和全面素质发展,建设有利于儿童青少年心理健康的社会环境,加强儿童青少年心理疏导,增进儿童青少年心理健康福祉,10月11日上午,晋江市安海镇卫生院医师走进庵前小学,围绕“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”主题开展知识讲座。

课上,讲师以通俗易懂的方式为六年级学生带来了心理健康的新理念新思想,讲解儿童青少年的心理变化,让学生了解厌学、考试焦虑、学习疲惫、烦恼、抑郁情绪、逆反心理、网络成瘾等心理健康问题。

安海镇卫生院院长许宏吉坦言,本次讲座进一步丰富了学生的心理健康知识,增强了学生的心理健康意识,有效化解了学生当前面临的困惑与烦恼,有利于帮助学生以更加饱满的热情和充沛的精力投入学生生活中。

罗山街道社区卫生服务中心 开展主题党日活动

本报讯 为加强新时代廉洁文化建设,引导广大党员干部学廉、思廉、崇廉、倡廉,10月11日下午,晋江市罗山街道社区卫生服务中心党支部组织党员干部前往“清廉泉州馆”开展“以学正风强党性、廉洁奉公树新风”主题党日活动。

在讲解员带领下,全体党员干部通过一张张图片、一件件实物、一个个故事、一段段影像,全方位近距离地感受清廉泉州。在“根脉·城兴于廉”展厅,大家通过泉州清官廉吏润泽八方的生动故事,感悟家风家训的清廉之美;在“信念·赤心报国”展厅,通过烽火年代泉州人前赴后继投身革命的感人故事,感悟革命先辈的赤子之心、家国情怀和孝廉精神;在“力量·勇毅前行”展厅,感受全面从严治党生动实践和工作成果。

“一座城因廉而兴,一方人持廉奋进。”通过本次参观学习,该院全体党员干部接受了一次全面深刻的廉政教育和思想淬炼。大家纷纷表示,今后将自觉强化理论武装,增强党性觉悟,坚守清正廉洁底线,争当干事创业表率,为推动新时代医疗事业发展贡献应有的力量。

西园屿头社区卫生服务站 医保结算正式启用



本报讯 好消息!为方便“两病”患者基层就医取药,自10月13日起,晋江市西园街道屿头社区卫生站医保服务正式开通。

西园街道社区卫生服务中心主任陈峰强介绍,目前有办理高血压、糖尿病特殊病种的医疗保险参保人员,持本人医保卡(社会保障卡)或医保电子凭证,每周五在屿头社区卫生服务站就诊,即可享受等同卫生服务中心的医保报销比例。

健康问答

高血压患者日常护理

读者问:医生,您好!我想请问下,高血压患者日常该如何护理呢?

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:高血压作为一种慢性疾病,在治疗的同时,还需注意做好护理。关于高血压日常该怎么护理,是该病患者需要及时了解的问题。

首先,建议大家要有愉快的心情。有些高血压病人在到医院复诊前就不吃降压药了,以为停药后再测量血压会比较准确。这种方法是错误的。降压是一项需要长期管理的工作,专业医师会比较注意药物使用后的血压,所以,不管你有没有要到医院做检查,都要及时用药。

其次,平时可根据医嘱、个人身体情况,选择适宜的运动增强身体素质。

最后,建议大家少吃油腻食物。此举主要有两个考虑,一是为了防止肥胖,二是防止食用油腻食物后,加速人体发生动脉粥样硬化。一般情况下,我们建议高血压患者多食用一些易消化食物。