

本期聚焦

晋江市医院：智慧助老 便捷就医

如今,到医院看病,除治疗环节外,挂号、缴费、预约检查、查看检查结果等都能在手机上完成,极大提高了患者的看病效率。然而,一些老年人来到医院,看到琳琅满目的机器、屏幕、刷卡机,往往不知所措。在年轻人享受“互联网+”带来便利的同时,老年群体却逐渐感到与互联网时代的“脱节”。

记者在采访中了解到,目前,一些就诊人数较多的大型医院通过建立志愿者团队、导医、开辟绿色通道等无障碍社会服务方式,改善老年人的就医体验。为帮助老年人更好地融入数字化时代,更便捷地享受科技带来的便利,帮助老年人走出“数字困境”,10月28日,晋江市医院(上海六院福建医院)开展了“智慧助老,乐享银龄”敬老月主题活动。

医院内的智慧助老 令老友惊喜不已

“阿姨,您关注我院微信公众号,在掌上医院界面申领电子医保码后,就可以在院内实行无卡就诊,更加方便快捷。”在晋江市医院内,身着红马甲的志愿者们正在耐心地为到院就诊的老年朋友做科普,并指导其使用手机申领电子卡进行预约挂号。

这一暖心之举,让老友们感到温暖不已。“现在来医院,不会觉得尴尬了。不懂的地方,我就会咨询医务人员,态度都不错。”之前来医院,确实对这些机器会有不敢用、不会用的心理。有人帮忙指导,再好不过了。”

传统观念认为,老年人因年纪渐长,记忆力、学习力变差,对新事物接受能力降低,对智能手机的学习应用能力较差。记者走访发现,老年人对智能手机的熟练程度因人而异,与个人阶层、职业、学历等多方面因素有关。

“我是磁灶人,在我们村,很多老年人都用大屏幕的智能手机,方便和子女、孙辈视频通话。”市民陈秀贝告诉记者,她和她的邻居们,都会使用视频电话等基础功能,但是到了医院



如果需要使用复杂一些的功能,则需要护士或者志愿者们教。为此,这次医院针对大家的需求特别开设这样的主题活动,让市民陈秀贝惊喜不已。

特别开设手机课堂 解决老友就诊相关智能化问题

除上述导医诊帮助银龄一族智慧就医外,晋江市医院还为本次活动额外设立了多个环节,其中包括智慧助老手机知识课堂、中医健康管理知识课堂、乐享银龄趣味游戏活动等。

活动现场,院内医务人员为老年人开设了精彩有趣的智能手机使用小课堂。志愿者们结合PPT课件和实际操作,围绕老年人“不会用、不敢用、不能用”智能手机的问题,向老年人讲解了如何认识手机图标、掌上医院就诊、扫码租借轮椅、滴滴出行打车等智能手机的运用方式,提高了就医、出行、消费、办事等智能应用能力,让老年人更好地共享信息化成果。

“这次学习很值,我学会了预约挂号、滴滴打车,平时儿女工作都很忙,以后去医院我就不会因为等车、排队就医浪费时间了。”前来学习的李大爷说。



寓教于乐趣味无穷



手机知识课堂结束后,老友们还沉浸在学会使用手机的兴奋中。随后,该院中医科的蔡志胜医师带来了中医知识讲座,为老友们普及中医健康知识。蔡志胜重点从适合老年人常见的中药煎煮、穴位按摩、科学饮食等方面展开讲解,通过通俗易懂、生动形象的授课方式,向老年人普及健康的生活习惯,助力老年人更好地维护自身健康。

小课堂结束后,志愿者们还通过游戏互动,帮助老友进一步提升对网络信息资源的掌握和使用,让老人们玩有所乐、乐有所获。

该院相关负责人表示,本次活动不仅能让老年人学习智能电子设备的相关知识和技能,还能帮助老年人消除“数字鸿沟”、融入智能社会。“此前,在重阳节当天,我院还开展了‘九九重阳,童心润生命’童话屋主题活动和‘金秋送暖,情暖重阳’老年病房主题活动,引导儿童尊老敬老,懂得生命的可贵,学会感恩,拉近医患距离,提高老年患者的获得感、幸福感和安全感。我院将以此次活动为契机,注重老年人的精神世界和时代需求,持续推进‘智慧助老’,帮助老年人健康优雅地享受智慧老年生活。”

健康课堂

小儿胃肠道疾病的预防保健

天气多变,时热时凉,早晚温差较大,是各种传染病的易发季节。在诸如因素影响下,胃肠道比较敏感的小儿容易出现呕吐、腹痛、腹泻、厌食等问题。本周健康课堂,我们特邀晋江市中医院儿科李运肖医生为大家开课,一起来了解小儿胃肠道疾病的预防保健措施。

病原是什么?

“病原以病毒感染为主,轮状病毒(Rotavirus)最常见,其他如诺瓦克病毒、腺病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒、杯状病毒、冠状病毒、星状病毒等。病原复制多于气温变化快的时节,时冷时热致病毒复制,感染人员增多。”李运肖解析说。

谈及小儿胃肠道疾病的注意事项,李运肖表示,临床上患儿精神状态好,呕吐、腹泻初期口服蒙脱石散、脱石散、口服补液盐,如出现呕吐不止、进食少、尿少、皮肤弹性差、精神差等症状,需及时就诊,要警惕脱水。

生活中的注意事项

“建议家长朋友,要让孩子远寒、远湿、远积。”李运肖表示。

远寒,指的是腹部要保暖,不要受寒,寒气特别容易从神阙穴侵入,大冬天小宝宝最好戴个肚兜保护腹部;要吃热食,喝温水,给身体暖暖的能量;少吃生冷寒凉的食物,特别是火龙果、猕猴桃、螃蟹等寒性食物不宜多吃。如果腹部着凉,可以贴腹部艾灸,如果没有艾灸条或者艾灸盒,可以用吹风机热风风吹腹部,当然也可以用暖宝宝贴,让腹部保暖。

远湿,主要是久坐不动,容易产生湿,即便大冬天,孩子也要适度运动起来,有太阳的日子,多晒晒太阳;过量的水果和牛奶(包括把水果煮熟了),容易产生湿气,所以孩子只能适量吃,不宜过量;吃过量甜食,也容易产生湿,要特别注意甜食的摄入量。饮食上可获苓、薏苡仁、芡实、陈皮等煮粥或者炖汤;也可以通过足浴的方法,达到温阳散寒、祛湿、活跃气血效果。

远积,特别是零食的量大大增加,主食和蔬菜的量大大减少,这样就特别容易导致积滞,一定要特别注意饮食有节。可以山药茯苓山楂茶代茶饮,以达到健脾、祛湿、消食作用。

重在固护小儿脾胃

晚睡是药物无法弥补身体能量的暗耗。睡觉可以滋阴养阴,小朋友需要在三焦经当令的9点时,进入睡眠状态,这非常重要。晚睡一直在暗耗孩子的阴液,这种暗耗,是任何药物都无法平衡弥补的。

脾主四肢,运动是健脾根本。脾主四肢,要让脾强壮起来,一定要运动起来,动则生阳,动则气血旺盛,同时强壮脾胃。

晒太阳养阳,给脾胃满满能量。经常带孩子晒后背,给督脉和膀胱经充满阳气能量,这个阳气能量会帮助身体的脾胃强壮起来。

脚踏土地,给脾胃强大的能量场。五行之中,脾胃属土,与大自然的土是同一能量场,经常带孩子去大自然里玩耍,大自然的土气能量,会滋养孩子脾胃。

据悉,晋江市中医院设有小儿外科,诊疗项目包括小儿推拿、火龙罐、蜜芽罐、悬浮灸、中药透药疗法、中药穴位贴敷(感冒/咳嗽/哮喘/腹泻/呕吐、腹痛/口疮、流涎/厌食/遗尿/夜啼等)等,让小儿生病期间多了一种选择。



晚晴名医馆

秋燥如何调理 咱厝名医来支招

秋季,人们往往会感觉口干舌燥、皮肤粗糙、身体发痒,甚至连大便都出现了干结,尤其是老年人感觉更甚,这就是中医所说的“秋燥”症状。对于秋燥,关键就是对症调理。本期《晚晴名医馆》,特邀晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨为大家开课。



本期特邀嘉宾

蔡文墨,晋江市中医院副院长、中医主任医师。

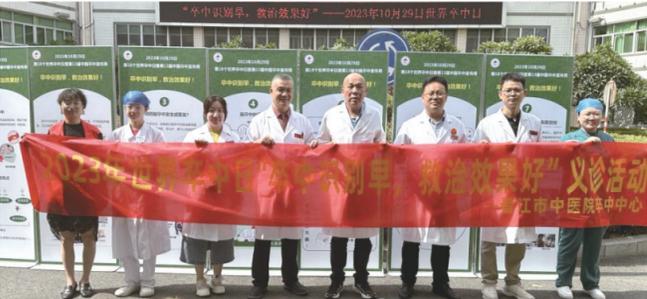
擅长:能熟练应用中医药、中西医结合治疗疮疡、皮肤疾病、性病、动物咬伤、烧烫伤、丹毒以及其他外科疾病,并取得较好的临床疗效;对皮炎、湿疹、慢性荨麻疹、痤疮、带状疱疹、银屑病等有独特的诊疗疗效。在中医理论、通科调理疾病方面疗效显著;采用调运中气、扶阳理论辩证治慢性病,并取得良好远期效果。创立了皮炎洗剂、三黄洗剂、祛洗剂、利福平软膏等特色药方。临证中,重视中医的整体观,注重“寒湿为百病之源”“调理中气转枢升降的功能”“阳气是人的根本的温阳扶阳思想”以及经方研究的理论应用。

生活起居上除了注意天气变化,适当增添衣物外,还应加强身体锻炼,以调整阴阳,提高身体对气候变化的适应能力。同时可通过健身操、跳舞、气功、气息锻炼等方法来增强肺脏的生理功能。

同时,还应注意消除和避免诱发咳嗽的一些因素,如吸烟喝酒及有害气味的刺激。鼻腔干燥可以采用鼻部按摩法来促使鼻黏膜的血液循环和正常鼻黏膜的分泌,方法是:用拇指、食指伸入鼻腔中,夹住鼻中隔软骨,轻轻下拉12次;再用拇指、食指夹住鼻根两侧,用力向下拉,由上而下连拉12次。

健康直通车

卒中识别早 救治效果好 中医院开展“世界卒中日”健康宣教义诊



10月29日是第18个世界卒中日,为进一步增强市民对脑血管疾病的认知与防范意识,践行“我为群众办实事”,10月29日上午,晋江市中医院开展“卒中识别早,救治效果好”健康宣教义诊活动。

暖心义诊吸引市民关注

活动现场,晋江市中医院脑病科林育森主任、神经外科马杰杰主任、急诊科张转喜主任等多位卒中中心专家为群众免费义诊。现场医务人员为前来义诊的市民开展免费测血压、血糖,健康宣教及发

口舌干燥的调理

“中医学认为,秋季为阴气渐盛之季,燥气当令,而燥气‘最易伤肺’。爆肺伤,就会使肺部功能受到影响,从而出现干咳少痰、咽喉干痛及鼻腔干燥等症,这属于‘肺燥’的范围。”蔡文墨介绍,预防“肺燥”,应该进行饮食和起居的调节,从改善体质入手。

饮食方面,应以清淡滋润为主,葱、蒜、辣椒、韭菜、羊肉、狗肉及烧烤等都属于热性食品,不宜多食,以免灼伤津液,助阳生火,加重病情。可多吃些水果、蔬菜、蜂蜜、乳品、粳米、银耳、豆制品等润燥的食品。

生活起居上除了注意天气变化,适当增添衣物外,还应加强身体锻炼,以调整阴阳,提高身体对气候变化的适应能力。同时可通过健身操、跳舞、气功、气息锻炼等方法来增强肺脏的生理功能。

同时,还应注意消除和避免诱发咳嗽的一些因素,如吸烟喝酒及有害气味的刺激。鼻腔干燥可以采用鼻部按摩法来促使鼻黏膜的血液循环和正常鼻黏膜的分泌,方法是:用拇指、食指伸入鼻腔中,夹住鼻中隔软骨,轻轻下拉12次;再用拇指、食指夹住鼻根两侧,用力向下拉,由上而下连拉12次。

皮肤干燥的调理

经过了夏季的炙晒,再遇上入秋干燥凉爽气候,皮肤的毛孔开始收缩,表面温度降低,血流减慢,汗腺、皮脂腺分泌也逐渐减少,皮肤更容易变得干燥粗糙,甚或发痒。此时保养皮肤最重要的是补充水分和营养,使其滋润。蔡文墨建议,此时,大家可补充大量的维生素C、A等,以减少皮肤上的斑点和色素,软化角质,使皮肤显得光滑白皙。同时选择保湿性强、营养丰富,且含有天然氨基酸、维生素和胎盘素等成分的护肤品,饮食以清淡为主,多吃一些粗纤维含量高的食物,如新鲜蔬菜、水果、甘薯、麦片等,尤以萝卜、莲藕、瓜果为佳。不宜过多饮用浓茶或含咖啡的饮料,应尽量不吃煎炸、烧烤、油腻及辛辣食物。

大便干燥的调理

“秋季气候干燥,往往导致便秘或大便干结。而防止便秘最有效且价廉的方法是饮食调理,多喝水,多吃水果,补充身体由于空气干燥所丢失的水分。”蔡文墨建议,饮食以清淡为主,多吃一些粗纤维含量高的食物,如新鲜蔬菜、水果、甘薯、麦片等,尤以萝卜、莲藕、瓜果为佳。不宜过多饮用浓茶或含咖啡的饮料,应尽量不吃煎炸、烧烤、油腻及辛辣食物。

健康问答

如何自查甲状腺

读者问:如何通过外表发现甲状腺问题? 晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科副主任医师李美蓉:平常生活中,我们该如何自我检测甲状腺问题,远离癌症风险?一看二摸三吞咽,自测结节肿块风险。

一看:把头轻轻后仰,观察我们的喉结下方两到三厘米处,也就是甲状腺的位置,如果看到两侧不对称,那么高的一侧就可能出问题了。

二摸:肉眼看不出异样还可以用手摸一摸,如果摸到有硬物、包块,就要警惕了。

三吞咽:将手放在该部位,做一下吞咽动作,若感觉到有一个结节的东西在滑动,可能代表有问题。

健康快讯

安海医院 针灸技能竞赛荣获佳绩



本报讯 近日,2023年晋江市中医药针灸推拿适宜技术技能竞赛成功举办。经过综合笔试和实践操作的PK,大赛于10月29日成功闭幕并举行了颁奖仪式。晋江市第二医院(安海医院)选派4名选手参赛,经过激烈角逐,均荣获竞赛奖项。其中,陈庆源获得三等奖,林建军和王斌获得二等奖,叶世霞获得一等奖。同时,该院叶世霞还获得“晋江市五一劳动奖章”和“晋江市技术能手”荣誉称号。此外,晋江市第二医院医共体内坑院区张永彬、灵源院区的陈嘉虹也在本次大赛中获得三等奖的好成绩。

晋江市第二医院(安海医院)相关负责人坦言,此次竞赛的成功举办,不仅展示了晋江市中医药针灸推拿适宜技术技能的高水平,更彰显了晋江市第二医院(安海医院)选手们的实力和风采。晋江市第二医院医共体将以此次技能大赛为起点,培养中医药人才的临床思维,进一步抓好中医康医生各项专业技能的训练,更好地为我市中医药事业发展贡献力量,为人民群众身心健康保驾护航!

相关链接

弘扬中医文化 安海医院一堂好课进校园

本报讯 为了弘扬中医药文化,让学子们更多地了解中医药文化,10月24日下午,晋江市第二医院(安海医院)中医科副主任医师王雄力带着他的“中医基础课”来到晋江市慎中实验学校的课堂上,给同学们上了一堂“小学中医课”。

课堂上,王雄力通过展示中西方绘画艺术、音乐等不同点来鼓励大家思考中西方文化的不同,以介绍中医自己独特的思维模式,以及中医文化背后的中国哲学基础特点。

此外,王雄力通过问答的形式,为大家介绍中医阴阳五行背后的原理,并通过动画的形式,介绍生命在春天生生不息的状态;同时讲解为什么中医主张精神内守,起居有常的道理,告知同学们在好好学习的同时,要把握好作息规律,不要熬夜,保证充足的睡眠。

此次讲座是“中医药文化进校园”系列活动之一,同时也是“模范机关一堂好课”进校园主题党日活动,讲座把中医药知识带入校园,同学们积极踊跃参与互动,把活动推向高潮。