

晋江市中医院携手上海十院名医大咖助力晋马

12月3日,2023年特步晋江马拉松火热开赛全城沸腾!1.5万名跑步爱好者用激情的脚步丈量晋江世纪大道,感受晋江古朴与现代相结合的闽南独有的历史文化魅力。

一场“晋马”燃动全城 上海专家快乐“跑马”

12月3日,来自上海市第十人民医院的医疗、护理专家在结束了前一天的义诊及教学查房活动后,又马不停蹄地加入“晋”情奔跑的行列中……

12月2日,为落实健康中国战略,推进健康晋江建设,晋江市与上海市第十人民医院(以下简称“上海十院”)深入合作共建,上海十院专家团队到晋江市中医院爱国楼门诊部开展义诊、教学查房活动,让群众在“家门口”享受到了上海知名专家的医疗服务。这一推动优质医疗资源“直达”群众所需、提高群众健康素养水平的民生实事的具体行动刚刚结束,6名专家就参加了本次晋马健康跑项目,体验了一番马拉松的“晋江初体验”。急重症科专家张翔宇主任、庄育刚主任则坐镇晋江市中医院急诊科,为马拉松赛“医路”护航。



守护群众健康 中医院团队“医路”护航

据悉,晋江市中医院组织了近20名职工及家属分别参加了全马、半马和健康跑,均顺利完成比赛。另有60多名医务人员参加赛事医疗保障。

作为本届晋马的后备定点医院之一,为确保高质量完成马拉松医疗保障工作,晋江市中医院在急诊医学科开辟医疗救助绿色通道,建立运动员专用接诊室,并设有明显的马拉松运动员急诊专区标志。

晋江市中医院相关负责人表示,健康与运动的激情碰撞,不但让人放松身心,也让人感受到了并肩前行、携手共进的文化氛围。晋江市中医院将持续助力晋江体育事业,关注职工身心健康,鼓励职工锻炼身体,培养团队精神,携手聚力再出发,为健康晋江保驾护航。

泉州市首家家门口的健康管理门诊来啦

好消息!晋江市医院(上海六院福建医院)健康管理门诊将于12月11日正式开诊!该门诊以生活方式医学为手段,下设血管斑块及血压管理、肺结节管理、颈腰椎管理、胃肠道管理、甲状腺及乳腺结节管理、检后深度体检报告解读等多种类型,满足老百姓广泛需求的门诊,可为咱厝老百姓提供全方位、全生命周期、个性化的专业健康管理服务。

疾病早筛 将健康关口前移

秉持疾病早筛,将健康关口前移的健康理念,晋江市医院(上海六院福建医院)健康管理门诊将有序推动健康管理落地创新实践,进一步探索健康管理工作的实施新路径,打造泉州市健康管理行业创新发展的新亮点、新示范、新标杆。

健康管理门诊有何特别之处?该院健康管理中心主任李懿坦言,这是一种全新的门诊方式,相对于其他普通门诊,具有“一中心、四评估”的特点。“一中心,指的是以绿色疗法为中心,提倡非药物诊疗;四评估,指的是亚健康状态评估、疾病趋势评估、人体机能趋势评估和生活方式评估。中心的工作人员以饮食、运动、睡眠、心理等生活方式干预为主,力求实现人体亚健康状态的调整、预防、控制,为市民朋友提供高质量的健康管理服务。”



专家云集 全方位健康管理服务

晋江市医院健康管理门诊可以提供哪些服务?带着疑惑,记者咨询了医院相关工作人员。其表示,健康管理门诊可为市民朋友提供生活方式指导和营养、运动、睡眠、心理干预;健康管理咨询、指导、评估、干预、跟踪;亚健康人群、肥胖人群的健康评估干预;慢病管理及并发症追踪;检后深度解读体检报告等服务。

据悉,健康管理门诊由内科、外科、妇科临床医师、健康管理师、营养师、心理咨询师定期坐诊,发挥多学科优势,提供全面健康管理,可让就诊群众乐享健康品质。下面分别设置有血管斑块及血压管理门诊,颈腰椎管理门诊,乳腺结节、甲状腺结节管理门诊,健康管理门诊,肺结节管理门诊,胃肠道管理门诊,更年期健康管理门诊。该门诊专家云集,群医汇聚。有相关健康需求的市民朋友可扫码了解并进行预约就诊。

小 贴 士

门诊时间:12月11日起,每周一至周五下午2:30至5:30
门诊地点:晋江市医院(上海六院福建医院)健康管理中心一楼
门诊预约方式:扫码关注微信公众号“晋江市医院”,点击菜单栏“便捷就诊”进入“预约挂号”页面,科室选择“健康管理中心”一“健康管理门诊”,根据自身需求选择对应“专病门诊”进行预约就诊。



晋江市医院
微信公众号

晋江市医院经济开发区院区：医企携手共筑健康生活

为进一步切实为群众办实事,晋江市医院经济开发区院区把开展企业家庭医生签约服务,作为“四下基层”特色项目,进一步拓展企业家庭医生签约服务内涵,全面提升企业家庭医生签约服务实效,引导企业家庭医生为企业签约对象提供可及、综合、连续的医疗卫生与健康管理服务,增进企业员工健康获得感,医企携手,共筑健康生活。



强化组织体系 夯实医疗技术基础

为做好相关工作,该院高度重视,召开专题会研究讨论,明确工作要求,细化工作目标,最终研究制定了《开展企业家庭医生签约服务工作方案》。随后,该院还邀请晋江市医院专家开展“企业家庭医生签约”专业理论培训6场,内容包含

高血压、糖尿病、康复治疗等内容,旨在进一步强化临床诊疗水平及慢病管理服务,为群众健康保驾护航。



开拓服务“新模式” 优化“健康服务包”

如何将服务做好、做实?晋江市医院经济开发区院区的医护团队给出了他们的答案。

优化企业家庭医生团队,构建“1+1+1”服务团队,加大信息化建设。各签约团队根据定价情况,主动融入网格(企业)签约服务工作组,通过“职工健康管理信息平台”、微信群等渠道宣传健康知识、发布医讯,在24小时内及时回应签约对象和网格群众的健康或就医咨询、

提供帮助推荐医生和协助转诊,在院区门诊开设企业(家庭)医生签约工作室进行一站式签约服务……为做好相关工作,该院医护团队开展了大量准备工作,提供了多项便民服务。

说到,也做到。值得一提的是,他们还采用了固定签约团队、固定入企时间、固定咨询场所的服务新形式,以确保高效、长效、增效为签约员工履约,提供可及、综合、连续的医疗与健康管理服务。

本期聚焦

@咱厝白领族:这样做告别“熬夜脸”

“惊!熬夜真的会变丑!”“这个月我一顿白加黑连轴转后,发现保持了30年神采奕奕的卡兰兰大眼睛,竟然挂上了2个大熊猫同款黑眼圈。难以置信!”加班工作,不健康饮食、熬夜刷手机……谈及不少年轻人的现状,很多人都会瞬间浮现其一脸疲惫的神情。那么,熬夜是否真的会使人变丑?年轻人该如何告别熬夜脸?本期我们邀请咱厝皮肤科专家、晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨来一起探讨下。

熬夜一时爽 悄悄变丑却不知

“数最贵的面膜,熬最晚的夜,不知道是多少女生的常态。”市民张某慧是一名95后,虽然做着朝八晚五的工作,时常迟到,但她仍旧改不了熬夜的习惯。“因为熬夜加起床困难,我一天中最忙的时间段就是清晨,总是急得不行。影响工作不说,最主要的是,我发现自己经过大半年熬夜后,真的变丑了……”

和市民张某慧一样,很多年轻一族都保持着熬夜的习惯。对此,蔡文墨坦言,现在年轻人中的“夜猫子”确实有越来越多的趋势。相对于男孩子,熬夜对于女孩子的伤害似乎更大。除了生理上的,比如内分泌失调、抵抗力下降等,还会造成皮肤暗沉、没有光泽。甚至还有长出很多小细纹、痘痕,最明显的就属黑眼圈了!久而久之,早上起来拖着没精打采的脸走到镜子前,看到一张“熬夜脸”,别说是别人了,自己看了都觉得难过。

熬夜危害大 减肥人士要睡好

值得一提的是,睡眠不足会对身体健康产生广泛而严重的影响。除上述案例提到的会使人变丑外,熬夜还会影响大脑健康、免疫系统、内分泌系统、心血管系统、精神健康。长期睡眠不足会影响大脑的认知能力,并可能导致注意力不集中、记忆力下降、情绪不稳定等问题。长期睡眠不足可能增加心血管疾病的风险,如高血压、心脏病和中风等。

“睡不够、睡不好,还会引发肥胖。”蔡文墨解释说,睡眠不足会影响体内激素的分泌,如增加肾上腺素和皮质醇的分泌,使得压力反应增加,从而可能导致糖尿病、肥胖症等问题。总之,睡眠不足会对身体健康产生多方面的影响,因此保持充足的睡眠对于维护身体健康至关重要。



拒绝熬夜 内调外养不可少

那么,年轻人在面对加班和不健康饮食的问题时,可从哪些方面进行改善呢?

“熬夜会破坏人体的生物钟,导致睡眠质量下降,长期下去会影响皮肤的新陈代谢和修复能力。年轻人应该尽量保持规律的作息时间,每天保证7-8小时的睡眠时间,让身体和皮肤得到充分的休息和修复。”对此,蔡文墨建议,综合来说,大家可从以下几方面着手:保证充足的睡眠;注意饮食健康;保持皮肤清洁;使用护肤品;保持心情愉快;适当运动。如有必要,也可到专业医院睡眠科、中医科等相关科室就诊。

此外,蔡文墨建议,熬夜会导致皮肤毛孔堵塞,易引起青春痘、黑头等问题。因此,年轻人应该保持皮肤清洁,每天洗脸2-3次,使用温和的洁面产品,避免使用刺激性强的化妆品和洗面奶。使用护肤品也是减轻熬夜脸的重要措施。年轻人应该选择适合自己肤质的护肤品,保持皮肤的水分和营养。此外,可以选择一些含有维生素C、E等抗氧化成分的护肤品,帮助皮肤抵抗自由基的侵害。以上建议都是一些具体可实施的策略,可以帮助年轻人在面对加班和不健康饮食的问题时,进行有效的自我保健。

健康医讯

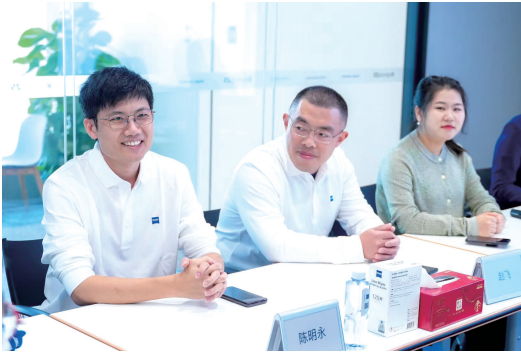
晋江市医院健康科普视频获奖

本报讯 近日,由中共泉州市委宣传部、中共泉州市委讲师团、泉州市科学技术协会联合主办的泉州市第二届“科技社团讲科普”微视频、漫画作品征集活动公布获奖名单。其中,晋江市医院(上海六院福建医院)姚心兰、石启琳科普作品《胃肠息肉电切术健康宣教》荣获入围作品奖。

据悉,姚心兰、石启琳获奖作品《胃肠息肉电切术健康宣教》,针对较大或较多息肉无法当下内镜治疗而需择期预约治疗作出专业解答,并结合息肉切除术前准备和息肉切除术后的注意事项给予专业科普。视频紧密结合科室特点,体现专科特色,内容丰富,具有针对性、科学性,指导大众健康生活,同时也展现了晋江市医院护理团队在工作中专业周到的服务能力、良好的科普宣教能力。

在“健康中国2030”的号召下,晋江市医院始终高度重视健康教育和科普传播工作,不仅借助微信公众号和视频号等渠道发布科普内容,还举办院内健康科普短视频大赛。接下来,晋江市医院也将以群众需求为出发点,将科学、正确的医疗健康知识,以群众喜闻乐见的形式呈现,助力提升全民健康素养,树立健康理念。

晋江爱尔眼科医院获全国视光赛一等奖



本报讯 近日,在广州由中国眼镜协会验光与配镜专业委员会指导、蔡司光学主办的“我要去德国”2023蔡司视光大师赛全国总决赛中,晋江爱尔眼科医院视光科主任陈明永,从全国超过13000名验光师参赛选手中脱颖而出,获得青少年近视管理赛道一等奖。

据了解,自2017年起,蔡司光学每年举办“我要去德国”视光大师赛,整合眼视光行业内外资源,推动中国视光行业发展,培养优秀眼健康管理人才。目前,累计6万多名验光师参与到赛事培训和交流中。今年面向全国招募行业精英,并围绕验光和装配的全流程,开设四大专业赛道。其中,青少年近视管理赛道围绕青少年近视管理镜片产品知识和青少年近视防控专业知识展开对决。比拼环节分为笔试、实操和论述,随机抽提,专家现场打分,让比赛更具挑战性,同时也考验选手们的理论知识储备情况与实际操作能力,让大家能充分展现自己的专业水平。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

生长发育专家义诊 报名开启

本报讯 “骨龄已经16岁,只剩下1-2厘米的生长空间,干预身高已没有机会了。”在儿科儿童内分泌门诊诊室听到这样的结果,小轩妈妈不知所措,一遍又一遍地问医生:“难道一点办法都没有了吗?男孩子连一米六都长不到了?”晋江市医院儿科医生吴松叹息道:“来得太晚了,孩子的骨骺要是没有闭合还有机会,骨骺闭合了,医生也毫无办法。”

为助力社区儿童健康成长,12月10日下午,晋江市新塘街道社区卫生服务中心特邀晋江市医院儿科医生吴松举办儿童生长发育义诊活动,欢迎关注孩子生长发育的家长踊跃报名参加。活动时间为12月10日下午,地点为晋江市新塘街道社区卫生服务中心3楼儿童健康管理中心。参与对象建议为3-14周岁儿童(存在身材矮小、生长发育异常、性早熟困扰儿童优先)。

健康问答

血压高的危害

读者问:为什么很多人说血压高很严重呢?这类疾病可以进行管理吗?

晋江市中医院张玉梅医生答:你好,血压高对血管壁会有损伤,轻微血压高一般没有明显大的危害,如果血压太高有可能引发心脑血管并发症,如脑出血、心肌梗塞、脑梗塞等。值得一提的是,长期的慢性高血压对血管壁有慢性损伤,时间久了容易引发血管硬化、心肌梗塞、心室扩张等危害。管理、治疗此疾病,一般建议遵医嘱、养成良好生活习惯,治疗主要就是规则服用降压药,控制血压。另外,饮食尽量不吃油腻和脂肪高食物,不要吃过咸的食物,也不要喝酒;避免剧烈运动。