



惠民健康服务持续升级

快来聊聊你的健康建议



传递惠民健康服务

展示基层医界风采

基本公共卫生服务便民普及系列宣传

“65周岁及以上老年人免费体检、0~6岁儿童健康管理、孕产妇健康管理、大众喜闻乐见的中医药健康管理服务……”伴随着新的一年开启,晋江市国家基本公共卫生服务项目——2024年再度启航!满足条件的市民朋友,可直接与所属街镇的卫生院、社区卫生服务中心了解咨询、体验各项暖心惠民服务。



惠民政策普及宣传再升级

悠悠民生,健康最大。过去几十年来,晋江的医疗卫生事业突飞猛进,跑出了新时期医疗卫生发展的“晋江速度”。站在发展的新时期,面对新形势、新要求,以及广大民众对医疗服务的新需求,晋江的医疗卫生事业建设也有了新的目标和要求,尤其是基本公共卫生成为下一阶段的重点。

2023年,晋江经济报社联合晋江市卫健局联合推出的“晋江市国家基本公共卫生服务项目年度宣

传活动”已结束,通过此次宣传,进一步提升了国家基本公共卫生服务项目免费政策和服务内容的宣传覆盖范围,取得了良好的宣传效果。

为助力晋江基本公共卫生事业的全面提升,扎实做好群众的健康守门人,全面展示晋江基层医界的行业风采,2024国家基本公共卫生服务惠民宣教系列暨第二届晋江基层医界风采宣传特别策划即日起正式开启。

共同守护健康梦想

自去年基本公共卫生服务便民普及系列宣传见报以来,本报《健康周刊》收到了不少咱读者朋友的互动留言,反响热烈。不少热心市民朋友拨打热线电话咨询相关的福利政策及各自所在地卫生院、社区卫生服务中心的相关服务电话等信息。有部分年轻人还通过本平台的官方微信公众号“晋江健康驿站”在后台留言、互动。

“你好,我在报纸上看到65岁及以上老年人可

以免费体检的报道,这是真的吗?谢谢你们及时推广,才能让我们广大群众知晓这些实实在在的惠民政策……”市民蔡先生是一名教师,此前他就拨打了本平台咨询热线,自述自己的父亲在村老协会看到报道后,回来和他说了这个消息。“一开始老人家没说是报纸上看到的,我还以为又是哪里来的‘骗子’或广告、假消息等。正打算插话打破他的‘白日梦’,



他却话锋一转,提起是在报纸上看到的报道,我一看报纸,才一拍大腿感叹道:‘呀!原来这是真的!’”

健康课堂

冬季火锅受青睐 健康吃法有讲究



打边炉的季节,到了!冬季天气寒冷,热气腾腾的火锅是很多市民冬季喜爱的的美食。火锅虽好,但不恰当的饮食法会影响健康。本期健康课堂,邀请晋江市第二医院(安海医院)中医陈青云为市民做几点冬季吃火锅的健康提示。

火锅不可吃得太频繁

“高盐高油摄入、过多嘌呤摄入、太辛辣刺激胃、过热刺激损伤食管……”进入冬天后,气温下降,热腾腾的火锅成为不少人的日常饮食首选。陈青云表示,火锅虽好,但不建议频繁食用。

或许你会疑惑,为何吃火锅也能与食管健康扯上关系,对此,陈青云解析说,长期或过量食用火锅,的确可能会对食管造成一定刺激和损伤。“火锅一般是趁热吃,有的汤底温度能高达120℃,而我们人体食管和胃黏膜一般只能耐受50℃~60℃的温度,因此食用时容易烫伤口腔、舌部、食管和胃黏膜,进而引起食管疼痛、胸骨后疼痛等症状。”

这样吃火锅更健康

“吃火锅健康与否取决于诸多因素,包括食材选择、烹饪方式、进食顺序及营养搭配等。”陈青云表示,在食材选择上,很多人在吃火锅时,往往以肉类为主,还喜欢吃肥牛等高脂肪的肉类。特别是在吃传统铜锅时,有些人还喜欢先在锅底涮一些羊尾油,这类肉含有大量的脂肪和胆固醇,对于

三高人群来说,应当少吃。

陈青云建议,首先,吃火锅时要注重荤素搭配,保持营养均衡。大家可以尽量多选一些富含纤维素的蔬菜,如白菜、茼蒿、油菜、萝卜、木耳、海带、蘑菇、菠菜、香菜、茼蒿叶、豌豆苗、西兰花、绿叶生菜等。这些蔬菜既能增加饱腹感,又能在一定程度上减少肠道对脂肪的吸收。

其次,尽量选择少盐少油的锅底。如果觉得味道不足,可以选择番茄锅底。选择麻辣锅底时,建议在涮食材前撇掉浮在汤表面的辣椒油。如果还是觉得太油腻,可以准备一小碗白开水,捞出来的食材过一下水再蘸料吃。

在家涮火锅该注意啥

与出门下馆子不同,越来越多的人习惯在家里涮火锅,那么又该注意啥呢?陈青云建议,应注意食品原料在烫煮前要彻底洗净,并确保已完全解冻。生熟食要分开处理、分别摆放,避免交叉污染,且要注意将食物煮熟再食用。比如,部分食客就有因过分贪图肉质鲜嫩而染上寄生虫病的先例。

陈青云坦言,涮火锅时使用的“七



上八下”法是指将毛肚等薄切肉放入沸腾的汤中,上下动作七次后捞出。这种说法有一定的科学性,但是不要因贪图肉质鲜嫩美而过分采用。据研究,3种严重的寄生虫病——旋毛虫病、绦虫病和囊虫病,都可能通过火锅传播。

另外,在家煮火锅,因为食用的人多,可能是一边看电视一边吃,常常一顿火锅就吃好几个小时。对此,陈青云

提醒,建议在家吃火锅不要超过一个小时。“汤汁中的亚硝酸盐含量增加,反复刺激会使胃液、胃液、胆汁、胰液等消化液不停分泌,易导致胃肠功能紊乱而发生慢性胃肠炎等疾病。因此,吃火锅时间建议不要太长,尽量控制在一小时内,吃过后再应适度运动。”

基本公共卫生服务便民宣传

基层医讯

多样医养结合服务

健康服务更有力度

过去,养老院就医有些不便,医院没办法养老,如今,困扰老年群体的这一问题,在晋江市金井中心卫生院逐渐得到解决。把医养结合和基层公卫惠民健康服务相结合,为辖区65周岁以上老年人进行身高、体重、血压、血糖、尿常规、心电图、彩超等多项健康检查,对老年人的健康状态进行评估,建立健康档案,随时进行回访,同时为辖区失能人员提供入户专业的医疗护理服务……

为缓解65岁以上老年人及轻度失能、完全失能人员及特级护理人员的护理、医疗服务问题,晋江市金井中心卫生院逐步探索医养结合新模式,通过一系列举措将医疗卫生服务的“触角”伸到了最需要的老年群体身边,给老年群体提供更全面的医疗照护。值得一提的是,为了让老人们感受到温暖与关怀,每逢传统节日,该院的服务团队还会

晋江市金井中心卫生院

多样医养结合服务 托起幸福“夕阳红”



开展各项精彩纷呈的活动,将浓浓的关爱注入每一位老人的心田。

结合专家下基层

托起幸福“夕阳红”

2023年12月24日早上,金井中心卫生院院长陈世雄带领家庭医生签约团队,与张澄坦副主任医师、王德铨副主任医师、肖飞鹏副主任医师、曾滨主治医师等晋江市中医院专家团队,一道在金井镇丙洲村开展入户会诊签约活动。

在丙洲村村民家里,该院家庭医生签约团队成员耐心细致地为老人们测量血压、血糖,中医院专家团队评估老人的身体健康及营养状况,并详细询问其生活习惯、饮食、服药等情况,根据慢性病患者个性化需求,指导患者正确服药、合理饮食、适量运动,并为其开出中医处方单等,指导他们以正确健康的生活方式,积极乐观的心态预防、治疗慢性病。对于一些行动不便的老年人,医务人员也组织入户进行会诊签约随访,为其测量血压、血糖等,并

为其签约家庭医生。中医院专家团队细心询问老人的生活起居、身体状况,并希望老人能继续保持积极乐观的心态和良好的生活习惯,保重身体,颐养天年。

本次活动,该院不仅组织家庭医生签约团队与晋江市中医院专家团队下基层,到村里提供会诊服务,同时推动辖区家庭医生签约服务。居民享受到家门便捷服务的同时,与家庭医生团队的关系也更加密切,对会诊活动表示极大的赞赏与满意。据悉,该院医养结合服务项目开

展至今收获辖区广大群众好评,接下来医院还将继续探索更加完善的医养结合服务体系,不断提升辖区老年人健康服务水平,满足老年人多样化、个性化养老需求,让老年人有“医”靠,真正让辖区群众“老有所依”。

晋江市金井中心卫生院院长陈世雄表示,下一步,医院将继续提高医疗养老服务的质量,加强老年人健康教育和疾病预防工作,加强资源整合,着力疏通堵点、补齐短板,为老年人提供更加便捷、高效、多元的医养结合服务。

本期聚焦

“肠”路漫漫

这样做或可预防肠癌

肠癌是危害我国的十大恶性肿瘤之一,发病率仅次于肺癌。研究显示,我国每5分钟就有1人死于肠癌,然而,肠癌的早期症状往往被人们忽视。

“人到中年,必须做一次肠镜!”在“谈癌色变”的背景下,筛查是发现早期肠癌的第一步,也是极其重要的一步。肠镜检查作为一种重要的检查手段,能帮助我们深入了解肠道的健康状况。那么,肠镜检查到底是什么,我们何时需要进行肠镜检查呢?肠镜痛苦吗?什么情况要做肠镜?有什么注意事项?本期聚焦邀你共同来了解!

肠镜检查成中年人“刚需”

“无论是为了预防疾病,还是进行病变的早期发现,肠镜检查都是非常重要的。”晋江市磁灶中心卫生院急诊科医生吴友秦表示,肠镜是检查肠道疾病最常用、最直接、最有效的方法。

据了解,肠镜检查就是将一根细长的软管通过肛门插入肠道,医生可以通过软管末端的摄像头和光源观察肠道的内部情况,寻找可能存在的息肉、炎症、肿瘤等疾病迹象。通过肠镜,医生还可以进行组织活检、治疗某些肠道疾病,甚至进行息肉切除等操作。

什么情况需要进行肠镜检查?疑似肠道病变的症状,如便血、腹部肿块等,需通过肠镜检查寻找原发病灶;在进行肠道手术前后,需要术前诊断,或者需要术后复诊的情况;出现下消化道出血,肠镜可以辅助药物治疗出血;40岁以上的人群建议每两三年进行肠镜检查一次,以便及时发现一些肠道疾病。若发现肠息肉等异常则需根据具体情况缩短间隔周期。如果有以上情况,医生可能会建议进行肠镜检查,以便更好地了解肠道健康状况。

关于肠镜检查的健康问答

肠镜检查令许多人心生畏惧。为此,一般人在做肠镜检查前,总是会有些担忧:无痛肠镜会痛吗?对人体是否有伤害?

吴友秦表示,肠镜检查通常分为普通肠镜和无痛肠镜两种。大部分患者在进行普通肠镜检查时,可能会感到拉肚子一般的疼痛及腹胀感,一些对异物敏感的人可能会觉得很痛苦。无痛肠镜是在麻醉下进行的,因此检查过程中患者一般不会感到疼痛。但并不是所有患者都能进行麻醉,检查前应当在医生的指导下选择适合自己的检查类型。“肠镜检查是一种相对安全的检查方法,但仍然可能会引起一些轻微的不适,如腹胀、腹痛、出血等。在极少数情况下,肠镜检查还可能会引起严重的并发症,如肠穿孔等。因此,在进行肠镜检查前,患者应与医生进行充分沟通,了解检查的风险和注意事项。”

肠镜检查的注意事项

患者在进行肠镜检查时需要空腹,所以检查前一晚晚餐需要禁食或进食清流质饮食(如清汤、白糖水,不能喝牛奶、豆浆、浓汤等),晚上6—7点开始服用清肠剂,以排出清水样便为最佳,如排出物仍有残渣,则需继续饮水;检查后需注意休息,遵医嘱进行必要的药物治疗和随访;如果出现持续的腹痛、出血等异常症状,要及时告知医护人员;定期进行肠道健康检查,尤其是高危人群更应重视。

值得注意的是,做一次肠镜的有效期通常是五年左右。但是,如果患者的肠道存在某些炎症或息肉病变,需要每年都进行肠镜检查,以监测病情的变化。不管有没有高危因素,50岁以上都应该做一次肠镜检查。

健康问答

判别胆结石有方法

读者问:如何从疼痛感来判断是否患有胆结石?

晋江市中医院脾胃病科王施君医生答:一般来说,以下两种疼痛可怀疑是胆结石。第一种,是突发上腹部绞痛。胆结石通常会致急性腹痛,伴随剧烈绞痛感,持续性疼痛、阵发性加剧。胆结石疼痛,可以放射到右侧肩背部,严重时还会引起恶心、呕吐等症状。第二种,是存在慢性疼痛。如果存在慢性疼痛及右上腹钝痛或隐痛,有些患者可能会出现暖气、打嗝等情况,要怀疑是否有可能得了胆结石。