

更方便 更智能 更贴心

晋江市医院健康管理联合体晋南分中心正式启动



雷鸣

晋江市医院晋南分院是全省首家通过JCI国际认证的公立二级医院,也是泉州首家通过该认证的医疗机构,在全省、泉州、晋江都居于举足轻重的位置。作为晋江基层医疗机构的翘楚,晋江市医院晋南分院承载着领航基层医疗发展的责任和使命,如何树好基层医疗标杆,更好地为区域内群众提供优质、舒适、安全的健康管理服务?晋江市医院晋南分院最近又有大动作!

近日,晋江市医院健康管理联合体晋南分中心启动仪式在晋江市医院晋南分院外科楼九楼会议室召开。此举不仅使医院软硬件实现跨越式升级,也为提供更精准、更优质、更便捷医疗服务迈出了坚实一步,标志着该院健康管理事业进入了一个新的发展阶段。

健康管理服务跨越升级

活动当天,会议由晋江市医院晋南分院院长洪天姿主持。晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)党委副书记雷鸣宣布晋江市医院健康联合体晋南分中心正式成立,并对分中心建设提出建设要求,重点做到五个一体化管理:人员一体化、外联一体化、信息一体化、质控一体化、资源一体化。

会上,晋江市医院健康管理联合体中心主任王瑜强调了总院与晋南分院共建“健联体”的重要性,指出人、财、设备的互联互通对于健康管理事业的发展是关键,成效体现在团队的建设、技术的提升、学术的成效。晋江市医院健康管理联合体中心执行主任李懿则详述了一体化建设的重要措施,包括人员管理、信息共享、同质化管理等。



致力全生命健康周期管理

启动仪式结束后,专家经过现场调研,随即召开了“健联体”晋南分中心建设推进会议。会上,确立了快速完成初期建设和体检团队建立的目标,明确了晋江市医院总院“健联体”中心对晋南分中心三个阶段的支持计划。

李懿表示,晋江市医院“健联体”晋南分中心的启动建设,将更好地满足晋南片区市民针对防病保健的健康需求,同时,也能进一步完善晋江市医疗健康服务网络,加强区域医疗资源的整合,提升服务效能,围绕“快速建设、高效运营、优质服务”三个核心目标进行,打造区域内的健康管理典范,为晋南片区群众提供更优质的健康管理服务。



晋江市医院晋南分院
健康管理预约服务热线:
0595-85286195

健康课堂

寒假将至 警惕孩子“网络成瘾”



“打游戏能打一整天,看书半小时就累。”“周末的时候,孩子常常会拿奶奶的手机刷短视频,怎么劝、怎么骂,都不听。”……上学期间,很多孩子接触手机、电脑、平板等网络世界的时间尚少,一旦进入寒假,家长朋友又该如何规避孩子网络成瘾?本期健康课堂,我们邀请了晋江市第三医院儿童青少年临床心理康复科负责人倪清碧主任,为大家科普青少年儿童的心理健康知识。

引导青少年文明上网

“网络是一把双刃剑,网络世界既光鲜亮丽,也陷阱丛生。用得好,可以让我们更快捷地获取知识;用得不好,则会让人沉迷、无法自拔。对于尚不具备完全分辨是非能力的未成年人而言,一些成瘾性网络游戏会给他们造成负面影响。”倪清碧介绍。

网络成瘾,指过度使用网络而导致个体明显的社会、心理损害的一种现象,指在无能瘾物质下的上网行为失控。我国学生的网络成瘾率约为12.2%,发生率男生高于女生。据悉,网络成瘾的原因有网络自身诱惑、家庭环境的影响、上网者自身因素(性格内向敏感、交际困难的人由于在现实中难以自我实现,转而从网上寻找属于自己的空间)等因素有关。其次,与应对方式有关,有些人遇到不顺心的事件时,会到网络世界中去宣泄或逃避。研究显示,长期上网会使大脑内的“内啡肽”水平升高,导致短时间的兴奋,沉溺于网络的虚拟世界不能自拔,但之后的颓废感和沮丧感却较前更为严重。

倪清碧坦言,青少年网络成瘾危害大。成瘾者过度沉迷于网络中的虚拟角色,容易迷失真实自我,将网络上的规则带到现实生活中,造成角色混乱。日常生活规律完全被打破,症状可发展为食欲不振、体重下降、睡眠减少、头昏眼花、情绪低落、精神难以集中等;严重者可出现免疫力下降、身体越来越虚弱,容易引发心血管疾病甚至猝死,可合并情感障碍、抑郁、焦虑或典型精神障碍,甚至精神分裂症。

建议这样防治网瘾

首先,应加强自我管理。保持正常规律生活,娱乐有度。每天至少抽出2~3个小时与同学、家人进行交流。积极参加学校的各类活动。上网前预先明确上网目的,严格遵守预定时间。其次,加强家长和学校的作用。家长和学校要向孩子传授正确的网络知识和使用方法,让孩子全面认识网络。与孩子协商,安排好学习和上网时间。经常和孩子交流沟通,鼓励或者安排他们进行适当的体育活动。鼓励孩子多交往现实生活中的朋友,给他们提供交友的方便和支持。

儿童青少年发生不良情绪时该如何应对?倪清碧建议,“青少年发生不良情绪时,可以应对的方法有很多。你们可以进行合理的宣泄,比如,找好朋友倾诉、跟爸爸妈妈说说,找信任的老师或学校的心理老师寻求帮助;转移注意,听音乐、阅读文学作品、旅游观光;适度增加户外运动;自我放松训练,深呼吸、静坐冥想;必要时,寻求临床心理工作者的帮助,都是不错的选择。”

对于家长方面,倪清碧也提出了相应的建议,她表示,沉迷网络,会让孩子忽略现实中更重要的东西,会让孩子丧失前行奋进的动力。一味地打骂孩子,效果可能会大打折扣。不妨做一个好的听众,学会与子女平行交谈,只做顾问不做“指导员”,学会倾听做安静的父母,给孩子足够的天地,不做控制型父母。这些或许是父母可以更好地陪伴青少年成长的好办法。

厝边医讯

中西医结合医院：中医特色义诊周四开启

本报讯 传承中医文化,护佑百姓健康。1月18日,晋江市中西医结合医院中医特色护理门诊将开展义诊活动!义诊时间为2024年1月18日(星期四)上午8:00—11:30;义诊地点为晋江市中西医结合医院门诊一楼。预约电话15060830205。

据悉,本次义诊主要开展项目为各类特色灸法、火龙罐、耳穴贴压、穴位贴敷等中医护理技术,治疗颈肩腰腿痛、风湿痹痛、便秘、失眠、慢性疲劳综合征、痛经、软组织损伤等疾病,为寒湿体质、湿热体质、阳虚体质等人群进行健康调理。除此之外,还能喝养生茶、吃腊八粥、做中药香囊手工。

义诊医生有晋江市中医院肺病科副主任医师赖志云、晋江市中医院针灸康复科主治医师洪荣凯、晋江市中西医结合医院内科医师王嘉挺。

健康问答

预防食道滞留异物有方法

读者问:如何预防食道滞留异物?
厝厝消化内科主治医师王文艺表示:近年来,随着人们的生活节奏不断加快,在外用餐者日益增多,食道异物发生率有不断增高的趋势。养成正确的用餐习惯尤为重要,进餐时应专心,不宜大声嬉笑,避免口含食物时说话,食物应充分咀嚼后再下咽,对于佩戴义齿者,应经常检查义齿是否松动,加强对高龄老人、婴幼儿进食时的看护,老人和小朋友的咀嚼和吞咽能力较弱,是造成食道滞留异物的主要原因。

本期聚焦

乙流冲上热搜 感染后切记做好两件事

冲上热搜的乙流是什么?听说比新冠还难受?这是真的吗?冬季是流感高发季,各种病毒轮番上阵。近日,乙流频繁走进大众视线,成为大家十分关注的健康热点。

现象:乙流冲上热搜

近日,“乙流”“为什么有人说乙流是王中王”这两个话题冲上新浪微博热搜榜。在社交平台,一些人通过网络公开分享了自己感冒发烧的过程。有的说,“烧了三天,烧退后还有咳嗽乏力,乙流确实是王中王,比新冠厉害多了。”还有的则表示,“今年身边全是乙流,队友前面烧了4天,我在单位被传染也烧了3天,烧退还有咳嗽乏力,乙流来势汹汹啊!”

记者采访发现,前段时间,甲流肆虐,之后势头渐渐回落,而在最近这岁末年初之际,甲流的“同胞兄弟”乙流又纷至沓来。近日,国家疾控局也发布提醒:全国流感仍然在高位流行,预计全国多数地方,元旦到春节期间仍然面临多种呼吸道传染病交替或共同流行的风险。

专家医讯

中医院爱国楼门诊部：睡眠障碍专家莅临坐诊

本报讯 1月17日至18日,晋江市第三医院睡眠障碍及心理治疗专家程顺智、陈雷将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。温馨提示:请前来就诊患者携带以往病历、检查报告、体检报告等,以便医师检查。

程顺智,副主任医师,中级心理治疗师,曾在上海市精神卫生中心进修学习。擅长治疗精神分裂症、情感障碍、抑郁症、焦虑症、酒精所致精神障碍等疾病。坐诊时间为1月17日8:00—12:00;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室。

陈雷,主治医师,中级心理治疗师,擅长治疗抑郁症、焦虑症、失眠等精神心理疾病。

坐诊时间为1月18日8:00—12:00;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室。

预约方式

- 1.电话预约挂号:
0595-85674310(晋江市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—睡眠、心理门诊(旧爱国楼门诊部)

特约协办



电话0595-85891234
预约咨询时间:24小时,节假日无休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号



分析:乙流和甲流的区别

据了解,流行性感冒(简称“流感”)是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒可分为甲、乙、丙三型。乙型流感(简称“乙流”),是由乙型流感病毒引起的流行性感冒。从临床表现来看,乙型流感的症状会比甲型流感稍微轻一些,但也会有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。甲流、乙流都具有相似的传染性,但甲型流感由于其遗传变异的能力,更容易导致严重的流行。

乙流的潜伏期多为1~4天。感染者多突然起病,常有发热(体温可达39℃~40℃)、头痛、浑身肌肉酸痛、全身无力、食欲减退等全身症状,咽干、喉痛、干咳等呼吸道症状相对较轻;儿童患乙流时,恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状较成人多见。当然,每个人感染后的具体症状和病程因个体差异而不同。

晋江创新构建网格化“家签”服务体系 咱厝百姓更有“医”靠



辖区常住人口5万余人,家庭医生签约人数2.4万多人,签约率46.2%;累计上下转诊服务700多次;长期取药高血压患者2607人、糖尿病患者879人。这是短短半年多时间,泉州晋江西园街道社区卫生服务中心围绕全生命周期健康管理,开展家庭医生签约服务所取得的成效。

从守护一个人到守护一家人。是什么原因让越来越多的晋江西园居民选择家签服务留在基层看病?



双向转诊助力 家签阿婆成功获救受好评

此前,本报健康周刊曾报道了家住西园街道的七旬何阿婆呕吐倒地,经西园街道社区卫生服务中心及晋江市中医院双向转诊服务助力,最终挽回一条命的案例。报道刊发后,引起了不少咱厝读者的关注和讨论。

大家纷纷表示,“听说何阿婆有签约家庭医生服务,可什么是家签?”“家签后我能享受到什么待遇?”“特殊病种医保要怎么办?”……晋江西园街道社区卫生服务中心的工作人员吴小云是家庭医生签约队队长,她表示,何阿婆的案例只是西园街道开展家庭医生签约服务的一个缩影。

家庭医生签约 从守护一人到守护一家人

40多岁的陈先生是一名尘肺患者,此前由于职业病限定,无法办理特殊病种。当得知新政策后,吴小云第一时间联系陈先生,办理完毕后,原先一个月要2000多元的药费,如今只需300元。“我们全家现在只认她。”陈先生的妻子说,眼下家里老人量血压、测血糖,孩子感冒发烧,他们都会第一时间联系吴小云。

除开设肿瘤日间照料门诊、免费办理特殊病种服务,通过家签手段,医务人员还可帮群众预约晋江市医院、晋江市中医院的检查、病床、医生,还可享受长期处方服务。此外,老年人体检、幼儿体检异常的群众,工作人员也会提醒他们复查,并对症进行治疗。

据统计,从2023年4月份至今,西园街道社区卫生服务中心累计参与家签人数达到2.4万多人,签约率达46.2%。双向转诊方面,村级转到中心327人次,中心转到市级医院398人次,新办理“两病”特殊病种382人次,辖区内到中心长期取药的高血压患者2607人,糖尿病患者879人。

创建网格服务 村干部成医生“代言人”

家庭医生签约服务虽好,但由于家庭医生签约服务在群众中认知度不够、工作人员短缺、签约工作烦琐、缺乏考评机制及激励机制等原因,不少地区存在签约难、工作推进缓慢等情况。去年4月,晋江市卫健局和泉州市医疗保障局晋江分局发布关于进一步加强家庭医生签约服务工作的通知,围绕重点人群,构建“1+1+1”服务团队(1名医生、1名护士或公卫管理人员或行政后勤人员和1名村医),实行网格服务,要求各基层医疗卫生单位与镇村网格办主动对接,通过摸排核实,动态掌握各网格内重点人群数量和基本情况,开展签约履约服务。

很快,西园街道社区卫生服务中心根据辖区人口分布情况,组建11个服务团队,主动融入村(社区)二、三级网格工作群,通过微信群传播健康知识、发布医讯,及时回应签约对象和网格居民的健康或就医咨询,帮助推荐医生和协助转诊等服务。

“有村干部带着上门签约,老百姓对我们更认可了。”西园街道社区卫生服务中心主任陈峰强表示,接下来,医院将继续围绕家庭医生签约服务,开设一体化服务站,宣传引导群众主动签约。