

陈埭中心卫生院：扎实推进家庭医生签约服务



| 厝边医讯

晋江市医院经济开发区院区：市医院专家来家门口坐诊

本报讯 为了让健康惠及辖区群众，晋江市医院经济开发区院区定期邀约晋江市医院(上海六院福建医院)专家下沉坐诊。专家涉及内科(神经内科、消化内科、肿瘤内科、呼吸内科、心血管内科等)、外科、妇产科、儿科、眼科、超声科、五官科、骨科等。有需要的市民朋友可提前预约，或至院内了解咨询、就诊。



| 专家医讯

中医院爱国楼门诊部 国家级名老中医药专家莅临

本报讯 本周日，国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部2楼204诊室。黄俊山，医学博士、教授、主任医师，国家二级心理咨询师、博士研究生导师。国家重点研发计划课题负责人；国家重点专科学术带头人；国家中医心理学学科及学术带头人；国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团成员。擅长失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、身痒、便秘等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

中医院爱国楼门诊部 本周耳鼻喉科专家坐诊

本报讯 想要看名医，何必舍近求远？晋江市中医院爱国楼门诊部晋中医联合诊疗中心，每周都有专家定期坐诊。据悉，2月3日(本周六)8:00—12:00及14:30—17:30，耳鼻喉科骆沙鸣主任医师将到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)坐诊。骆沙鸣，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效佳。先后在国家级及省级医学期刊上发表医学论文30多篇，其中《AGL液穴位注射治疗鼻窦炎100例分析》获全国基层医学论文大赛二等奖，多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖。先后参编著作6本医学专著。

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

家庭医生签约服务自推行以来，晋江市陈埭中心卫生院扎实推进，工作中，通过提供上门服务、长期处方、双向转诊等举措，让签约对象及家庭有满满的获得感、幸福感。

年轻宝妈与家医相约

小陈(化名)是陈埭中心卫生院家庭医生签约服务对象，马上就要第一次当妈妈的她，听说冬季是呼吸道传染病的高发季节，再加上最近气温下降身体不适应不便，最怕自己生病对胎儿产生影响。担心之余，她约请了签约医生。接到小陈的电话后，陈埭中心卫生院妇科签约医生按预约时间准时来到小陈家。

“不用紧张，平时多注意保暖，尽量不要到人群密集的地方，一旦生病，要及时和我联系”，签约医生的一席话，让即将在年后分娩的小陈放心不少。“签了家庭医生后，非常放心，签约医生一些告知、注意事项和贴心的小细节服务，非常暖心”。

健康相伴辖区居民

陈埭中心卫生院相关负责人介绍，像小陈这样的孕产妇，院里已签约777人，及时帮助孕产妇解决在看病就医过程中的痛点难点问题，有力地保障了孕产妇的身心健康。

家庭医生签约服务，是指医疗卫生机构与居民签订家庭医生服务协议，由协议约定的家庭医生服务团队提供的综合性、连续性、协调性、个性化的医疗卫生和健康管理服务。

全力以赴 做好家庭健康守护者

晋江市陈埭中心卫生院公共卫生部部长孙佐罗介绍，目前，医院已建立了52支家庭医生签约团队，除上述孕产妇签约777人外，65岁及以上常住居民签约11285人，高血压患者家庭医生签约10689人，糖尿病患者签约5027人，严重精神障碍患者签约400人，0—6岁儿童签约5755人，肺结核患者签约141人，残疾人签约1472人，纳入计划生育家庭特别扶助制度的独生子女伤残或死亡家庭的夫妻签约13人，累计完成全人群签约132751人，完成2023年全人群签约服务覆盖率43%以上的目标任务。

该院相关负责人表示，今后，陈埭中心卫生院还将加强与医共体医院用药目录衔接统一，为符合条件的签约慢性病患者优先提供4—12周长期处方服务，进一步适应签约对象基本用药需求。同时，对孕产妇、行动不便、失能失智的老年人、残疾人等确有需求的人群，提供上门服务、康复、护理等服务。积极与上级医院协调，争取一定比例的专家号源等医疗资源交由家庭医生管理支配，方便经家庭医生转诊的患者优先就诊、检查、住院，让家庭医生签约服务在方便群众看病就医、分级诊疗等方面发挥应有作用，成为广大居民群众值得信赖的好“医”靠。

晋江市第二医院(安海医院)动物致伤门诊开诊

随着居民生活水平的日益提高，养犬、猫等宠物的人数不断增多，因此发生犬、猫咬伤或抓伤事件也逐年上升。为方便群众就近就诊，满足本地居民就医需求，进一步规范医院狂犬病预防和暴露后处置工作，降低狂犬病发病率，保护人民群众身体健康和生命安全，晋江市第二医院(安海医院)开设24小时动物致伤门诊。



就诊须知

地点：晋江市第二医院(安海医院)急诊医学科动物致伤门诊，请患者按照就医流程就诊。
咨询电话：85769120、85782806

预约方式

- 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)
 - 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：请前来就诊患者携带既往病历、检查报告、体检报告等，以便医师检查。

什么是动物致伤门诊

据悉，晋江市第二医院(安海医院)动物致伤门诊将提供规范的动物致伤处置诊疗服务，包括对动物致伤患者进行伤口处置、狂犬病疫苗的注射。该门诊医务人员提醒广大市民朋友，如不慎被动物致伤，应立即到正规动物致伤门诊进行规范化的处置，及时注射犬伤疫苗。

值得一提的是，狂犬病

发后的病死率近乎100%，因此大家不要与宠物过分亲热，特别是儿童尽量不要挑逗猫狗等动物，减少被抓伤、咬伤机率，不要让猫狗舔舐皮肤伤口和黏膜。一旦被狗猫等动物咬伤抓伤，一定要尽快到动物致伤门诊进行规范的伤口处理，及时接种疫苗，必要时注射免疫球蛋白，防止感染狂犬病毒。

处置流程须谨记

被狗、猫等咬伤、抓伤后如何处理？该门诊医务人员介绍，狂犬病具有潜伏期，潜伏期一般为1—3个月，长者可达一年以上。被狗、猫咬伤后应遵循三步处理：第一步清洗；第二步消毒；第三步接种。人一旦被犬、猫抓伤、咬伤(或被猫咬伤或被咬)，应就地立即用20%肥皂水和流动清水及时彻底地冲洗伤口，直到伤口不渗血为止。然后用75%酒精消毒或碘伏涂擦，并尽快到医院或疾病预防控制中心就医，对伤口做进一步处理，及时接种狂犬病疫苗。狂犬病疫苗的接种一定要按照程序按时全程足量注射，如果伤口出血，还要注射抗狂犬病血清或免疫球蛋白。如果是孕妇被咬伤，应及时全程注射狂犬病疫苗。



本期聚焦

慢性病患者的“过年计划”

春节假期将至。谈及每年的春节，很多人脑海中都会浮现出丰盛的美食和各种热闹娱乐，这些暖心的画面，无疑会给人朋友的聚会增添许多乐趣。但对于高血压、高血脂、高尿酸血症和糖尿病等慢性病患者而言，过度的放纵或会给自己带来健康风险。春节期间，在饮食、作息和用药方面，慢性病患者该注意些啥？晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科主任张登庆给出了详细解答。

莫让慢病并发症来“拜年”

对慢性病患者来说，节假日期间的饮食应该遵守“适量、均衡、健康”的原则，以防发生慢病并发症。张登庆建议，首先，慢性病患者应控制盐分摄入。盐摄入量过多容易导致血压显著升高，在就餐时应尽量避免咸菜、咸肉、腌制品等含盐量较高的食物，有利于高血压患者的血压管理。其次，应避免摄入高胆固醇、高脂肪食物。比如，高脂血症患者在节假日期间，应尽量少吃饱和脂肪和胆固醇高的五花肉、肉皮、全脂奶、奶酪等动物性食物，也应忌食含胆固醇高的食物，如动物内脏、鱼子、带壳的海鲜包括蟹黄等。还应注意限制摄入糖分和精制碳水化合物。碳水化合物，就是我们平

时吃的主食，这是导致血糖升高的主要原因。糖尿病患者放假期间，应定时定量进餐，必要时可提前安排好一天的饮食计划，少吃升血糖快的主食比如粥和精制细粮等，尽量把主食均匀分配到三餐。

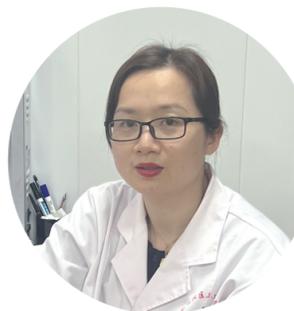
此外，要减少嘌呤摄入。高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢异常综合征，因此，高尿酸血症患者应少吃含嘌呤高的食物，如动物内脏、肉制品和海鲜类食品。

勿因节日活动停药

除上述进行慢性病管理的要点外，张登庆还特别提醒：必须按时用药。“必须坚持正常的用药时间，避免因节日活动导致不按时用药或遗忘。同时，不宜自行停药。除非医生指导，否则不要自行改变药物剂量，防止病

节气养生

立春时节宜养肝



常饮玫瑰花蒲公英陈皮茶

“肝是人体的净化工厂，要想养好它，就应该先把不干净的东西排出去，痛则不通，通则不痛。将玫瑰花、蒲公英、陈皮泡水喝，能很好地起到疏肝气的效果。”吴双凤表示，玫瑰花是疏肝养脾的花中仙子，往常人们只知道玫瑰花养颜，殊不知还能疏肝。《本草正义》里说，“玫瑰花，清而不浊，和而不猛，柔肝醒胃，流气活血”。玫瑰花能疏肝解郁，有镇静、抗抑郁之功效。陈皮，是养肝的“冠军”，素有“一两陈皮一两金”的说法。《本草纲目》中有记载：“其味属辛苦温，辛能散，苦能泻能燥，温能和百病。”它能清肝火，养肝柔肝，同时还能健脾和中。蒲公英根味甘、苦，性微寒，归胃、肝经。它能清热去火、活血化痰、排毒，有抗病毒的作用，除此之外，蒲公英根被认为是治疗女子乳房疾病的良药。将三者搭配，便能开解身心郁结，气血通畅。

常饮玫瑰花蒲公英陈皮茶

生长。间游鱼跃，和风拂柳。过了立春，大地逐渐苏醒，万象更新，一年四季便随着立春的到来而开始。立春有三候，一候东风解冻，温暖的东风吹拂大地；二候蛰虫始振，在洞中蛰居的昆虫被春日的暖意惊醒；三候鱼陟负冰，原本在冬天冰冻住的湖面开始消融，还有些许碎冰片，鱼儿开始到水面上游动，乍一看就像是鱼背着冰片在游泳。

养肝阳疏肝气

立春养生，百病不生。根据自然界的属性，人体的五脏对应着不同的季节，肝主春，五行属木，因此肝与春季相对应。由于立春过后，万物复苏，人体内的阳气也随着春天的到来而向外升发，因此我们在这段时间的饮食起居都要顺应着阳气升发这一特点，同时，中医认为肝主升发，具有生阳气以启运诸脏，升发阳气以调畅气机的作用，因此，立春应当重点护肝。肝气是生命活动的基础，具有保护和抵御外邪的作用。如果在立春这段时间没有养好，就容易在夏季发生寒性疾病，《黄帝内经》里就说到，“逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少”。那么立春时节怎么养好肝呢？

常饮玫瑰花蒲公英陈皮茶

“肝是人体的净化工厂，要想养好它，就应该先把不干净的东西排出去，痛则不通，通则不痛。将玫瑰花、蒲公英、陈皮泡水喝，能很好地起到疏肝气的效果。”吴双凤表示，玫瑰花是疏肝养脾的花中仙子，往常人们只知道玫瑰花养颜，殊不知还能疏肝。《本草正义》里说，“玫瑰花，清而不浊，和而不猛，柔肝醒胃，流气活血”。玫瑰花能疏肝解郁，有镇静、抗抑郁之功效。陈皮，是养肝的“冠军”，素有“一两陈皮一两金”的说法。《本草纲目》中有记载：“其味属辛苦温，辛能散，苦能泻能燥，温能和百病。”它能清肝火，养肝柔肝，同时还能健脾和中。蒲公英根味甘、苦，性微寒，归胃、肝经。它能清热去火、活血化痰、排毒，有抗病毒的作用，除此之外，蒲公英根被认为是治疗女子乳房疾病的良药。将三者搭配，便能开解身心郁结，气血通畅。

本版由本报记者吴清华、实习生施琪琪、通讯员黄茵茵、张丽璐、洪依、王树良、李雅川采写