



官方微信公众号

梅岭街道社区卫生服务中心推“女神”养生特惠 产后康复中医疗法助远离月子病

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

女性以血为本,以气为用。而分娩是一种剧烈的生理过程,分娩中大量的出血和剧烈的疼痛,往往会损伤人体的气血。晋江市梅岭街道社区卫生服务中心许火燃医生介绍,从中医学角度而言,产后元气大损,阴血骤亏,百脉空虚,又多瘀血,故有“产后多虚多瘀”的说法。而进行艾灸等中医疗法,有助于帮助女性朋友远离月子病。



健康课堂

咱厝医生教你预防春困



晋江市中医院名老中医 郭森仁

在季节交替及变化之时,很多人一时难以适应,会出现春困、夏盹、秋乏、冬眠的现象。那么,在日常生活中,该如何通过相关防护措施达到预防春困的目的呢?本周健康课堂邀你一起来学习。

春困非病无须焦虑

“整日昏昏欲睡,总是有气无力,对工作也会造成一些影响……”近日,白领张女士于朋友圈中不无感慨地发布了多条与春困相关的信息。对此,咱厝医生解释说,“春困是人体对于季节变化所做出的调整反应,并非疾病,无需过分焦虑。除了白天困倦状态外,‘晚上不想睡、白天不想醒’也是春困的常见症状。”

多种方法助你精神抖擞

为防止发生春困影响日常生活节奏,不妨听从医生建议,采取以下这些方法,助你精神抖擞。日常加强运动锻炼,有助于缓解春困;白天听一些摇滚音乐,可有效缓解春困的现象,晚上睡前可听一些舒缓音乐;合理膳食非常重要,通过食物调节,可有效增强身体抵抗力,同时也能预防春困;发生春困时,按摩穴位也可改善春困所引起的症状;在起床时,可用冷水洗脸,刺激提神。

应对春困的中医建议

晋江市中医院名老中医郭森仁表示,当前时节可适当饮食扶阳御风、疏肝升阳类的药食以助宣发阳气,促进体内阳气生发,消除积聚在人体内的冬季寒邪,缓解春困,抵御风邪。肝气郁结,就要疏肝。首先要疏导情志,舒缓情绪,开明心胸;亦可饮用玫瑰花、素馨花泡茶,疏泄肝气;肝郁化火,则要清肝、柔肝,一方面疏解情绪,勿着急上火;另一方面配合清肝养血,用菊花、枸杞、夏枯草泡茶,亦可饮用绿茶、菊花普洱茶、清泻肝火。肝郁脾虚,则可服用逍遥丸疏肝健脾;脾虚湿热,可以用莲子、芡实、炒扁豆、薏苡仁煲猪肚,也可以用木棉花、赤小豆、茯苓、扁豆煲粥。

基本公共卫生服务便民宣传 晋边医讯

金井中心卫生院 启动免费“两癌”筛查

本报讯 宫颈癌和乳腺癌,是威胁女性健康的重大危险因素。为提高金井镇妇女宫颈癌和乳腺癌的早发现早治疗率,保障广大妇女的生殖健康,2024年金井中心卫生院将对辖区内已婚适龄妇女开展免费“两癌”筛查活动,并对检查出疾病的妇女给予治疗、跟踪服务。

哪些人群可以参与免费“两癌”筛查?第一类,常住金井镇35-64周岁妇女。其中,乳腺癌项目,筛查对象三年不重复。2021-2023年参加免费筛查者今年不再免费筛查。宫颈癌项目,筛查对象五年不重复。2019-2023年参加免费筛查者今年不再免费筛查。第二类,编制内女性工作人员(事业单位工作人员、公务员等)均符合此次检查条件。第三类,港澳台等地区妇女、子宫全切术后、乳腺切除术后、宫颈癌或乳腺癌的对象不符合此次免费筛查条件。筛查内容包括宫颈HPV检测(泉州市妇幼保健院检测)、白带检查、妇科检查、乳腺手诊、乳腺彩超;HPV有异常或乳腺彩超异常者到晋江市妇幼保健院进一步做阴道镜检查或乳腺钼靶检查可享受费用减免。本次筛查可以向各村妇女主任预约,或本院妇产科微信咨询预约。名额有限,先到先得。本次免费筛查活动即日启动,地点位于金井中心卫生院院部二楼妇产科,检查时间为每日14:30-17:00(周六不做检查),咨询电话为0595-85385047、0595-85387047。

健康问答

艾灸功效知多少

读者问:什么是艾灸?可以介绍下艾灸的原理和功效吗?

晋江市梅岭街道社区卫生服务中心许火燃医生答:艾灸是通过艾草药效及艾热,双管齐下对身体进行调理的过程。艾灸在散发艾热的同时还可以进行经络穴位疏通,能促使艾叶的有效成分直接作用于体内深处,气至病所的同时,艾草药效也作用于病灶,使艾叶药物被充分吸收,培元固本、活血化痰、扶阳驱寒。

本版由本报记者吴清华、董严军撰写

安海镇卫生院:筑牢基层医疗网底

基层医疗卫生服务能力的强弱,直接关系到群众看病就医等急难愁盼问题能否解决。为确保老年人享受国家基本公共卫生服务的权利,保障辖区内广大老年人的身体健康,做到无病早防,有病早发现、早治疗,并建立更新居民健康档案,让辖区老年人更加了解自己的身体健康状况,自2024年2月19日起,晋江市安海镇卫生院有序开展一年一度的65岁及以上老年人免费健康体检工作及家庭签约服务活动,扎实推进基本公共卫生服务。

多措并举 做好国家基公卫服务项目

院内设置宣传栏、大众媒体公开对外宣传、做好村内相关知识普及……近年来,安海镇卫生院通过多渠道持续宣传国家基本公共卫生服务项目相关政策。可喜的是,长久的努力,有了令人暖心的收获。“阿姨,到您了!请您把手放这上面,我给您量一下血压。”“高压152mmHg、低压94mmHg,我刚才看了您以前吃的高血压药,这次给您做了调整。回去记得买来按时吃,并且要记得按时监测血压。”近日,安海镇卫生院医务人员走进村庄开展65周岁及以上老年人免费体检。该项目是国家基本公共卫生服务项目之一,内容包括身高、体重、腰围、血压、血常规、生化检查、尿常规、肝肾功能、血糖、血脂、心电图、B超等。医院的医务人员告诉记者,“今年以来,安海镇老年群众的体检积极性有了较为显著的提升。每逢医务人员进村为老友们进行免费体检时,村内老年人接到消息便早早到场,还熟门熟路地自行依次排起了长队,耐心等待体检。很多老友还很暖心,总是会对我们亲切微笑或道谢。这样的互动,让我们心里也感觉暖暖的。”

医养结合 为辖区的老年人健康护航

在体检现场,医务人员总是耐心地询问老人的日常生活习惯及近一年来身体状况,还为老年人进行中医药保健指导,并向老人们宣传倡导健康生活方式,帮助老人们树立正确的养生观……一系列暖心之举,不仅切实让老年人享受到基本公共卫生服务项目,也让医疗、科学养老的健康理念走进了安海镇的家门口。安海镇卫生院相关负责人表示,免费健康体检工作,不仅能帮助辖区老年人了解自身的健康状况,及时纠正不良生活习惯,提高自我保健水平,有效降低患病率,更提高了群众对公共卫生服务的知晓率和参与率,增强了群众的保健意识。目前,老年人健康体检工作仍在有序进行中,截至目前,共体检了22个村的3000多位老人。

艾灸——产后恢复的“救星”

生产后的女性由于筋骨表里大开,又因出血较多和体力消耗,体内正气不足,气血尚未恢复,身体抵抗力下降。若没有得到很好的调理,风寒暑湿等外邪便会乘机侵入人体。在月子里筋骨逐渐闭合,使风寒包入体内,难以排出,就会导致产后风或月子病。晋江市医院梅岭院区盆底综合治疗中心为产后女性提供系统的产后修复方案。通过专业检查、盆底功能治疗、扶阳艾灸等一系列康复项目,把握修复黄金期,陪伴解决99%产后问题。值得一提的是,艾灸作为一种外治方法,能起到温经通络、活血化痰、散寒除湿、补益气血的作用。运用艾灸方法进行产后调理,可以有效缓解产妇的诸多不适症状,这是和女性产后多虚多瘀的病理生理特点相适应的。可以说,艾灸是产后调理的不二之选。

这些产后问题可艾灸调理

运用艾灸方法进行产后调理,可有效缓解产后女性的诸多不适症状,让你远离月子病。比如恶露不尽、产后尿潴留、产后腰痛、关节痛、腿脚酸、产后盗汗、产后胃部不适、腹胀、便秘、月经不调、痛经、外感、脱发、产后肥胖等。同时,艾灸疗法后,可减少产后药物的使用,有利于更好地给宝宝哺乳。剖宫产和顺产都可以艾灸吗?对此,晋江市医院梅岭院区盆底综合治疗中心相关负责人表示是可以的。“对已落下的病根,艾灸虽是慢功夫,但功效显著。只是,很多人不通医理,自行艾灸,可能会起到反效果。建议通过专业医师指导、操作,专业施灸。”此外,该负责人还表示,女性产后身体比较虚,最好是恶露完了再灸。如果产妇恶露非常多,可以在产后第九天后开始艾灸,但是要注意:施灸处不要暴露,容易生病;女性产后艾灸的量不能太多,要平稳地灸;剖宫产则须伤口愈合后,或一个月后施灸,循序渐进,逐渐延长单次艾灸时间,痛点多灸。“如果产后调理没有做好,已落下了月子病,也无需过于担心,艾灸同样适用于月子病的治疗。而且可以说,月子病是十分适合用艾灸来调理的。”



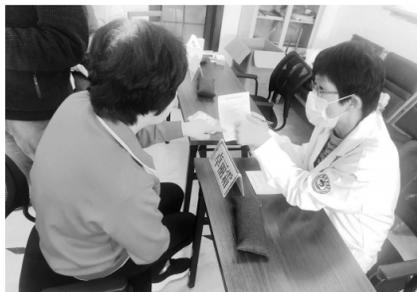
针对女性产后恢复特 别添置艾灸设备。

特惠来袭

即日起至2024年3月31日,梅岭街道社区卫生服务中心推出女神节养生特惠套餐,包含通乳治疗3次、腹壁松弛治疗8次、补脾灸8次、温督灸8次、乳腺或子宫治疗5次、埋线减肥治疗。在3月女神月使用以上疗程治疗,可赠送盆底肌筛查1次(耗材自费)/磁刺激治疗1次/骨盆调整1次(三选一)。地址:晋江市医院梅岭院区三楼盆底综合治疗中心 咨询热线:0595-85660575、18159337103 关注医院公众号,了解详情。

晋江市中医院:“国医节”义诊宣传受好评

为纪念第95届“3·17中国国医节”,传承弘扬中医文化,让广大市民群众深入了解中医的魅力,体验中医的诊疗技术,同时传播中医治未病的理念,共享健康生活,3月19日,晋江市中医院在晋江市青新社区老年协会开展义诊活动。



专家义诊把脉问诊

中医药是中华文明的瑰宝,凝聚着中华民族的智慧。一把草药、一根银针,护佑着一代又一代的中国人。去年3月,晋江启动全国中医药基层示范点创建工作。作为中医医院“龙头单位”,晋江市中医院在传承创新中医药方面不断加大步伐,致力于让百姓“方便看中医、放心用中药、看上好中医”。为群众免费测血压、血糖,把脉问诊

提建议……专家义诊现场,活动氛围浓厚,人们络绎不绝,不少就诊群众对此次义诊连连点赞。晋江市中医院爱国楼门诊部中医专家们走近群众,通过把脉问诊、健康检查等方式为群众答疑解惑,向周边群众递出一张“晋江中医药”名片。

中医药特色受欢迎

发放中医养生宣传册,向居民普及中医药养生知识和健康宣教,并赠送春季养生茶……和平常义诊活动不同,此次义诊活动结合了多种多样的中医药元素。现场群众通过养生茶、中药茶鸡蛋品鉴,并体验针灸、推拿、刮痧等中医药适宜技术诊疗服务,亲身感受中医药在医疗保健和“治未病”中的独特魅力。

从拔火罐到针灸,从汤药到膏方,从望闻问切的理论到相生相克的规律……为了让中医药特色养生融入群众的日常生活,晋江市中医院中医护理团队成员现场为大家演示了八段锦中医养生操;

医院急救小队为前来参加活动的群众详细介绍了心肺复苏的急救方法等救护知识,并进行演示,确保群众掌握基本的急救技能。去年以来,晋江市中医院结合全国中医药基层示范点创建,策划开展了“3·17国医节”、中医药文化宣传周等宣传活动,通过现场宣传、“六进”、讲座、竞赛、太极拳和八段锦推广等形式,举办多场次的特色活动,备受群众好评与欢迎。