



晋江市医院晋南分院：老年人免费体检 不限户籍均可参加



“各位龙湖镇的居民朋友注意啦！晋江市医院晋南分院家庭医生团队开展2024年度老年人免费体检及巡诊等服务...”

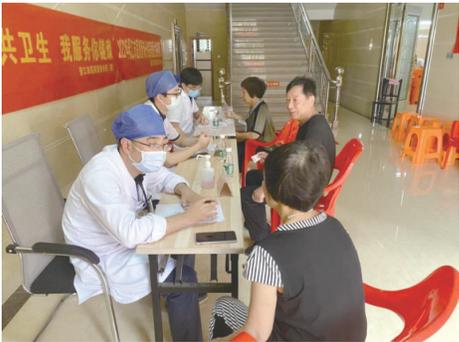
老年人体检好处多

说起老年人体检的好处，医务人员打开了话匣子：可以帮助老年人建立更健康的生活方式；让老人更加了解自己的健康状况；医生可根据老人健康情况进行更有针对性的健康指导；医生可以免费解答老人关于健康生活的一些常见疑问；破除养生骗局，避免危害健康、损害个人财产；可以检查高危因素；通过

血糖、血脂等指标发现导致心脑血管等疾病发生的高危因素，及时干预，避免进一步发展，危害健康；可以对疾病早期筛查；通过体检早期筛查，配合其他检查确诊疾病，可以做到早发现、早治疗、早干预、

早控制，尽可能改善预后；可以复查老年人疾病控制进展；通过体检可以复查现有疾病控制与进展的情况，根据复查结果决定下一步的治疗或为治疗提供依据……

随着老龄化加快，慢性病人数量上升趋势，为提升基层慢性病防治水平，更好地守护群众健康，国家基本公共卫生服务项目已持续推进十余年。为切实让老年人享受到国家基本公共卫生服务项目，增强老年人的健康意识和保健意识，晋江市医院晋南分院建立“家庭医生+公共卫生+乡村医生”模式，成立多支专业队伍，采取定点体检、上门服务等方式，在龙湖镇范围内广泛开展65岁及以上老年人免费健康体检活动，真正让老年群体在家门口就能享受到优质的公共卫生服务。



本期聚焦

诺如病毒进入流行高发季 如何预防有方法

Infographic titled '如何预防诺如病毒感染' with icons for hand washing, drinking boiled water, eating cooked food, and separating raw and cooked food.

诺如病毒是感染性腹泻病(急性肠胃炎)最常见的病原体。感染诺如病毒后，上吐下泻，一点诺如病毒量就可感染很多人。时下，又到诺如病毒“存在感”的时候了，各类学校和托幼机构是诺如病毒感染高发场所。如何预防诺如病毒感染？感染后如何治疗？家长及老师可记住这四招：洗净双手、洗净果蔬、煮熟煮透、加强通风。

诺如病毒进入流行高发季

“春季气温多变，人体内部环境难以迅速适应外界环境的变化，免疫力相对低下，病菌、病毒等微生物便有机会侵入人体，容易引起流行性感冒、结核病等传染病的流行。”晋江市疾控中心健康教育科科长叶福全表示，幼儿抵抗力较弱，更容易感染，因此更要加强预防，以免感染流行性感冒、手足口病、水痘、诺如病毒等传染病。

值得一提的是，目前，正值季节交替时期，也是诺如病毒的高发季。叶福全提醒市民，做好个人防护，谨防诺如病毒感染，如因频繁呕吐或腹泻，出现脱水等较严重的症状时，应及时就医。

什么是诺如病毒？

诺如病毒属于杯状病毒科，是引起急性肠胃炎最常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点，容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为RNA病毒，极容易发生变异，每隔几年就有新的变异株出现，引起全球或区域性暴发流行。

诺如病毒感染潜伏期为12-72小时，通常为24-48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则以腹泻居多，粪便为稀水便或水样便，所引发的疾病叫诺如病毒性腹泻，俗称“呕吐病”。更准确地说，它的症状应该是“上吐又下泻”。

应对病毒建议这样做

“诺如病毒感染全年均可发生，高峰期为每年10月至次年3月。”此前，福建省疾病预防控制中心就发布健康宣教内容，助力群众知晓诺如病毒的应对策略。

如何预防诺如病毒感染？做好个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防感染的关键。建议做到：勤洗手、不喝生水、食物特别是贝壳类海产品要煮熟、生熟食分开。

感染后如何处理？“不用用抗生素、口服补液盐、症状严重及时就医……”晋江市疾控中心建议，患者(包括隐性感染者)应居家或入院隔离，至症状完全消失后3天。目前无疫苗和特效药，以对症或支持治疗为主，多数患者发病后2-3天即可康复，不需服用抗生素。呕吐和腹泻会造成体内丢失水分和电解质，注意及时补充盐水或口服补液盐。少数患者呕吐或腹泻症状严重，应及时就医。

专家医讯

晋江市中医院：省级专家将莅临坐诊

本报讯 3月30日，东南大学附属中大医院与腹壁外科专家李俊生教授将到晋江市中医院坐诊、手术！

李俊生，晋江市中医院与腹壁外科专家工作室主任、东南大学附属中大医院与腹壁外科主任医师、博士研究生导师。

预约方式：联系人曾昭阳 15805951927；电话预约挂号 0595-85891234(医院预约服务中心)。温馨提示：请前来就诊患者携带以往病历、检查报告等，以便医师诊断。

健康问答

早孕呕吐可喝点苏叶茶

读者问：早孕呕吐，有什么茶饮推荐吗？晋江市医院陈巧丽医生答：孕妇出现恶心、呕吐、不思饮食等早孕反应时，不妨喝点苏叶茶。选紫苏叶5克、生姜10克，二者用水煎煮，取汁加红糖适量饮用；也可用紫苏叶、苏梗各10克，茯苓、陈皮各6克，共捣碎，冲入沸水，加盖焖泡10分钟，代茶频饮，每日1剂。

本报由本报记者吴清华撰写

免费体检持续进行中

免费体检对象包含龙湖镇辖区的65岁及以上常住老年人(1959年12月31日前出生)，不限户籍，2024年在晋南分院及其他晋江基层医疗机构参加过65岁及以上老年人免费体检活动。

包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能(尿酸)、血糖、血脂、心电图、腹部B超、双肾B超检查等；中医体质辨识；健康指导与中医保健指导，告知体检结果并进行相应健康指导。

暖心服务受好评

在晋江市医院晋南分院，免费体检服务每周常态化开展。公共卫生为65岁以上的老年人进行免费辅助检查，包含血常规、尿常规、肝功能、肾功能等检查。针对年纪较大、行动不便的老年人，体检团队入户开展体检，为其提供个性化

化的健康指导，帮助他们了解自身健康状况。“王医生，你们问得很仔细，给我们检查的项目也多，真是大感谢你们了，真的让我们感受到了党和政府对老年人身心健康的重视与关爱。”66岁的村民蔡桂芬在体检完后，各项身体指标正常，对医生连连道谢。在村卫生室，乡村医生为65岁以上的老年人进行免

费体格检查，包括身高、体重、腰围、血压等常规检查，并普及高血压、糖尿病等慢性病防治知识。“为了让65岁以上老年人应检尽检，我们医院坚持与村级组织密切配合，利用好家庭医生签约机制，建立辖区内到龄老人台账，确保不漏一户、不漏一人。同时，积极发挥村卫生室阵地作用，提前多天，通过

微信群、委托村干部‘打招呼’等多种方式，告知村民体检时间、地点和体检前注意事项，引导到龄老人及时主动参加体检。”该院副院长蔡秀群表示，下一步，该院将继续坚持以人民健康为中心，持续发挥自身优势，让群众就近享受到优质的医疗和公共卫生服务，为村民的健康护航，切实提高辖区居民的获得感、幸福感。

“弘扬中医文化 致敬国粹精神” 内坑镇卫生院举办国医节系列活动

3月17日为中国国医日，又名“中国国医节”。为助力中医传统文化的发展，致敬中医国粹，推广中医养生理念，丰富辖区民众的中医知识，带领更多的人了解、体验中医知识文化，感悟中华文化的博大精深，晋江市内坑镇卫生院开展了“弘扬中医文化，致敬国粹精神”国医节主题宣传系列活动。一起来回顾下该院近期开展的缤纷活动花絮吧！



花絮一 春季养生正当时

3月14日，内坑镇卫生院中医馆负责人张永彬走进内坑镇深圳村老人会举办春季养生知识讲座，向村民讲解了春季养生的特点、养生的方法，内容包含如何从起居、情志、运动、饮食、药物、穴位等方面做好春季保健等。会上，30位村民认真听讲。讲座结束后，张永彬还教授村民练习养生操。

“以静带动，内外同修。我们倡导运用中医养生操，作为村民的日常保健方法。”张永彬介绍，通过本次中医进社区活动，给村民提供了一个接触中医、感受中医、认识中医、了解中医的机会。同时，他呼吁村民平时要根据季节特点来调整自己的饮食、起居，了解不同季节对人体影响，并合理应用中医的方法来保养身体、防治疾病。

花絮二 “打完一套再上班”

随着“双手托天理三焦”和曲调优美、节奏舒缓的古筝伴奏，内坑镇卫生院的医务人员双手向上拉伸，呼吸平稳，动作周正大方。前面的张永彬主任，边示范，边讲解着“往上托举太极拳，体会脚下生根，动作要舒展，使肌肉充分地呼吸和舒适地拉伸……”

原来，这是内坑镇卫生院面向全院医务人员开展的一场健身养生活动。3月15日，该院组织20名医务人员学习八段锦。该活动深受群众喜爱，不少就诊群众也自觉加入其中。该活动持续开展至3月22日。

动作简单，易入门；场地要求不高，两三平方米即可；无需运动装备，穿着宽松合适就能开练。八段锦作为一项随时随地可进行的全民健身项目，眼下已在咱厝越来越多方落地生根。“宣传中医，从我做起，从院内做起。”不少医务人员表示，相对于平日的浮躁氛围，此时的训练空间里，让每一位置身其中的人皆感受到了一种“顺应自然、返璞归真、清静无为”的舒适感。此次活动，让院内形成了良好的中医保健氛围。

同时，药房主任蔡坤明与曾春琳熬煮了中药茶饮，准备了中药糕点——艾草糕、八珍糕等，邀请同事们品尝。同学们在轻松休闲的氛围中，认真地听医师们讲解，进一步了解了多种中药材的食用方法。此外，中医科医师还为现场同学介绍了拔罐、刮痧、推拿、把脉等传统保健诊疗方法。不少同学跃跃欲试，现场排起了等候体验的长龙。

内坑镇卫生院院长王荣全表示，此次国医节系列活动内容丰富，吸引了四百多人参与，分发中医折页约200份。此次活动对弘扬中医药文化、传承中医精神具有重要意义，让更多的人认识到了中医药的独特魅力，认识中医的重要价值，提升了中医在新一代年轻人心中的认可度。相信在未来，咱厝会有更多优秀中医出现，让更多人受益于传统医学。



义诊预告

青阳街道社区卫生服务中心：春日长高季 助长正当时

一年之计在于春，助力成长正当时。好消息，为帮助有长高困扰的孩子抓住春季助长期，获得生长发育专家指导，3月30日，青阳街道社区卫生服务中心特邀晋江市医院儿童生长发育专家刘芳意开展儿童“免费测骨龄，生长发育科普义诊”活动，现场可免费测骨龄。

春日长高“黄金季”

春分至，万物生，莫负好时光。春季是儿童生长发育的“黄金季”，你知道该如何帮助孩子长个吗？你知道自家娃的身高达标与否吗？你听说过矮小症吗？

刘芳意是晋江市医院儿科二区副主任，从事儿内临床工作十多年，具备Griffiths注册评估师证、国家二级营养师资格证，曾于复旦大学附属儿科医院儿保科、内分泌科进修，强调个体化治疗。擅长儿童矮小症、性早熟、肥胖等疾病诊治，对身高促进及个性化保健

儿童生长发育义诊

本周六 14:30-17:00，青阳街道社区卫生服务中心门诊2楼生长发育门诊将免费为40名3-15周岁儿童开展量身高、测体重、绘制生长曲线图、免费拍骨龄、专家解读骨龄片的义诊活动。

骨龄是什么？晋江市医院青阳分院妇幼保健科负责人叶茵茵表示，骨龄是骨骼年龄的简称，它是从小儿骨骼实际发育程度与标准发育程度进行比较而得到的一个骨骼发育年龄。一般需要拍摄左手X射线片，借助于骨骼在X光摄像中

的特定图像来确定。人的生长发育可用两个“年龄”来表示，即生活年龄(日历年龄)和生物年龄(骨龄)。“拍骨龄片的时候爸爸妈妈们不用担心辐射，风险是很微小的。”

哪些孩子需要检测骨龄？叶茵茵坦言，很多人都知道身材矮小孩子应关注身高问题，但是，肥胖的孩子(尤其是女孩)及提前发育的孩子，也需要家长关注孩子的身高问题。她解释说，“提前发育的孩子，生长潜能可能受损。此外，短期内身高增长速率明显减慢或明显加快的孩子，也需检测骨龄及时了解生长发育状况。”



QR code and text for the bone age measurement activity: '扫描下方二维码，点击我要报名一填写信息一等待工作人员通知报名信息。'"/>