



深沪镇卫生院： 一纸约定共赴健康

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

“在家就能享受到这么好的家庭医生服务，真的是太好了，医生们很耐心，对我们的一些健康咨询也讲得很详细，真是太感谢了！”深沪镇华海村村民蔡阿姨在签约家庭医生后兴奋地说。

为切实解决辖区残疾人和老年人因出行不便导致体检难的问题，为厝边群众提供家庭医生签约服务，近日，深沪镇卫生院家医团队走到群众身边，开展免费健康体检和家庭医生签约服务活动，将健康、优质的医疗服务送到村民的“家门口”。

入户履约家签服务

家庭医生签约服务是基层为社区居民提供综合、连续、协同的基本医疗卫生服务的重要途径。为满足群众及重点人群在家门口看病就医的需求，4月7日深沪镇卫生院家医团队在华海村开展家庭医生入户签约健康服务。

活动当天，家医团队对居民详细询问生活和饮食习惯，对有慢性病病史的居民做彩超、测量血压、血糖等健康检查，并询问其服药情况，指导他们正确用药、合理饮食。同时家医团队向居民们发放家庭医生签约服务联系卡，方便居民能够随时联系家庭医生，宣传家庭医生签约服务政策、服务内容以及签约后的优惠措施，让居民对家庭医生签约服务有更深入的理解。

“签而有约，签而履约，是我们对群众的承诺。”该院医疗部相关负责人表示，向群众宣传家庭医生签约的意义、主要职责、服务内容以及医保政策，引导群众主动签约，让群众知晓，参与到这一惠民便民利民的好政策、好福利当中，有助于让群众及时享受到基层医疗服务



务的优惠措施，让群众真正受益。

据悉，此次活动大大提高了居民对基本公共卫生知识的知晓率，不断提升辖区居民的获得感、幸福感和满意度，形成了医院与居民之间美好健康的良好氛围，得到了居民的一致好评。

搭建厝边“健康防护墙”

为扎实开展家庭医生签约服务，发挥中医药服务优势和特长，当好群众“健康守门人”，该院家庭医生团队积极开展家庭医生签约服务。

为更好地服务当地群众，该院推出个性化家庭医生签约服务包，同时还在线下活动中，持续为群众提供免费的中医药预约、体验服务。在家庭医生签约后，由医师给予群众个性化的中医治疗和调理指导，对颈肩腰腿疼痛患者，康复治疗师运用艾灸、贴敷、拔罐、推拿等中医特色技术、手法，为患者舒缓身体不适，并指导其运用中医适宜技术进行自我管理。深沪镇另一位居民张阿姨告诉记者：“最近肩膀疼，抬不起来，经过几次扎针和贴敷现在感觉好多了，家庭医生签约服务

政策真是好。有时，家里用药时，有什么不懂的，我打电话咨询医院的工作人员，医务人员都会很热情地帮我做用药指导。”

优质家签服务受好评

为全面推进家庭医生签约服务工作，为辖区百姓提供更加便捷、有效的卫生服务，提升辖区百姓获得感和满意度，2024年以来，深沪镇卫生院家医团队通过多种途径提升家庭医生签约率，积极推进家医签约及签约患者续约活动，受到了辖区群众的欢迎。

一纸约定，将医患相连接，双向奔赴健康之约。如今，每一位家庭医生都可以通过手机与签约居民随时联系，随时随地承担着居民健康“贴心人”的角色。值得一提的是，通过家庭医生签约履约服务，深沪镇卫生院医务人员还持续开展了一系列中医适宜技术进村、暖心义诊等活动，将“医防融合”家庭医生签约服务的理念普及到了群众中间，增强了群众对基层医疗服务的信任感，而良好的口碑和获得感反过来又有力推进了家庭医生的顺利签约。

气温回升 当心这类疾病“找上门”

气温回升，万物复苏，肛肠疾病给患者的工作和生活带来很多不便。市民陈先生上周就因痔疮发作，不得不放下工作，前往晋江市医院(上海六院福建医院)就诊。该院肛肠外科主治医师洪少铭介绍，不止陈先生，进入春季，很多患者也都因便秘等原因来到医院就诊。

据了解，随着生活水平提高，痔疮症状的出现频率大大高于以往，且呈逐年增长趋势。为此，普通市民了解痔疮症状，及时发现和治疗早期痔疮就显得极为重要。今天，我们将深入探讨这一现象，为大家揭示背后的原因，并提供相关的科普知识。

春季肛肠疾病高发

在某大型电商平台的促销活动中，短短三天内痔疮膏的销量竟然飙升三倍，这一数字令人震惊。许多网友纷纷留言表示：“原来打工人的困扰都一样啊！”那么，为什么此时的发病率会呈现如此明显的上升趋势呢？

“现在是痔疮高发期，同时也是伤口加速恢复时期，所以得了痔疮宜在当下尽快治疗。”洪少铭介绍，痔疮、便秘等肛肠疾病的发病规律是顺应季节转换的，寒冷季节人们的毛孔处于闭合状态，加上冬季的潜伏和积累，人体内积存下来的废物开始蠢蠢欲动，由于冬天进补、频繁食用油腻辛辣食物，让肠胃内热蓄积，蓄势待发。当下阳气外发，积热涌动，引发便秘，痔疮便会开始“发飙”。相比于夏季的高温天气，春季气温更温和，人体舒适感也更高，此时治疗痔疮对康复更利。若拖到夏天，等到病情加重，不但身体受苦，还易增加患处的感染概率。

有不适应及时就诊

如何辨别是否得了痔疮？相关数据显示，我国痔疮的发病人群已达5亿，越来越多的人变成了“有痔青年”。痔疮(学名“痔”)是最常见的肛肠疾病，是肛门和直肠周围的血管异常扩张、曲张，形成的问题。它的症状往往包括出血、疼痛、瘙痒等，严重时甚至会影响工作和生活。痔可分为外痔、内痔和混合痔。痔的发病高峰是45-65岁，65岁后患病率逐渐下降。

很多人对痔疮很害怕，但其实近半“有痔人士”无症状。有症状者主要受便后出血困扰，出血程度有轻有重。此外，有些患者会痔脱出，可能出现嵌顿。痔病还可能引发肛周瘙痒、疼痛等，或导致贫血等并发症。需要注意的是，很多疾病都可引起便血，不要轻易将其归因于痔疮，应及时就诊。

助你远离和预防

跟减肥一样，对付痔疮，很多人总希望能有某种便宜、好用又省心的小妙招，让麻烦瞬间消失，永不再犯。但这样的方法是不存在的。洪少铭介绍，痔疮的治疗有三大原则，无明显症状的痔疮，可通过改善生活习惯缓解，无需治疗；有症状重缓解，出现症状时，以缓解症状为重点，如使用药物、坐浴等；非手术治疗无效，除非症状严重或保守治疗无效，否则不轻易手术。

大家可从调整饮食结构、恢复规律作息、增加运动、保持肛门卫生、适量补充水分做起。春季应以清淡、易消化的食物为主，多吃新鲜蔬菜和水果，如芹菜、菠菜、苹果等，这些食物富含膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，预防便秘。同时，春季气温升高，细菌繁殖加快，因此要特别注意隐私部位的卫生。便后及时清洁，避免感染。

洪少铭提醒市民朋友，直肠息肉、结肠炎、直肠恶性肿瘤等疾病，同样会出现大便带血症状，患者对此很难辨别，如果麻木大意地自诊为痔疮，就很可能酿成大患。

专家医讯

省级专家本周六 来到咱厝坐诊

本报讯 4月13日，福建省妇幼保健院许金榜教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊啦！坐诊时间4月13日(星期六)8:00-12:00、14:30-17:30；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室(地址：晋江市梅岭街道新华街392号)。市民朋友可通过电话预约挂号：0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)；或通过公众号预约：晋江市中医院公众号—门诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—许金榜名医工作室(在爱国楼门诊部)。

许金榜，系医学博士、美国德克萨斯大学博士后、主任医师、硕士，兼任福建省中医生殖专科联盟发起人、福建省中医药学会生殖医学分会主任委员，福建省针灸学会妇科分会主任委员等社会职务。擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、卵巢早衰、月经不调、习惯性流产、更年期综合征等。

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。

省级专家本周六 到中医院坐诊

本报讯 明日，福建医科大学附属第一医院结直肠外科官国先主任将到晋江市中医院坐诊、手术。坐诊时间明日(星期六)9:00-10:00，出诊诊室为晋江市中医院门诊二楼209诊室。

官国先，福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任、教授、医学博士、主任医师、博士生导师、教育部高校博士点基金评审专家。主要从事结直肠恶性肿瘤、遗传性结直肠疾病、小肠肿瘤等外科手术及综合治疗，擅长腹腔镜及机器人腹腔镜微创结直肠癌根治术、小肠肿瘤根治术，尤其是极低位直肠癌保留肛门、保留性功能及排尿功能手术。近年来，多次受邀在上海、广东、山东、安徽、浙江、江苏、江西等多省市开展面向全国直播的现场手术演示，在国内树立了极佳的业界口碑。

电话预约挂号：0595-85891234(医院预约服务中心)。

产后骨盆修复知多少

本期聚焦

“咔咔”一按，耻骨就缩小3厘米，骨盆就正位了……如今网络发达，我们随处都能刷到很多关于产后骨盆修复的相关视频。看到这样的介绍，产后妈妈是不是已经蠢蠢欲动了呢？

无论是剖宫产还是顺产，很多产后妈妈都面临骨盆变宽、屁股变大的问题，并对此感到十分苦恼。那么，最近超火的“骨盆修复”，真有必要做吗？什么情况才需要做？本期聚焦，与你一起探究这一健康话题。

产后骨盆修复并非人人需要

产后臀围变大、胯变宽……生完孩子后，身体发生了很大的变化，很多产后妈妈想要快速恢复身材，导致陷入一个又一个的坑。那么，问题到底出在哪？什么情况才需要做骨盆修复？今天我们就来聊一聊。

晋江市医院梅岭院区盆底综合治

疗中心相关负责人提醒，骨盆修复并不是人人都需要做的，正常情况下产后半年到一年就能修复。如经过规范的评估需要进行骨盆修复的，应选择科学正确的产后修复项目，并结合一定时间的功能锻炼。对于网络上很多视频里的“骨盆修复”项目，是以骨盆生产导致变宽为底层逻辑，通过机器或者外力挤压来达到所谓骨盆闭合的效果。但实际上，如果通过X光或者MRI检查，会发现骨盆没有任何变化。

知晓产后骨盆变化

记者了解到，骨盆是由髌骨、坐骨、耻骨、骶骨、尾骨等五部分组成，许多韧带和肌肉将它们牢牢固定在一起。骨盆是连接人体上下部分的重要器官，有承受和传导重力的作用。它的结构非常牢固，所以骨盆在人体中是最稳定的结构，属于微动关节，可动的距离最多3至4毫米，几乎不具有可动性。从2013年到2016年间，南方医科大学进行了一项研究，得出的结论是：产后6个月，初产妇的骨盆径线大部分都可恢复至未孕状态。

为什么很多产妇在产后穿不上以前的裤子？晋江市医院梅岭院区盆底综合治疗中心相关负责人介绍，这中间有孕期脂肪增加、脂肪大量囤积的原因。此外，体态变化也是原因之一。孕期前重量过大，会导致弓背问题、股骨内旋，最终引起骨盆前移和假胯宽出现，骨盆前移会让宝妈在正面看过去宽了很多，导致穿不上以前的裤子。最后，也有骨盆旋转的因素。步行时骨盆会出现左右活动，当一侧肌肉紧张，就会引起另一侧活动的受限，骨盆就会出现旋转了，这会拉长两侧骨盆上棘的距离，并且出现长短腿、骨盆整体偏歪。



产后修复助你重拾优雅身姿

骨盆，有着承上启下的作用，长短腿、高低肩、腰腿疼痛，都与骨盆有着息息相关的联系。

产后修复整体来说，不能头痛医头、脚痛医脚，比如腹直肌分离会导致子宫脱垂、尿失禁；骨盆移位会导致梨状肌疼痛、长短腿；产道侧切后疤痕会影响性疼痛；胸廓的问题会影响高低肩。骨盆移位后，不仅会影响产后妈妈的形体美观，导致大屁股、胯部变宽，还会容易引起内分泌失调、代谢功能紊乱、肠蠕动迟缓，出现尿频尿急、便秘，以及月经失调、痛经等妇科疾病。因此，骨盆修复

显得尤为重要。

那么，什么情况下需要调整骨盆？当你在产后出现骨盆疼痛(肌肉、韧带、错位、神经压迫等带来的各种产后疼痛)、出现长短腿；尾骨错位；骶骨功能障碍；髌骨的功能障碍(前、后、外翻等)错位，就需要进行产后骨盆修复调理。有文献表明，如果耻骨联合分离超过4厘米，通常建议手术治疗。

晋江市医院梅岭院区盆底综合治疗中心相关负责人提醒，抓住骨盆修复的黄金期，可让你达到事半功倍的效果。黄金期是产后三个月内，理想型是产后42天至半

年内，有效期为产后六个月至一年。希望大家能谨慎对待骨盆修复，选择科学正确的产后修复项目。骨盆修复后，还需要一定时间的功能锻炼才能稳定骨盆！



小贴士

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。

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



晋江市“结核病防治寄语暨闽南四句”征集活动即将截稿

近日，晋江市疾控中心联合本报开展的晋江市“结核病防治寄语暨闽南四句”征集活动持续进行中。还没交稿的小伙伴，抓紧时间，活动仅剩3天。

征稿即将结束 仅剩3天

备受瞩目的晋江市“结核病防治寄语暨闽南四句”征集活动火热进行中，截稿日期为4月15日。欢迎热爱健康、喜爱闽南四句、乐于向陌生患者播撒爱意与温暖的读者朋友们，抓紧最后的投稿时间，快快参与进来！投稿方式上，大家可将作品发送至邮箱：84552165@qq.com(咨询联系电话15980068048)，提交作品及参加活动的个人信息(姓名、联系电话)等。

“您好，我想帮女儿投稿，她不会使用电脑，但也想通过简单的几句寄语，向结核病患者加油鼓励，给予他们积极面对疾病的力量。”连日来，自此次征集活动开展以来，吸引了不少热心读者的关注与参与。据统计，活动自开展以来，社会各界人士踊跃投稿，收到来自5个省市的近70名作者200余条投稿。

让健康知识走入寻常百姓家

“揭晓后一、二、三等奖作品可记得要公布出来，到时或许可以邀请颜值高的帅哥美女短视频上传网络平台，四句要‘念’才更生动，所以才叫‘念四句’呀！”“编创‘闽南四句’，朗朗上口，可以让中医药知识普及至群众之间。”……伴随着活动的持续推广，咱厝掀起“中医药”闽南四句创作热、讨论热。

晋江市疾控中心相关负责人表示，结核病是一种严重危害人民健康的传染病，预防结核病关系到每个人的身体健康和生命安全。本次结核病防治宣传活动的开展，旨在倡导全社会共同参与，为实现终结结核病流行目标而共同努力。通过此次宣传活动，有助于让更多人了解结核病防治知识，同时把结核病的防治知识结合群众喜闻乐见、耳熟能详、朗朗上口的“闽南四句”形式来宣传，已成为咱厝推广结核病健康教育知识的一张亮丽名片，学习健康知识的氛围也在此次活动得到了深化和升华。同时，伴随着此次活动的深入推进，我们也发现活动受到了广大咱厝人的喜爱和认同，有越来越多的人因此更加愿意接触、学习、了解相关健康知识。



晋江市中医院名老中医郭森仁

春季养生多喝汤

春天多喝汤，身体更健康。“说到喝汤，不要只会做大骨汤，这类汤比较油腻，不适合春天喝。”郭森仁表示，今日，将为大家分享5道适合春天喝的汤，好喝不腻又营养，老少皆宜，常喝身体好，不妨照做。

随着季节更替，不少人发现自己陷入春困，出现困倦、乏力等现象。不仅影响工作效率，还导致了一连串的健康问题。郭森仁指出：春困虽然扰人，但只要掌握正确方法，就可轻松应对，如：起居有常，早睡早起；饮食有节，清淡少腻；精神调摄，疏肝理气，适当运动等。配合一些健康养生汤，结合良好的生活习惯，就可以抵御春困，享受健康睡眠，在春季焕发活力，迎接新的挑战。

四月养生汤推荐

正值四月，干燥多风，在饮食上该注意啥，有何饮食指导？带着疑惑，记者采访了晋江市中医院名老中医郭森仁。郭森仁建议，此时应少吃些辛辣刺激的食物，多吃些清爽食物，比如水果、绿叶菜、汤羹等，对身体将更加有益。

解乏脱“困”多喝汤

摆脱“春困”，提高免疫，需要饮食、作息和运动联合，在饮食调理上不妨试试“吃花”。

推荐常喝枸杞炖鸡汤。取鸡肉500克、枸杞子20克、生姜3片，盐适量，将鸡肉洗净切块，与枸杞子、生姜一同放入锅中，加水适量，炖煮1-2小时，加盐调味即可。郭森仁介绍，此汤补肾益精，养肝明目，适用于春困伴有视力模糊、头晕目眩等症状的人群。

菊花猪肝汤也是不错的选择。选猪肝200克、菊花10克、生姜3片、盐适量，将猪肝洗净切片，与菊花、生姜一同放入锅中，加水适量，煮沸后改小火炖煮30分钟，加盐调味即可。郭森仁点评：此汤疏风散热，养肝明目，适用于春困伴有头痛、目赤肿痛等症状的人群。

喜欢吃猪脚的朋友，可选择为自己和家人炖上一锅葱莲猪脚汤。选用葱苡仁30克、莲子30克、猪脚1只、红枣3枚(去核)、生姜3片、白酒少许，清水适量，煮1.5小时即可。郭森仁点评：此汤健脾益胃、利湿、壮腰膝，适用

于解春困乏力。

补脾胃胃生津止渴汤

郭森仁指出，春季养生应以养肝、祛湿、健脾为主，所以春季养生汤煲汤食谱也要以此为好。进入春天以后，人们会感到精神不振、倦怠乏力、口淡乏味、食纳不香以致腹胀、甚或腹痛、大便稀、四肢困倦。这是因为潮湿的天气影响人体的代谢，使我们感到不适应。中医认为，健脾即可化湿，在日常生活中可以通过食疗以助脾胃化湿。

此时，推荐大家喝这道葛根生鱼汤。选鲜葛根1000克、生鱼1条(约750克)、白酒少许，清水适量，煲1.5小时，入精盐调味，即可。郭森仁点评：此汤补脾益胃，生津止渴，升阳止泻，通经活络，解酒毒。适用于颈椎病项背强痛、眩晕头痛、中风偏瘫、胸膈心痛、口渴消渴、热病泄泻、酒毒伤中。

生鱼西洋菜汤，也是不错的选择。选用生鱼1条(约750克)、瘦肉250克、西洋菜500克、蜜枣3粒、白酒少许，清水适量，煲1.5小时，入精盐调味，即可。此汤健脾益胃，清热生津，适用于春天体质偏热者食用。