



晋江市医院晋南分院：母乳喂养“喂”爱助力

5月，是个充满爱的月份，有“母亲节”的温情，更有“520母乳喂养日”的“喂”爱告白。5月20日是第34个“全国母乳喂养宣传日”，宣传主题为“倾听母婴，共筑暖链”。为增强社会各界对母乳喂养重要性的认识，提高公众对母乳喂养的科学认知水平，促进形成支持母乳喂养的良好社会氛围，晋江市医院晋南分院近期开展多种形式的宣传义诊活动。



手工DIY 助力宝妈幸福孕育

“慈母手中线，游子身上衣。”妈妈们的一针一线，都是对孩子真挚的爱。在手工区，该院妇产科黄瑶瑶主管护师告诉记者，对于准妈妈来说，手工是一种良好的胎教。在孕期，孕妈妈多动手、动脑，不仅可以锻炼自己的思维能力，还可以有效避免“一孕傻三年”的情况出现。大家看，这样将爱心枕绕于腰际，一手托住婴儿，手肘轻靠于孕妇枕上，如此一来既可减轻手臂的负担，也能增加腰背支撑……”一个个温暖的哺乳枕制作完成后，黄瑶瑶还细心介绍了哺乳枕的使用技巧。伴随着本次活动圆满落幕，孕妈妈不但收获了一个亲手制作的爱心哺乳枕，更收获了幸福孕育的美好心情。

晋江市英林镇中心卫生院：无偿献血助力生命续航

无偿献血是一项惠民利民的公益性事业。一直以来，晋江市英林镇中心卫生院高度重视无偿献血工作，坚持履行社会责任。日前，该院积极配合泉州市中心血站、英林镇人民政府，开展了一场为生命续航助力的无偿献血活动。



活动现场，该院医务人员为前来献血的群众提供测量身高、体重及血压等检查，大家有序排队并配合工作人员完成填表、登记、量血压、验血、采血等献血流程。此外，该院医务人员也积极参与献血活动，整个现场秩序井然。一袋袋血液凝聚着温暖的力量，一张张献血证书写着奉献与仁爱。多年来，晋江市英林镇中心卫生院高度重视无偿献血工作，积极动员医院党员干部职工参与每年的献血活动，推动热血助医，助力公益事业，用行动诠释了医者初心与守护生命的大爱情怀。



为新手妈妈普及健康知识

5月20日，晋江市医院晋南分院妇产科举办了以“倾听母婴，共筑暖链”为主题的系列活动。医务人员通过科普讲座、发放宣传资料、指导母乳喂养等多种方式，向群众及新手妈妈普及母乳喂养等相关知识，进一步提升大众对母乳喂养重要性的认识，促进母乳喂

养。活动一开始，该院妇产科戴翠红主管护师为大家授课。“本次健康讲课，我以《母乳喂养相关知识——助力母乳喂养成功》为主题，为宝妈们介绍了母乳喂养的好处，哺乳的正确姿势。”紧接着，她通过PPT展示、现场演示等方式，指导现场

妈妈如何与宝宝一起更快地进入最佳哺乳状态。课后问答环节，不少宝妈踊跃提问。一名宝妈坦言，“讲课老师很好，详细为我们介绍了如何让宝宝有效进行吸吮乳头，同时能让宝宝更快适应和习惯妈妈的乳头等知识点。这些都是干货！今天的听课收获满满！”

健康课堂

如何告别儿童肥胖 咱厝医生来支招

近年来，儿童青少年肥胖率逐年上升，已成为严重的公共卫生问题之一。为了帮助大家了解科学防控肥胖的知识，掌握相关技能，助力儿童青少年不做“小胖墩”，本周健康课堂为你开课。

膝关节置换术助患者摆脱疼痛 晋江市医院晋南分院术后暖心回访



“谢谢你们，我现在比以前好多了，都可以自己骑摩托车了。”5月16日，晋江市医院晋南分院骨科医护人员对膝关节置换术后的杨大叔进行回访，听到杨大叔爽朗的笑声后，大家都心里暖暖的。

回访中，该院黄惠梅副主任根据杨大叔情况详细讲解锻炼注意事项，并叮嘱不可劳累。

手术治疗助患者摆脱疼痛

据了解，咱厝68岁的杨大叔左膝无明显诱因出现持续性疼痛一个多月，行走不便，无法上下楼梯，严重影响日常生活。4月23日，他在家人陪伴下到晋江市医院晋南分院骨科就诊，诊断为左膝退行性骨关节炎；门诊医生建议其置换左侧膝关节。

4月24日，在该院徐杰主任、黄惠梅副主任、蔡德德主治医生、洪志伟住院医师的共同配合下，膝关节置换手术顺利完成。术后，杨大叔的左膝关节疼痛得到缓解，膝关节功能得到极大恢复，术后6小时便可自行行走。

优质服务受好评

“我不做手术的话，可能都走不了路了。现在好了，能自由活动，还能骑着摩托车到处走……”说起自己的康复情况，杨大叔不停地说着“满意、非常满意”。

金杯银杯不如老百姓的好口碑。多年来，晋江市医院晋南分院秉持着“以病人为中心”的服务宗旨，提升患者体验，改善患者就医感受，通过入户回访让服务更加高效、更具人性化。医院相关负责人坦言，今后医院将不断持续创新医疗服务新模式，为百姓送上最诚心、最温暖的服务，增强老百姓就医获得感、幸福感、安全感。

晋江市中西医结合医院：“父亲节”体检套餐上线

健康是福，陪伴是爱。即日起，暖心福利来袭！在父亲节来临之际，晋江市中西医结合医院特推出父亲节体检套餐，为咱厝父亲们送上一份健康心意。

据悉，本次父亲节体检优惠套餐的活动时间为2024年6月1日至6月30日；体检地点为晋江市中西医结合医院门诊1楼治未病——健康管理中心，咨询热线为0595-68008169。市民朋友快带父亲到该院治未病——健康管理中心，做一次专业全面的健康体检吧！

专家医讯

省级男科专家到晋江市中医院坐诊

今日，福建医科大学附属第一医院男科杨鹏医生到晋江市中医院坐诊。坐诊时间为9:00—12:00；出诊室为晋江市中医院门诊二楼201诊室。

杨鹏，福建医科大学附属第一医院男科主治医师、医学硕士，福建省医学会男科学分会青年委员会委员，福建省优生优育与妇幼保健协会生殖微创与生育力保护专业委员会委员，擅长男科疾病诊治，熟练掌握显微外科手术。

电话预约挂号：0595-85891234（医院预约服务中心）。

健康问答

如何避免夜间早醒

读者：总是夜里早醒，该怎么办？
晋江市医院（上海六院福建医院）心血管内科医生张登庆：夜间频繁醒来并不是一个小问题，它可能隐藏着多种健康隐患。如果你也有这样的困扰，不妨从调整作息、改善睡眠环境等方面入手，同时注意观察自己的身体状况，如有需要及时就医检查。建议大家调整规律作息，保持固定的作息时间，尽量避免熬夜和赖床。创造舒适的睡眠环境，保持卧室安静、凉爽、黑暗，使用舒适的床垫和枕头。睡前避免刺激性物质，避免在睡前饮用含咖啡因的饮料（如咖啡、茶、可乐等），也避免吸烟和饮酒。规律运动，适当的运动可以帮助消耗能量，缓解压力、改善睡眠质量。但注意不要在睡前进行剧烈运动。建立良好的睡前习惯，在睡前进行一些放松的活动，如泡热水澡、听轻柔的音乐等。

呵护心灵 守护幸福 晋江市中西医结合医院开展心理健康系列活动



每年的5月25日是心理健康日，为充分发挥医院中医药特色优势，加强心理健康宣传，引导全社会关注自身的心理健康，5月22日、25日，晋江市中西医结合医院组织开展心理健康主题系列活动。

心理讲座进校园

5月22日，晋江市中西医结合医院邀请晋江市第三医院倪清碧主任医师走进晋江市第五中学，为晋江市第五中学学生开展一场以青少年情绪管理为主题的心理健康知识讲座。讲座中，倪清碧主任医师以现场提问互动的形式一步步带着参会的学生了解什么是情绪、情绪管理的重要性、少年常见的情绪障碍等内容，学会如何在日常生活中更好地察觉情绪、接纳情绪、转换信念、懂得区隔、学会宽容、纾解情绪。

健康义诊惠及群众

5月25日，在医院门诊楼四楼，一场惠民心理健康义诊活动就此展开。此次活动邀请了晋江市第三医院王君艳副主任医师、傅钦尧主治医师、陈志铭心理治疗师及郑丹凤主管护师到场义诊，为前来参加活动的群众免费提供血压、血糖测量、心理咨询、睡眠健康咨询、失眠治疗仪体验等服务，并现场分发心理健康知识宣传单。医务人员



小胖墩数量直线上升

“小胖墩”指超重肥胖的儿童。日前，北京大学公共卫生学院和联合国儿童基金会联合发布《中国儿童肥胖报告》，这是我国首部儿童肥胖报告。

专家提醒：如果不采取有效的干预措施，到2030年，7岁及以上学龄儿童超重及肥胖检出率将达到28.0%，超重肥胖的儿童数将增至4948万人。

儿童肥胖危害大

“小朋友胖乎乎的超级可爱！”“孩子小的时候就是要吃胖点，对身体好！”……时下，咱厝仍有不少人对儿童身材管理存在误区。很多家长生怕孩子吃不饱，一股脑地让孩子拼命吃。值得一提的是，尽管一口吃不成胖子，但每天这么吃下去，难免成了“大胃王”。肥胖一旦发生，逆转较为困难。

晋江市医院（上海六院福建医院）内分泌科医生李美蓉提醒，“肥胖不仅是吃太多，而是吃不够、吃不全，是一种营养失衡，是身体长期处于营养不均衡状态而形成的。肥胖对儿童青少年的身体健康危害大，不仅会阻碍儿童青少年的生长发育，影响生理功能，还可能带来高血压、高血脂、糖尿病等健康问题。”

小心慢性病“找上门”

“儿童青少年长得胖，表面看着可爱，实际上有很多健康隐患。”李美蓉提醒市民朋友：据统计，超重、肥胖儿童发生高血压的风险，分别是正常体重儿童的3.3倍和3.9倍；肥胖儿童成年后发生糖尿病的风险是正常体重儿童的2.7倍，儿童期至成年期持续肥胖的人群发生糖尿病的风险是体重持续正常人群的4.3倍。

李美蓉建议，为避免儿童成为慢性病后备军，及时减重、平衡膳食是关键。家长要做好引导，鼓励孩子少喝饮料多喝水，食物种类要丰富，保持三餐定时定量，培养孩子清淡饮食的习惯，此外，养成科学、规律的运动习惯。

