

急救知识进校园 学好生命必修课

晋江市医院巾帼宣讲团系列活动精彩不断

随着社会发展,人们面临越来越多的突发事件挑战,如交通事故、自然灾害、突发疾病等。在这些紧急情况下,正确的急救措施往往能够挽救生命、减轻伤害。然而,现实情况却令人担忧,许多市民在面对突发状况时缺乏基本的急救知识和技能。因此,普及急救知识,提高公众的自救互救能力,显得尤为重要。

为进一步提高校园急救能力,切实保障青少年生命健康,6月14日下午,晋江市医院(上海六院福建医院)巾帼宣讲团联合晋江市爱心格子铺爱心储蓄所一起走进西园街道官前小学为70名小学生开展急救知识科普主题活动。



科普主题活动火热进行

据悉,为更好发挥该院“巾帼文明岗”的先锋作用,发挥医疗团队专业特长,用实际行动传递妇联组织的优秀精神,自2023年12月起,晋江市医院(上海六院福建医院)医院服务中心牵头组建一支由“巾帼文明岗”创建单位成员组成的巾帼宣讲团,以流动宣讲的方式将医学健康知识带进校园、社区等地,用专业服务关心关爱各类群体,展现医者仁心、传递人文关怀,逐步形成一个既有深度又有温度的医疗巾帼品牌。

本次活动是晋江市医院(上海六院福建医院)巾帼宣讲团的第五期线下主题宣讲活动。活动由临床经验丰富、持有美国AHA基础生命支持培训资质的消化内科谢俊珠主管护师负责宣讲。她围绕心肺复苏急救和AED(自动体外除颤仪)使用来详细讲解,用科学理论、清晰图解和实际案例来为大家提供科学专业的指导建议。“急救知识,有助于进一步筑牢生命安全防线。”谢俊珠强调,在紧急情况下,正确的急救措施能够挽救生命减少伤害,同学们深刻体会到急救知识的重要性。

内容丰富让知识更接地气

本次急救知识科普主题活动采用了多种形式,包括现场讲座、模拟演练、互动问答等,旨在通过生动活泼的方式向公众传达急救知识。活动现场,专业救护人员首先通过PPT讲解,向学生们介绍了心肺复苏的具体操作步骤,包括判断意识、呼叫救援、胸外按压、人工呼吸、AED使用方法和注意事项等内容,同学们聚精会神地听讲,认真记录每一个细节。随后,现场邀请了6位学生代表上台完成心肺复苏模拟人实操操作,针对学生的步骤规范、动作要领、注意事项等方面进行了一对一指导

和纠正。此外,活动还设置了互动问答环节,同学们积极参与,踊跃提问,现场氛围十分热烈。该院相关负责人坦言,这场别开生面的急救知识科普主题活动,旨在向学生们普及急救知识,提高公众在突发事件中的自救互救能力,减少因突发事件、疾病、灾害等带来的困扰,共同筑牢生命安全防线。不仅提升了学生急救意识和急救技能水平,还切实保障大家的生命安全和身体健康,有利于营造更加安全、和谐的校园环境。



“爱眼”主题义诊 守护“睛”彩世界

基本公共卫生服务便民宣传 惠民健康直通车

近日,一场别开生面的眼科主题义诊活动在响厝西园街道大霞社区顺利举行。为增强人民群众爱眼护眼意识,健康水平和健康素养,营造全社会爱眼护眼的良好氛围,本报携手晋江市医院(上海六院福建医院)九三学社、晋江市基层委员会在第29个全国“爱眼日”开展了主题为“关注普遍的眼健康”“全民爱眼 共筑“睛”彩”等系列义诊活动,旨在通过专业的医疗检查和咨询服务,为市民提供一次“家门口”的眼科健康守护。



送医送药下基层

眼科义诊走进社区,守护居民“明亮视界”。为了让更多人享受到健康福利,晋江市医院(上海六院福建医院)眼科还联合医院多学科医护人员,共同开展了送医送药下基层义诊活动。在现场,医护人员免费为每一位居民进行低视力眼病筛查、公益性赠药,并详细解答群众关于眼病、骨科、康复科及内科等相关专科疾病的疑难困惑。

除基本眼科检查外,活动现场还设置了健康宣教区。眼科专家们通过发放宣传资料、现场讲解等方式,向市民普及了关于近视防控、白内障预防、青光眼治疗等眼科健康知识。他们用通俗易懂的语言,让市民更加深入地了解了眼疾病的预防和治疗办法。在义诊现场,一位年轻妈妈带着孩子前来咨询。她表示,孩子最近总是揉眼睛,担心视力出现问题。经过专家的仔细检查,发现孩子只是有些轻微的眼疲劳。专家建议她平时多关注孩子的用眼习惯,定期带孩子进行眼科检查。这位妈妈听后连连点头,表示将按照专家的建议进行。据统计,本次活动共计为100余名群众提供了诊疗服务和健康宣教,得到了群众的一致好评。

院内开展主题宣讲

6月6日上午,晋江市医院(上海六院福建医院)眼科医护人员在院的眼科诊区开展了眼病义诊及眼健康宣讲活动。活动现场,眼科专家们身穿白大褂,面带微笑,热情地迎接每一位前来咨询的市民。他们利用专业的医疗设备,为前来义诊的患者及家属进行了包括视力检查、电脑验光、眼压检查、裂隙灯检查、眼病疾病咨询等在内的免费全面眼科检查。“阿姨,您的视力还不错,但平时要注意保护眼睛,少看手机多休息。”眼科专家林水龙耐心地向一位老年市民解释着检查结果,并给出了日常保健建议。这种亲切、贴心的交流方式,让市民感受到了家一般的温暖。



厝边医讯

陈埭中心卫生院:主题活动与爱同行

本报讯 为进一步推进平安建设工作,增强群众参与平安建设的自觉性、主动性,营造良好的宣传氛围,6月19日,陈埭中心卫生院党总支在吾悦广场开展“六守六无”平安共建主题党日活动。

活动中,该院平安志愿者现场普及“六守六无”“平安共建”等有关知识,即守诚无失信、守法无案件、守德无纷争、守约无背俗、守规无事故、守廉无问责,并发放宣传资料,让群众进一步了解平安建设的重要性。同时,现场还通过扫码答题的方式进行了“安全生产月”宣传,并提供量血压、测血糖、中医体质辨识等义诊服务。

通过本次活动,进一步提高了广大群众对平安共建的认识,有效普及了平安知识。下一步,陈埭中心卫生院将持续深化平安共建工作,进一步提升群众平安建设参与度,让“六守六无”深入人心,推动平安医院建设工作走深走实。



专家医讯

中医院爱国楼门诊部:国家级名老中医莅临坐诊

本报讯 6月30日,国家级名老中医专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为周日全天(当天8:00—12:00 14:30—16:30),出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室。温馨提示:请前来就診患者携带以往病历、检查报告、体检报告等,以便医师检查。

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、国家重点学科带头人、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。

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)

食疗方茶饮方 这些“祛湿妙招”不宜错过

国家二级公共营养师Lindy指出,祛湿首要任务就是养成良好的饮食习惯,饮食适量,有规律,不食为体质虚弱就大补特补,擅自吃大量肉类、人参、鹿茸等。反之,宜多食小米、薏苡仁、玉米、红小豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、茯苓等健脾利湿的食物,少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。那么,夏季“王牌祛湿妙招”还有哪些?

赶走体内湿气 用好食疗茶饮

薏米赤小豆粥,是很多人熟知的健脾消水肿食疗方。取等量薏米、赤小豆,清洗干净,加热煮沸后转小火煮,至薏米、赤小豆煮熟即可。薏米,在中药里称“薏苡仁”,可治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃,久服轻身益气。赤小豆也有明显的利尿、消肿、健脾胃的功效,还能补心养血减肥。吃腻了薏米赤小豆粥,可试试南瓜五豆粥。选取南瓜250克(连皮、连仁)切块洗净,大米、红豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆各100克,浸泡1小时;陈皮5克。所有材料一起加水煲烂,调味即可食用。此粥解暑清热、健脾化湿生津。

喜欢饮茶的朋友,可以试试山药荷叶茶和陈皮茯苓茶。选用山药6克、荷叶6克,冲入滚烫开水,浸泡5—10分钟即可饮用。山药可健脾止泻利、健肺润皮毛、补肾治腰疼;荷叶可以清暑化湿、清热解暑。陈皮茯苓茶,可取茯苓、陈皮若干洗净,放入保温杯,在杯中冲入热水,等待5分钟即可饮用。此茶可健脾、燥湿、化痰。

泡脚经络按摩 也可健脾利湿

除了饮食调理,Lindy表示,适当的体育运动如太极拳、八段锦、散步、交谊舞、广场舞、慢跑、骑车、登山等,也都有助于气血运行,化痰祛湿。同时还应保持居所空气流通、清爽干燥,温度适中,保证充足睡眠,及时舒缓不良情绪。

你知道吗,泡脚也祛湿。“湿气重、脾胃不好的人最适合夏天泡脚。用艾草、川芎、丹参、当归、独活、红花和老姜,开水2至3升冲泡,加盖焖10分钟后,待水温降到40℃时即可泡脚。可调节内湿,健脾运湿。”Lindy指出,经络调祛湿,也是方法之一。人体有一些祛湿效果较好的穴位,如阴陵泉、丰隆、足三里、脾俞、三阴交、三焦俞、肾俞、水分等,可配合针刺、灸灸、推拿、按摩等方法,但因寒湿、湿热、外湿、内湿等不同,建议到医院辨证施治为宜。

青阳街道社区卫生服务中心:深入社区 健康护航

近日,青阳街道青新社区老年协会副会长兼秘书长王明华将一面印有“深入社区暖民心,健康护航解民忧”的锦旗送到青阳街道社区卫生服务中心,对该中心家庭医生为社区老年朋友提供的贴心医疗服务表示感谢。

“青阳街道社区卫生服务中心的医生护士风雨无阻定期来我们社区,为我们老年人免费体检、讲课,给我们老年人带来了极大的便利。特别是今年4月份,我们社区有位老年朋友因骨折卧床在家,存在换药困难。青阳中心赖恩泽医生了解到这一情况后,立即上门为老人进行随访,提供专业的医疗指导和换药等对症护理,这让我们感受到青阳中心对我们老年人的真心、用心和关心,所以今天我送锦旗过来,代表青新社区老年协会向青阳街道社区卫生服务中心表示衷心的感谢,感谢你们为我们社区老年人的付出。”青新社区老年协会秘书长王明华动情地说道。

记者了解到,今年以来,青阳街道社区卫生服务中心不断优化家庭医生签约服务内容,充实签约服务队伍,优化签约服务内涵,全方位多角度满足群众就医需求。该中心相关负责人表示,接下来,中心将继续发挥“点对点、零距离、全方位”基层医疗优势,常态化开展家庭医生回访、巡诊、培训等医疗服务,将健康服务深入千家万户,让辖区居民真正体会到家庭医生签约服务的实惠与便捷。



本期聚焦

夏季高发肠道传染病

今年的盛夏已拉开帷幕!随着夏天到来,不仅是西瓜、烧烤、冰啤,还有它——夏日高发的肠道传染病。夏季天气炎热,湿度增大,细菌繁殖快、食物易变质,正是肠道传染病的多发季节。晋江市疾控中心在此提醒大家:夏季要注意“勤洗手、喝开水、吃熟食”严把病从口入关,谨防肠道传染病。

什么是肠道传染病

肠道传染病,是由病原体经口侵入肠道引起感染而导致的一类传染病,主要经粪-口途径传播。常见的肠道传染病包括霍乱、细菌性痢疾、伤寒或副伤寒、手足口病、甲肝和戊肝等。

肠道传染病如何传播?大致包含经水传播、经食物传播、接触传播、昆虫传播等四类。如果生活饮用水被肠道传染病患者/病原携带者的排泄物和呕吐物污染,可引起扩散传播,甚至导致霍乱、伤寒、细菌性痢疾的暴发流行。食品在加工、储存、制作、运输、销售等过程中,被肠道传染病的病原体污染,可造成暴发和局部流行。此外,通过握手、使用或接触病人的衣物、文具、门把手等方式,也可能进行传播。有些肠道传染病的病原体可在苍蝇、蟑螂等媒介昆虫体内存活一段时间,并随着昆虫的活动进行传播。

肠道传染病预防“四妙招”

肠道传染病主要是通过“吃下去”或“喝下去”传播,只要市民朋友注意管好“手”与“口”,就能远离肠道传染病,道谢度夏。

注意饮用水卫生。饮用水一定要煮沸后再饮用,少喝冰水,不喝生水。讲究食品安全。食物要生熟分开,避



免交叉污染。生食瓜果要洗净,入口餐食一定要煮熟煮透,减少生冷食品的摄入。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,但冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此隔餐食物需要热透后再食用。

培养良好饮食习惯。比如,注意个人卫生,饭前便后要洗手。不暴饮暴食,不吃腐败、变质的食物。宠物的家庭,要为宠物做好卫生。同时要告诫孩子不要一边吃东西一边给宠物喂食。保持健康生活方式,规律生活,合理营养,平衡膳食,加强锻炼,增强机体免疫力。定期打扫,衣服被褥勤洗勤换;开窗通风,保持室内空气清新。减少与肠道传染病患者接触,对患者用过的餐具、水杯、便器、卧具注意清洗消毒,降低传播风险。

小贴士

肠道传染病症状自查

疾控提醒,如果出现以下症状,可能是肠道发出的“求救信号”。感染了肠道传染病的患者,一般会出现恶心、呕吐、食欲不振、腹泻腹痛等症,少数人还伴有头痛、发热、全身中毒等其他症状。需要注意的是:如果长时间有腹泻、呕吐等症,容易发生脱水休克。如若抢救不及时,可能会导致人体循环功能衰竭而死亡。

出现腹痛腹泻时,怎么办?一旦出现腹泻、呕吐等症,可前往医疗机构的肠道门诊就诊。按照医生要求接受粪便常规检测,以便能得到及时正确的治疗和护理。身边出现有腹泻症状的家人或同事朋友,要注意做好饮食隔离、餐具消毒;尤其对患者的排泄物和呕吐物要做好消毒处理,避免造成水源和食物的污染。

健康问答

患儿咳嗽不宜吃甜食

读者:孩子咳嗽为什么不能吃甜的?
陈埭中心卫生院儿科杨火燃医生:高糖会刺激咽喉产生不适,刺激咳嗽增多,会影响患儿进食、睡眠和活动。此外,甜食不利于排痰。咳嗽常伴有痰液,脾为生痰之源,甜食容易碍脾胃,使脾胃运化水湿的功能受到影响,则水湿凝聚成痰,痰液上聚于肺脏,就出现痰鸣不愈,对于咳嗽能力差的小儿可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。