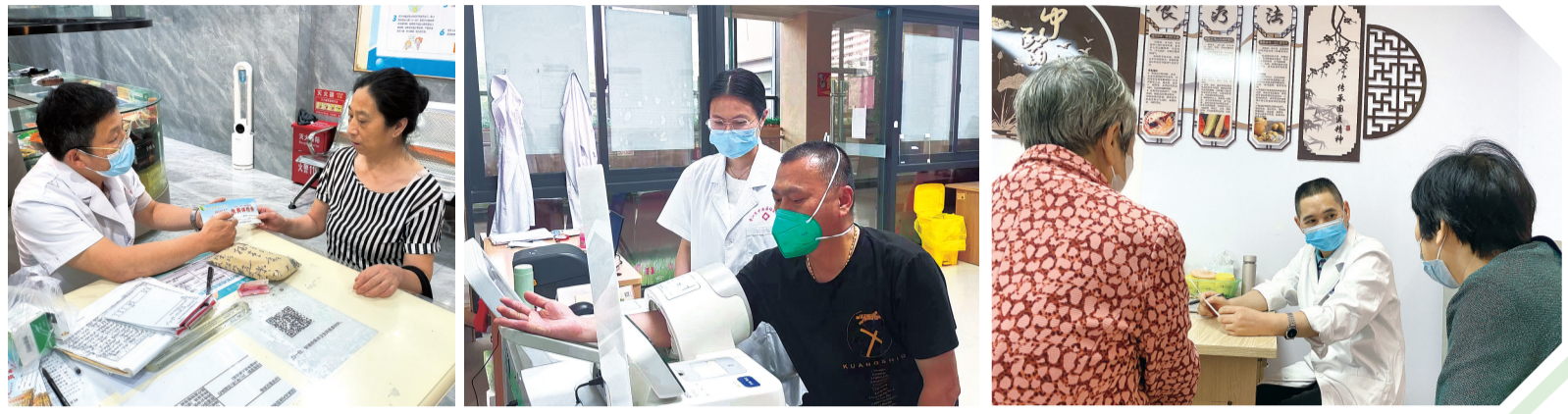




## 把健康惠民政策落到实处 免费体检你参加了吗？



为了进一步提升我国老年人的健康水平，促进老年健康管理服务的普及与深入，此前，国家卫生健康委员会启动了基本公共卫生服务项目（以下简称“基公卫”），65周岁及以上老年人健康体检政策就是其中一项。

该政策旨在为65岁及以上的老年人提供一年一度的免费健康体检，帮助他们及时了解自身健康状况，预防和控制各类慢性病的发生。目前，该政策在咱厝推进得如何？我们一起看看。

### 传递惠民健康服务 展示基层医界风采

基本公共卫生服务便民普及系列宣传

#### 政策解读： 免费体检内容丰富多样

细致入微的体检项目，全方位守护老年健康。根据最新颁布的《国家基本公共卫生服务规范（第三版）——老年人健康管理服务规范》，此次体检政策包含四个核心部分，分别是生活方式和健康状况评估、通过医生的专业问诊，了解老年人的生活习惯、既往病史及自理能力等信息，为后续的体检和健康管理提供基础数据；体格检查，包括常规的身高、体重、血压、心肺功能等基础检查，以及口腔、视力、听力等项目的检查，确保老年人各项生理功能正常；辅助检查，涵盖血常规、尿常规、肝肾功能、血糖、血脂、心电图、B超等多项专业检查，全面筛查老

年人可能存在的健康隐患；健康指导：医生根据体检结果，为老年人提供个性化的健康指导，包括饮食、运动、用药等方面建议，帮助老年人建立健康的生活方式。

#### 案例分享： 体检让老年人更安心

今年初以来，在基公卫惠民政策实施过程中，咱厝各大医疗单位积极响应，联合本地卫生院或社区卫生服务中心持续开展65周岁及以上老年人免费体检活动。

在深沪镇一场进村为老年人开展基公卫免费体检的活动现场，医务人员细致地为每一位老人进行检查，耐心解答他们的疑问，并为他们提供了丰富的健康指导。“我今年80多岁了，出去体检也不方便，村里组织的这次体检真是太贴心了，不仅有人引导，还为我们准备了早餐。”该村的高丽芬阿姨（化名）高兴地说。她通过这次体检，不仅了解自己的身体状况，还学到了很多实用的健康知识。

在梅林的一处免费体检活动现场，梅林街道社区卫生服务中心的医务人员早早地布置好了体检区域，摆放了各类医疗设备和宣传资料。他们热情地引导前来参加体检的老年人进行登记量血压、测血糖等初步检查。“大爷，您今年高寿啊？这次体检是免费的，我们会为您做全面的身体检查。”工作人员张雅微微笑着向一位刚走进体检区的老大爷介绍道。老大爷听后连连点头，表示非常感激这样的服务。

“大妈，您的血压有点偏高，平时要注意饮食和休息，按时服用降压药。”在磁灶镇，该镇卫生院医生走进下灶村开展老年人免费体检，一位医生细心地向一名高血压患者嘱咐道。大妈听后认真地记下来，并表示会按照医生的建议进行。记者了解到，除基本体检项目外，活动现场还设置了健康咨询区。医务人员为老年人提供了关于高血压、糖尿病、心脑血管疾病等常见慢性病的预防和治疗建议，并通过生动有趣的案例

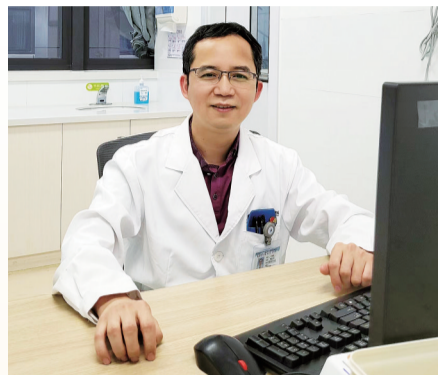
和通俗易懂的讲解，让老年人更加深入地了解这些疾病的危害和防治方法。

#### 传递健康： 让惠民政策深入人心

“随着社会的不断发展，我们越来越关注老年人的健康问题。为了让每一位65岁及以上的老年人都能够享受到专业的健康服务，国家卫健委特别推出了基公卫65周岁及以上老年人健康体检政策。这不仅是国家对老年人健康关怀的具体体现，更是我们构建和谐社会、关爱老年人的重要举措。”灵源街道社区卫生服务中心主任谢加欣表示，我们鼓励每一位符合条件的老年人都积极参与到这项活动中来，通过专业的体检了解自己的身体状况，接受专业的健康指导。同时，我们也呼吁社会各界共同关注老年人的健康问题，为他们提供更多、更好的服务与支持。让我们携手共进，为老年人的幸福晚年生活保驾护航。

### 健康课堂

## 癫痫共病知多少



#### 本期专家——林智强

主任医师，福建省中西医结合学会神经内科第三、四届委员。作为第一作者在国家、省级医学期刊发表论文6篇。擅长卒中（中风）评估与治疗、癫痫的规范化诊疗与脑电图判读、帕金森病的鉴别诊断与调药、头痛与眩晕症的诊疗等。

6月28日是“第十八个国际癫痫关爱日”，今年“关爱日”的宣传主题为“关注癫痫共病”。你了解癫痫吗？癫痫是神经系统常见疾病之一，患病率仅次于脑卒中。提到癫痫发作的症状，一般人觉得，若有人突然倒地、四肢强直、不断抽搐、口吐白沫……便一定是得了癫痫。对此，晋江市医院（上海六院福建分院）神经内科主任林智强表示，其实，上述患者的症状是属于癫痫“大发作”，有很多癫痫患者发作时并不“抽风”，属于癫痫“小发作”。普通市民怎么甄别癫痫？一起来听听医生怎么说。

#### 癫痫并非不治之症

癫痫俗称“羊角风”，是仅次于脑卒中的常见慢性神经系统疾病，已被WHO列入全球重点防治的五种神经、精神疾病之一。无论发展中国家还是发达国家，癫痫的治疗都是一项重要的公共卫生问题。值得一提的是，癫痫虽然是神经科常见病，但绝非大众误读的“不治之症”。由于人们对癫痫缺乏正确认识及医疗资源匮乏，癫痫患者的死亡危险性为一般人群的2-3倍。

“癫痫需要治疗，哪怕只有一次发作，也需要就医，通过检查查找原因，并判断是否需要进行治疗。”林智强介绍，癫痫只要早发现、早诊断、规范治疗，预后良好。70%—80%患者可以通过服用1—2种药物达到控制癫痫无发作的效果，保持3—5年不发作后，在专科医生的指导下可以缓慢减药甚至停药，有些患者可以达到停药后长期无发作。抗癫痫药物治疗是癫痫治疗的首选方法，外科治疗及生酮饮食一般用于药物难以控制的癫痫。

#### 癫痫患者发作先“录视频”

癫痫患者发作，该如何处理？除了持续状态，每个患者的癫痫发作持续时间相对固定，发作强度也会自行减弱，逐渐平息，目前尚无发作时的临时措施能立即中止发作。”

林智强表示，正确做法是：需要避免骨折等外伤；应迅速让患者仰卧，以免摔伤引起的骨折等外伤；需要避免窒息：让患者的头转向一侧，以利于呼吸分泌物和呕吐物排出，防止流入气管引起呛咳甚至窒息。患者在发作时可能由于呼吸肌强直发生呼吸暂停、面唇青紫，一般强直期后大多可自行缓解，超过1分钟仍无呼吸再实施。记录发作视频，以此作为最珍贵的病史资料提供给医生，有利于病情诊断。“这点非常重要。患者发作时，家属往往乱作一团，殊不知此时记录的发作视频资料是珍贵的病史资料，对医生的诊断、抗癫痫药物选择和预后判断都具有重要意义，对患者病情很有帮助。因此，在保护好患者的同时，应积极记录发作时的视频资料，如果没有记录视频的条件，也应该用描述性文字记录发作时间、发作表现、持续时间等，作为就诊时重要的病史资料供医生诊疗参考。”林智强说。

### 健康问答

## 高血糖患者喝汤有何讲究

读者：高血糖患者适合喝什么汤？  
晋江市医院（上海六院福建分院）内分泌科李美蓉医生：高血糖患者适合的汤品种类多样，主要应选择低糖、低热量、高营养的汤品。以下是一些建议的高血糖患者适合的汤品：瘦肉蔬菜汤、番茄鸡蛋汤、紫菜蛋花汤、海带豆腐汤、党参百合鸡汤、鲫鱼汤等。喜欢喝汤的市民，海带苦瓜黄豆排骨汤也是不错的选择。选取海带100g、苦瓜200g、黄豆100g、陈皮5g、排骨200g。排骨先用开水焯洗去血水，再与其他材料一起加入适量水煲汤，调味可食。本汤具有降血糖、退热、利尿、增加食欲等功效。综合来说，高血糖患者在选择汤品时，应优先考虑低GI（升糖指数）食物，同时注意观察自身反应并调整饮食结构。饮食调节是辅助控制血糖的方法，不能替代药物治疗。如果血糖波动较大或出现其他不适症状，应及时就医进行进一步检查和调整。

本版由本报记者吴清华采写

## 温暖晋医 健康惠民 晋江市医院血管外科 开展义诊活动



近日，晋江市医院（上海六院福建分院）介入血管外科在院门诊综合楼外科诊区开展以“温暖晋医 健康惠民”为主题的义诊活动，并邀请国内知名血管外科专家李晓强教授现场坐诊，为市民提供专业血管疾病指导与诊疗。

#### 惠民义诊受欢迎

李晓强教授是国内血管外科领域的开拓者和领军者，在血管外科领域成绩卓越，为提升我国血管外科的国际学术地位和影响力做出了重要的贡献。

在该院外科诊区，得知李晓强教授义诊信息的市民早早地来到了候诊区候诊。“主任，我的脚一直发凉，走路时间长了还发麻。”“主任我的小腿变黑了，跟血管疾病有关吗？”“主任，我的母亲在家卧床好多年，前两天有一条腿突然肿了，要紧吗？”……针对群众提出的困惑，李晓强教授一一解答，并通过详细询问病史、认真检查体征，为每一位患者提供了专业的诊断和治疗建议。

晋江市医院（上海六院福建分院）介入血管外科主任易俊方还为轻度下肢静脉曲张患者提供免费硬化剂注射治疗。易俊方主任娴熟的手法让人赞不绝口，患者纷纷点赞。

#### 通俗易懂群众获益

现场，易俊方主任还开展了专题讲座，通过陈述日常生活中的典型案例，向市民科普了下肢动脉硬化闭塞症、下肢静脉曲张、下肢静脉性溃疡、糖尿病足、下肢水肿等疾病的常见症状与日常生活中的预防和治疗，让群众认识并重视周围血管疾病，防患未然，一旦发现临床症状及时就诊，避免病情加重。

据悉，此次义诊活动提高了部分市民对血管疾病的防治意识，倡导了积极健康的生活方式，提高了早发现、早干预血管外科疾病的意识。今后，晋江市医院（上海六院福建分院）介入血管外科将继续开展系列科普义诊活动，让更多的群众受益。



### 本期聚焦

## 警惕隔夜西瓜变“毒”瓜

近期，高温天、雷雨交替登场，咱厝各大医院门诊就诊人数明显上升。晋江市医院（上海六院福建分院）急诊科提醒市民：天热也要少吃冷饮冷食，避免空调直吹，尽量不吃“隔夜饭”、“隔夜瓜”。

#### 案例▶隔夜瓜吃出胃肠炎

临近中午，晋江市医院门诊正在忙碌接诊。58岁的张艺（化名）前一天开始腹泻腹痛，一天时间跑了十几趟厕所，直言自己“快拉虚脱了！”。经医生专业问诊，才知患者出现症状前曾吃了放置在冰箱里的隔夜西瓜。为此，接诊医生怀疑这又是一则因变质西瓜引起的细菌感染。经过患者便常规化验，结果显示该患者的便白细胞明显升高，张艺的情况果然属于感染性腹泻。

“首先，搞清楚隔夜西瓜的概念，只要放置超过10个小时，就算隔夜西瓜。比如，上午10点切开，放到晚上8点。”该院急诊科负责人粘文辉介绍，吃了隔夜西瓜拉肚子，本质上是“致病菌”大量繁殖导致的。按照对人类的友好程度，细菌可分为3种：人人都爱的益生菌、无害无益的普通细菌、面目可憎的致病菌。前两种细菌大量繁殖，可能会让西瓜没那么好吃，但一旦里面混入了“致病菌”，西瓜就可能腐败变质，从而引起食物中毒。所以，隔夜西瓜能不能吃的关键，在

于有没有隔绝“致病菌”。

#### 解析▶胃肠病就诊高峰期

“每年6月至8月是胃肠道疾病的门诊就诊高峰期。”粘文辉坦言，此时就诊的患者，有不少是因受凉导致胃肠功能紊乱或“吃坏了肚子”引起急性胃肠炎的。

粘文辉提醒市民朋友：高温高湿天气，食物易污染、变质，处理食物要生熟分开，烹调时要烧熟煮透，保存食物要及时放进冰箱，尽量不吃“隔夜饭”、“隔夜瓜”，避免食源性感染。冷饮、冷食、环境温度过低，都可能引起胃肠功能紊乱，“夏季室温保持在26摄氏度为宜。如果气温适宜，尽量不开空调。避免空调直吹。病因不同，胃肠道急症的治疗方案也不尽相同。”粘文辉提醒，如果每日腹泻超过3次或腹泻伴有发热等症状，应及时就医。

#### 支招▶健康吃瓜这样做

要说夏天最好吃的水果，那当然是西瓜，而且必须是冰西瓜！甜甜的西瓜一入口，奔波一天的暑热都消失了。围绕西瓜这个夏日必备水果，很多人都很关注，隔夜的西瓜会不会变质，还能吃吗？夏天健康吃“瓜”，不妨这样做。

首先，冰箱并非一个真空无菌环境，而是存在着很多可能导致我们发生腹泻



的微生物。切开西瓜后，第一时间就要盖上干净的保鲜膜，及时冷藏保鲜。其次，冰箱卫生很重要。大家平时就要做到定期清理冰箱，储存食物尽量做到生熟分开、密封储存。想让西瓜隔绝“致病菌”，就要做到生熟分开，切西瓜和切肉的刀具和砧板，一定要分开。当然吃瓜的正确方法当然还是：能不隔夜就别隔夜，非得隔夜也别放太久。

## 擦亮中医药服务名片 晋江市中医院：中医药文化体验获赞

如今，中医药服务已经成为晋江市卫生健康服务的一张亮丽名片，咱厝居民在家门口的卫生院社区卫生服务中心就能享受到便利的中医药服务。为推进中医药文化普及与传播，提升中医药健康服务能力，进一步弘扬中华优秀传统文化，并推动全国基层中医药工作示范县的创建，6月22日，晋江市中医院联合紫帽镇区（紫帽镇卫生院）举办“普及中医药知识，弘扬传统文化”为主题的中医药文化体验活动，旨在引领更多人参与其中，领略中医药文化的独特韵味与魅力。

#### 实地感受中草药魅力

在活动现场，大家跟随讲解员的脚步，漫步于焕发文化气息的中医药文化展厅，一同了解我国中医药学发展的重大历程，认识中医经典十大药材和经典药方，领会煎、煮、灸、熨、蒸等多种中药特色炮制传统工艺，聆听历史的声音，厚植文化底蕴。

薄荷、芦荟、龙眼、杜仲、金银花……一进种植园，近百种中草药琳琅满目。在讲解员的带领下，大家深入了解各种中草药的生长环境、药性特点及临床应用。在这里，参与活动的市民朋友与中医药材来了“一次零距离”的接触。有的近



距离地观察草药的根茎花叶，闻一闻其特有的气味，有的还能尝一尝可食用的叶子和果实，探秘中医药文化智慧。

#### 体验中医传统技艺

感受中医把脉奇妙、品味中医药文化……在中医义诊区，中医专家为群众提供免费把脉、体质辨识、个性化调理、健康咨询等中医药诊疗服务。在中医特色疗法区，提供了可供大家沉浸式体验的拔罐、推拿、刮痧、穴位敷贴等传统中医药技术。在药膳“摊位”，大家细细品味药膳和养生茶饮，赞不绝口，切身感受到了“药食同源”的养生文化魅力。

同时，该院医务人员演示的中医养生操——八段锦吸引了不少群众驻足观看、跟练体验。



现场，医务人员还开展了“第一目击者”急救技能培训。医务人员免费为群众测量血压、血糖，发放中药香囊，向群众科普宣传中医保健养生和动物致伤防治知识。

从中医药文化的讲解到中草药认识，从养生操的演示到中医适宜技术的体验，从中药茶饮到药膳品尝，从健康咨询到免费的义诊服务，每一个环节都让群众有机会深入了解中医药的魅力，在玩乐中学习中医养生。紫帽镇卫生院相关负责人黄伟旭坦言，下一步，晋江市中医院还将通过开展形式多样、群众喜闻乐见的中医药文化体验活动，持续推进中医药文化传播，中医药知识普及、中医药服务能力提升，营造“信中医、爱中医、用中医”的良好氛围，让更多的群众有感可知可及。