

晋江市中药智慧共享服务中心： 解决群众健康“药紧事”

等药久、煎药烦，是患者在看中医、用中药时经常面临的问题。为了让咱群众更好地享受中医药服务，进一步提升中医药服务质量和效率，为广大患者提供更加便捷、个性化的诊疗体验，晋江市中药智慧共享服务中心于2023年12月底建成投用，今年1月份正式揭牌并面向晋江全域各级医疗机构开放共享，为群众提供中药代煎和配送上门服务，解决群众的“药紧事”。



药师配药中

提供群众一站式用药服务

据悉，晋江市中药智慧共享服务中心位于钟灵毓秀、景色绮丽的紫帽山下，晋江市中医院紫帽院区，中心建筑面积约710平方米，规划设有接方区、审方区、调剂区、复核区、煎药区、成品区、饮片仓库等功能区域，配置自动煎药机70台、液体包装机24台，远期可扩增代煎机20余台，最高每日

可提供约1000张中药处方代煎服务。晋江市中医院院长刘其聪表示，中药智慧共享服务中心远期规划建成以晋江区域为主、辐射周边县市的中药饮片、中药制剂集中供应中心。目前，该中心已先行面向晋江全域各级医疗机构开放共享。

“上午，我去中医院看完病就回家了；下午，医院为我代煎好的中药就配送到家了！这服务，必须点赞！”

据悉，该中心为患者提供智能缴费、审方核方、中药代煎、药品配送、药事咨询等服务，打通了“诊治—开方—审方—煎药—配送—入户”的快速通道。



中医药服务 迈向智能化新时代

记者采访了解，该中心依托现代科技手段，建立“管理智能化、服务同质化、控制标准化、配送暖心化”的运营模式，确保中药智慧共享的服务质量、安全和效率。质量严把，设有中药质控小组，结合传统与智慧互联网技术，严守中药饮片质量入口关，保障中药饮片质量与疗效。过程可溯，依托电子监控系统、智能煎药机、自动传输系统、包装机设备等信息手段，对调剂、浸泡、物料传输、煎药、成品包装、物流配合等全过程进行记录与质量把控，做到来源可查、去向可溯。配送到家，借助第三方物流配送资源和平台，提升中药饮片配送服务时效，基本实现晋江全域上午接处方，当日下午代煎代配入户；下午开处方，第二天上午代煎代配入户，为患者提供专业、安全、便捷的配送服务。

刘其聪坦言，今后，中心将通过整合资源和智慧管控，破解基层医疗单位中药房建设与运营成本高的难题，提高中医药服务的可及性，推进全市“15分钟中医药服务圈”建设，打通中医药服务“最后一公里”，切实做到让广大群众放心看中医、舒心享服务、安心用好药。

赶走夏日湿气方法多

在这个炎炎夏日，随着气温的攀升与雨水的频繁光顾，不少人开始感受到身体内的“湿气”悄悄作祟，带来疲乏无力、食欲不振、皮肤油腻等不适。别担心，今天我们就为你揭秘一些实用妙招，让你在享受夏日阳光的同时，也能拥有轻盈无负担的好状态。

晨起一杯“祛湿茶”

“晨起三件事，喝水排第一。”咱晋国家二级公共营养师Lindy介绍，不妨将普通清水换成一杯特制的“祛湿茶”，唤醒活力每一天。选用茯苓、薏米、赤小豆等天然食材，它们是中医里公认的祛湿良品。将这些食材提前浸泡，早晨用沸水冲泡或简单煮制，一杯下肚，不仅暖胃醒神，更能有效促进体内湿气排出，让您从早到晚精神满满。

“夏日不运动，湿气找上门。”早上早起后，适量运动，有助于让汗水成为最好的排湿剂。此时，可选择适合自己的轻度到中度运动，如慢跑、瑜伽或快走，让身体微微出汗。汗水是体内湿气排出的重要途径之一。但切记不可过量运动，以免汗出过多伤津耗气。运动后，及时补充水分，保持体内水平衡。

居住环境也要防湿

“药补不如食补”，日常饮食中可适当增加一些具有祛湿功效的食物，如冬瓜、黄瓜、苦瓜等瓜类蔬菜，它们含有丰富的水分和膳食纤维，有助于利尿消肿，排出体内湿气。此外，生姜、大蒜等辛辣食物也能促进血液循环，帮助身体排出湿气。

Lindy坦言，谈及祛湿，很多人都只关注自身的湿气，却忽略了自己所处环境的湿气。“潮湿环境是湿气的温床”，家中保持干燥至关重要。平时，大家可以利用空调的除湿功能，定期开窗通风，减少室内湿度。同时，避免长时间穿着未干的衣物或睡在潮湿的床铺上。此外，使用吸湿盒、除湿袋等小工具，也是不错的家居防湿小秘诀。

泡脚养生睡前享祛湿SPA

“睡前泡泡脚，胜似吃补药。”在忙碌一天后，不妨用温热的热水加入艾叶、花椒等具有温阳祛湿功效的中药材，泡脚20分钟左右。这样不仅能缓解疲劳，还能通过足底经络的刺激，促进体内湿气的排出，让你在梦乡中也能感受到身体的轻盈与舒适。

Lindy提醒市民朋友：通过上述五大妙招的实践，相信你定能在这个夏天有效赶走体内湿气，迎接更加清爽健康的自己。记住，持之以恒是关键，让我们一起行动起来，享受一个干爽无忧的夏日。

健康课堂

消除肝炎积极预防

2024年7月28日是第14个“世界肝炎日”。今年我国的宣传主题是“消除肝炎，积极行动”，旨在进一步增强全民病毒性肝炎防治意识，号召全社会积极行动，最大限度遏制新发感染，有效发现和救治患者，切实减轻疾病负担，尽早实现“消除病毒性肝炎公共卫生危害”的目标。

什么是病毒性肝炎

晋江疾控中心提醒市民朋友：根据病毒类型不同，病毒性肝炎可分为甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝和未分型肝炎，都具有传染性，属于《中华人民共和国传染病防治法》规定报告的乙类传染病。其中，甲肝病毒和戊肝病毒主要通过消化道传播；乙肝病毒和丙肝病毒通过血液、母婴和性接触传播；丁肝病毒只有在乙肝病毒已存在于肝内或者同时侵入肝内才能建立感染。

得了病毒性肝炎，患者可能会出现全身乏力、厌食、恶心、呕吐、腹胀、皮肤巩膜发黄、尿色加深等症状，检查时可发现肝脾肿大、肝区疼痛等。慢性肝炎还可能出现腹水、肝掌、蜘蛛痣等。部分慢性乙肝或丙肝没有症状或症状较轻，不易察觉。大家可根据上述描述，进行初步自查。

病毒性肝炎危害大

据悉，病毒性肝炎的急性期感染可导致肝损伤，少数严重患者可出现肝衰竭甚至死亡。乙肝和丙肝会慢性化，不及时发现和规范抗病毒治疗，可导致肝硬化，最终导致肝癌。婴幼儿期感染乙肝慢性化风险大于90%，将长期携带病毒。

病毒性肝炎危害大，及早预防才能减少危害。其中，预防甲型、戊型肝炎，需要养成良好卫生习惯；加强饮水、食品卫生监管；使用疫苗进行预防。乙型、丙型、丁型肝炎的预防重点在于防止母婴、血液和体液传播，远离毒品，依法使用血液及血制品等。儿童及成人高危人群应按免疫规划接种乙肝疫苗预防乙肝；丙肝无疫苗预防，高危人群要加强主动筛查。目前，95%的丙肝是可以治愈的，而且大部分丙肝抗病毒治疗药品已经纳入了医保范围。

晋江市疾控中心提醒市民：对于高危人群应做到早诊断、早检测、早治疗，一旦发生可疑感染情况，应及时到正规医疗机构诊断和治疗。

健康问答

藿香正气水的“替代品”

读者：藿香正气水几乎是夏日居家必备解暑药，但是味道很冲。药店店员推荐了金银花露，不知有何作用，是否是藿香正气水的“替代品”？

晋江市中医院张堂坦医生：金银花露又名银花露、金银露、忍冬花露，属中药制剂，由金银花鲜品或干品蒸馏制得。历史上，金银花露在解暑热、战疫方面曾发挥重要作用。金银花味甘性寒，功善清热解毒、散热消暑、消肿止痛，为治疗暑热及一切痈肿疔疮阳证之要药，是盛夏应对暑热病毒之利器。药理学研究发现，金银花有抗菌、抗炎、解热等作用，可用于热射病、多发性疔肿、上呼吸道感染、肠炎等热毒内盛者。有需要的市民朋友可遵医嘱使用。

本期聚焦

烧烤+冷饮是夏日消暑标配？ 医生提醒：警惕健康风险



随着夏日热浪滚滚而来，冰镇饮料的清凉、烧烤的诱人香气、冰啤酒的畅快淋漓，成为许多人消暑解馋的不二之选。高温潮湿的天气里，食物更易受病原微生物侵袭，变质风险激增。而那一口口冰凉的刺激、烧烤的油腻与酒精的侵蚀，正悄无声息地侵蚀着我们的肠胃健康，为健康埋下隐患，甚至可能让胃癌的阴影悄然逼近。

▲李龙钦 晋江市医院(上海六院福建医院)消化内科负责人



胃癌早期症状不是痛

很多人认为，胃痛是胃癌的早期症状。但对于许多患者来说，疼痛并不是这种疾病早期最常见的征兆。事实上，胃癌早期阶段可能根本没有疼痛的症状。而且，因为它的早期症状与普通消化道疾病类似，所以极易被人忽视。待到患者去医院检查时，可能已是中晚期。

那么，患上胃癌后身体会有啥信号呢？晋江市医院(上海六院福建医院)消化内科负责人李龙钦介绍，常见的信号有感觉恶心干呕、大便发黑或带血、不明原因体重减轻、胃灼热、消化不良、腹部肿块。胃肠道一旦出现恶性肿瘤，很可能会改变大便形状，使大便变黑或带血。一旦发现呕吐时伴有血丝，或大便排时伴有血丝，且大便出现油状物，要提高警惕。胃灼热、消化不良、伴有泛酸和其他常见胃肠道症状，时好时坏，或者进行性加重疾病，很可能是胃癌的早期征兆。

预防胃癌这样做

预防胃癌，李龙钦建议大家从以下几个方面做起。首先是进行幽门螺杆菌治疗。幽门螺杆菌是非常明确且胃癌独有的高危因素，也是我国胃癌的主要病因。研究表明，根除幽门螺杆菌可以有效地预防胃癌，使人群胃癌发病率降低39%。根除幽门螺杆菌对重度癌前病变人群和老年人群也同样具有预防胃癌的作用。每年体检时，可以进行幽门螺杆菌检测，如果结果呈阳性，建议遵医嘱进行根除治疗。

其次，建议养成健康饮食习惯。长期不良饮食和生活习惯可能增加患胃癌的风险，因此要尽量做到“四多三少”。四多——食物多样，均衡饮食，保证营养平衡；多吃新鲜肉类，尤其是鸡鸭鱼肉，少吃加工肉制品；保持健康体重，多运动；多吃新鲜的蔬菜和水果。三少——少吃腌制的食物；少吃烧烤、熏制食品；戒烟、戒酒。

定期体检很重要

定期体检，发现不适及时治疗也很重要。癌症难治，很多时候是因为大家平时忽视了检查，等有症状常常已经有点晚了。胃癌的发生一般要经历从慢性胃炎到肠上皮化生，再到异型增生和癌变的过程。所以，最好养成定期体检习惯，如果体检发现了胃病的早期症状，要及时检查和治疗。

李龙钦提醒市民：如果有慢性胃溃疡、胃息肉、萎缩性胃炎，伴随腹痛、消化道出血等症状，一定要规范治疗并定期复查，别把小毛病拖成了大问题。预防胃癌，您可以考虑的检查方式有C13或C14呼气试验、肿瘤标志物检测、胃镜筛查。为了我们的胃健康，在享受夏日的同时，不要忘记健康饮食，定期检查，远离胃癌威胁。健康的生活方式，是我们抵御疾病最好的武器。

晋江市中西医结合医院：凝“新”聚力 蓄势启航

在热情洋溢的7月，晋江市中西医结合医院护理团队迎来了一批新生力量。为强化新入职护士规范化培训，提高护理队伍整体素质，确保护理质量安全，帮助新入职护士及实习生更快适应临床工作环境。日前，晋江市中西医结合医院护理部组织开展2024年新入职护士及实习生岗前培训，课程包括理论知识培训、技能操作示教、理论及操作技能考核等。

开班仪式上，副院长林丽芳对新入职护士及实习生的加入表示热烈欢迎，并提出三点期盼：一是珍惜学习机会，二是树立良好形象，三是加强团队协作。护理工作是一项团队协作的事业，要相互支持、相互帮助、相互学习、相互促进，共同营造一个和谐融洽、积极向上的工作氛围。

随后，各科室护士长为新入职护士及实习生开展护理理论知识培训，涵盖了护理职业道德、护理职业规划、护士层级管理、护理质量与标准、护理文书书写规范、护理安全管理、护士职业素养等方面内容。

紧接着进行操作技能培训。授课护士以临床护理基础工作和应急操作为主题，开展了心肺复苏、密闭式静脉输液等内容的实操培训。培训结束后，护理部组织参训护士进行理论及操作技能考核，为大家巩固护理知识技能。最后，利用破冰游戏增进护士们的交流和默契，帮助新入职护士及实习生更快地融入护理大家庭，增强团队意识和合作意识。



英林镇中心卫生院：健康培训进企业

人人学急救，急救为人人。为深入推进“六进”急救培训，切实提升企业职工对急救知识的掌握和应用，增强企业安全意识及应对各类突发事件的处置能力，7月18日上午，晋江市英林镇中心卫生院联合辖区卫生所医务人员走进英林镇七彩狐公司，以“人人学急救，急救为人人”为主题举办卫生急救培训。据悉，此次活动得到七彩狐公司的大力支持与配合，共计60余名公司员工参加。



要性、猝死的诊断方法、现场心肺复苏的初级救生操作程序，以及现场心肺复苏有效和终止的指征。

随后，徐金炉还借助模具，为企业职工进行详细演示，并带领现场人员进行实际操作练习，对他们在操作中不到位的地方进行指正、解析。“此次培训不能停留在口头，

更重要的是让员工熟练掌握操作要领，深刻认识到急救培训的重要性及必要性。”徐金炉坦言。

关爱职工暖人心

在培训环节中，企业职工展现出高度的互动积极性，认真地投入模拟演练中，形成了浓厚的学习氛围。

通过此次急救培训，员工们不仅熟练掌握急救的基础知识和技能，提升面对紧急情况和意外伤害时的应急反应和自救互救能力，同时也深化对生命的尊重与珍惜，增强主动承担社会责任意识的自觉性。本次培训赢得该企业员工的高度评价和一致认可。

晋江市英林镇中心卫生院相关负责人介绍，下一阶段，医院将以此为契机，继续深化“六进”急救培训，广泛宣传“人人学急救，急救为人人”的理念，致力于提高辖区群众的急救救治能力，确保人民群众的生命安全与健康。