



克服高原反应 团结协作配合 晋江市医院援藏医生完成进藏首台手术

8月13日,泉州市第二批“组团式”援藏医疗队8名医务人员顺利抵达昌都市洛隆县,正式拉开医疗援助工作的序幕。援藏期间,晋江市医院(上海六院福建医院)王怀帅医生将担任洛隆县人民医院普外科主任。

完成进藏首台手术

8月18日,王怀帅顺利完成了援藏的首台手术。当天凌晨,一名54岁的患者因腹部剧烈疼痛来到洛隆县人民医院急诊科求诊,被初步诊断为急性化脓性阑尾炎。接到报告,泉州市援藏医疗队队长、洛隆县人民医院院长高艺鹏马上组织还未适应

高原环境的援藏队员们进行相关医疗救治工作。王怀帅与影像科主任郑雄辉、骨科主任詹志强等多位专家经过多学科会诊,最终明确患者为急性化脓性阑尾炎伴局限性腹膜炎。

经过细致的术前准备,在麻醉科、手术室等相关科室的密切配合下,王怀帅在极具挑战性的高原环境中,与当地医

生格桑多布杰、洛松次登经过50分钟的努力,顺利地为患者施行了“腹腔镜下阑尾切除术”。术后,患者各项生命体征平稳。

牢记帮扶使命

作为援藏医务人员,王怀帅做到了不忘进藏初心,牢记帮扶使命,表现出了“缺氧不缺精神,艰苦不怕吃苦”的援藏精神,用实际行动诠释了“医者仁心”的深刻内涵。

未来,王怀帅将继续在援藏医疗的岗位上不断奋进,将先进的医疗技术和理念传授给当地医生,为藏区留下“崇德 精医 博爱 奉献”的晋医精神,为藏区人民带去更多健康福音。



节气养生

处暑时节 养生有道

情暖四季,美好生活,二十四个节气养生课,听咱厝知名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化,让公众了解和掌握节气养生的知识,《晋江经济报》健康融媒体中心平台特别开设“节气养生”专栏。

昨日,我们迎来了今年的处暑节气。作为秋季的第二个节气,处暑标志着暑去凉来,自然界的阳气逐渐收敛,阴气渐长。此时,人体也应顺应时令变化,调整养生策略,以平衡内外环境,保持身心健康。本期,我们邀请了晋江市东石中心卫生院周振淦医生,为大家进行科普。他将从饮食调养、起居调整、艾灸保健及皮肤保养等方面,为大家提供专属于处暑节气的养生健康建议。

炎热消退 秋凉渐起

“处暑节气燥气生发,容易出现脾胃虚弱、鼻出血等症状,建议清淡饮食,多食新鲜蔬菜。”周振淦提醒,从处暑节气开始,炎热逐渐消退,秋凉渐起。中医认为,热寒交替阶段燥气生发,容易出现脾胃虚弱症状。因此,大家就不宜食用过多温热、温燥的食品,应以清淡的食物为主。比如,大家可以多食用莲子、芡实、薏米、冬瓜等,润养脾胃。

另外,秋季干燥容易诱发鼻出血。周振淦建议大家:室内要保持湿润,适当使用空气加湿器。多食用富含维生素的新鲜蔬菜,也可以降低鼻出血的发生率。

本期聚焦

立秋要不要“贴秋膘”? 咱厝医生提醒:不建议盲目进补

伴随着本月上旬立秋节气的来临,很多人见面就会互问一句:你贴秋膘了吗?民间素有“贴秋膘”的习俗。其是否具有科学依据?哪些人适合“贴秋膘”?近日,记者带着疑惑,咨询了晋江市金井中心卫生院党支部副书记、副主任医师张锦红。他表示,不建议盲目进补,过度进食一些高热量、高脂肪的食物,可能会增加肥胖、高脂血症及冠心病的风险。



特约嘉宾

张锦红,副主任医师,晋江市金井中心卫生院党支部副书记。擅长从事内儿科工作近二十年,熟练掌握内儿科常见病、多发病的诊治;特别是消化系统、呼吸系统、心血管系统、内分泌系统等方面的诊治,有着丰富的理论及临床实践经验。

“贴秋膘”不等于多吃肉

张锦红介绍,“贴秋膘”是指到立秋时,人们会进食一些鱼肉这样高蛋白、高脂肪的食物,一方面补充因为夏天天气炎热、胃口不好、体力消耗比较大引起的身体亏空,另一方面是为了提高抵抗力来抵御即将到来的寒冬,这符合中医“秋收冬藏”的理念。他表示,在过去食材匮乏、吃肉难的年代,“贴秋膘”是有益健康的。但随着现在食物数量和种类越来越丰富,以及生活方式的改变,人们每天都可以吃到丰富的食物,肉类的摄入量也不少。因此,贴秋膘并不适合所有人。

如果你是正常体重且没有慢性病的人,趁着秋季到来,炎热消退,贴点“小秋膘”,适量增加必需的营养也是可以的,但注意千万别贴超重了。如果你已是超重肥胖、高血压、高血脂、高血糖等慢性病人群的一员,就要谨慎了,因为再贴可能会增加身体负担加重健康问题。“除每个人存在体质差异外,秋季虽然适合进补,但也要考虑个人的消化吸收能力。如果脾胃功能较弱,吃了过多油腻或难以消化的食物,可能会加重脾胃负担,导

致消化不良、腹胀等症状。因此,在进补的同时,也要注重健脾开胃,增强消化吸收能力。”张锦红说。

大众更适合清补

张锦红建议,立秋进补主要是清补,不建议大补。同时要根据人的身体状况和体质进补,如果身体很虚,立秋确实是一个进补的好时节。如果本身就有肥胖、高脂血症的人群,建议还是要谨慎“贴秋膘”,要避免暴饮暴食,损伤脾胃。

“现在社会发展,人们的生活水平提高不少,日常三餐的营养状况都非常充足,甚至会出现营养过剩的情况,所以不建议大家盲目地‘贴秋膘’。”张锦红表示,过度进食高热量、高脂肪的食物,可能会增加患肥胖、高脂血症甚至冠心病的风险。所以“贴秋膘”不光是吃肉,还要饮食均衡,营养结构合理,如还要包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面,除了瘦猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉也都可以少量食用。少吃高能量的食物,如油炸油煎食品、甜点、糖果、含糖饮料等。多吃新鲜蔬菜、水果,如苹果、梨、石榴、柑橘等。

健康医讯

晋江市医院: 暖心慰问 致敬医者

本报讯 为大力弘扬劳动精神、劳模精神,营造“劳动最光荣、奋斗最幸福”的良好社会风尚,8月19日下午,晋江市总工会副主席颜苗苗、晋江市劳动模范协会会长庄耀东带队来到晋江市医院(上海六院福建医院),慰问“福建省五一劳动奖章”获得者、晋江市医院(上海六院福建医院)副院长郭协力。晋江市医院(上海六院福建医院)院长陈铭陪同慰问。

时值第七个“中国医师节”,颜苗苗代表晋江市总工会向郭协力致以节日的诚挚问候,赞扬了他长期以来在医疗领域展现出卓越才能和无私奉献精神,以实际行动诠释了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神,为全市医疗卫生事业的发展作出了积极贡献。同时,颜苗苗鼓励郭协力继续发挥模范带头作用,激励更多劳动者向先进学习,共同推动社会进步与发展。

深沪镇卫生院: 举办第七个医师节系列活动

本报讯 为迎接8月19日“中国医师节”,展示新时代医务工作者奋发向上的精神风貌,围绕“崇尚人文精神 彰显医者仁心”主题,持续营造尊医重卫的良好氛围,近日,深沪镇卫生院举办庆祝第七个“中国医师节”系列活动,向奋斗在一线的医生们表达敬意。

8月19日,晋江市卫健局副局长洪肇堆带队来到医院,慰问奋战在一线的医务工作者,向他们致以节日的祝贺和诚挚的问候。洪肇堆与一线医务工作者交谈,询问医务人员的工作和生活情况,同时送上鲜花和祝福,感谢他们为人民身体健康和卫生健康事业发展作出的积极贡献。当日下午,该院开展2024年医师节座谈会。黄文生院长鼓励大家要善于抓住各种成长的机会虚心学习、不断历练、提升自己,不断为增进人民健康作出新的贡献。

为给平日里忙碌辛苦的员工们带来不一样的“松弛感”,增强医院凝聚力、向心力及团队协作精神,8月19日下午,该院组织开展第七届中国医师节团建活动。活动现场,大家都抛开了平日工作的紧张和严肃,在徐徐海风中享受美食,在热烈掌声中一展歌喉,并畅聊工作趣事,分享生活点滴。

本次医师节系列活动在保障各项医疗工作正常运转的前提下,让医务人员从繁琐的工作中抽离出来,把疲惫的情绪“打包”带走,以更加饱满的精神面貌为群众健康作出更大的贡献。

专家医讯

中医院爱国楼门诊部: 耳鼻喉科主任医师周六坐诊

本报讯 8月24日,耳鼻喉科主任医师骆沙鸣将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。具体坐诊时间为8月24日(星期六)8:00—12:00、14:30—17:30;诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼116诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

骆沙鸣,耳鼻喉科主任医师,擅长中西医结合治疗耳鼻喉科、头颈外科常见病多发病,尤其是穴位注射疗法效果佳。他先后在国家级及省级医药杂志上发表医学论文30多篇,多篇建议获得福建省科技工作者优秀建议奖。

预约方式

- 1.电话预约挂号:0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)
- 2.公众号预约:晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部



小贴士

何为家庭医生签约服务

家庭医生签约服务是一种长期稳定的服务关系,旨在为签约居民提供健康咨询、基本医疗和基本公共卫生服务。其服务内容有哪些呢?

家庭医生签约服务包含11项内容,分别是:为签约的居民家庭免费建立健康档案进行健康状况评估,制定个性化健康规划;为签约居民家庭中65岁及以上老年人每年免费开展一次常规体检,包含血常规、尿常规、生化全套(肾功能、肝功能、血糖、血脂)、心电图和腹部B超,提供老年疾病预防指导;为签约家庭成员中高血压、糖尿病等慢性病患者免费提供统一的健康管理服务,指导合理用药,规范化治疗及定期随访和健康体检;为签约家庭成员中孕产妇提供孕产期健康管理,免费为育龄妇女提供优生优育等健康知识咨询和指导;为0-6岁儿童提供预防接种,免费健康体检、生长发育评估及健康指导等服务;为行动不便、确有需要的签约居民提供上门访视、家庭出诊、家庭病床等服务;签约居民可免费获得服务机构提供的健康资料、健康辅助用品,参加健康讲座、健康营养指导及其他有针对性健康教育和健康促进服务;为签约的重度精神疾病患者、残疾人免费提供随访和康复指导服务;为签约居民中传染病患者及密切接触者免费提供传染病防治指导及管理;为签约居民优先提供三级医院预约诊疗和双向转诊服务;为签约居民提供其他有偿医疗服务,并享有服务优先权及优惠。