

晋江市医院梅岭院区：致敬教师 健康礼遇

一朝沐杏雨，一生念师恩。近日，晋江市医院梅岭院区盆底综合治疗中心为特殊的孕妈们准备了一份教师节小惊喜。

社区诊疗盆底健康

生活中，经常听到身边的老人抱怨小便憋不住要尿裤子，一咳嗽或者大笑都会漏尿，这其实是盆底功能障碍最常见的症状——尿失禁。据统计，老年人群尤其是在45岁以上已生育的女性人群中，尿失禁的发病率高达40%~45%，而且并非局限于女性，男性也有盆底功能障碍。因为症状比较尴尬，盆底功能障碍又被人们称为“社交癌”。

近日，梅岭街道社区卫生服务中心的盆底健康门诊，将盆底治疗服务和科普宣传送到居民的“家门口”。据悉，该院盆底综合治疗中心，为多学科联合打造特色专科，拥有目前盆底康复、生殖道整形领域最先进的仪器设备。科室以“中医调理”为特色，加入推拿、手法按摩、骨盆调整、体态评估、乳腺塑形、特色灸法、暖宫养巢、综合形体修复悬吊等多元化项目，可为市民提供中西医结合康复治疗服务。

致敬恩师予礼相遇

近期，该院还针对教师节，特别推出一系列宣教、惠民福利活动，致力于提高社区盆底健康诊疗水平。

记者了解到，本次活动时间从教师节当天一直延续至9月30日。凡预定盆底综合治疗中心的朋友们(教师及配偶)，凭工作证和结婚证享受8折优惠或一些套餐福利政策。

套餐一▶凡持教师资格证者，可免费获得盆底筛查1次(耗材自理)。若活动期间，下单治疗可享受盆底康复、产后康复治疗费8折优惠，加送1次腹壁松弛治疗体验。

套餐二▶凡持教师资格证者，活动期间下单盆底康复治疗的女性，满1个疗程加送1次盆底筛查、2次盆底治疗和1次腹壁松弛治疗体验或1次特色灸治疗体验。

套餐三▶凡持教师资格证者，活动期间下单盆底射频治疗的女性，可享受盆底射频治疗费8折优惠。

套餐四▶凡持教师资格证者，活动期间下单盆底射频治疗的女性，满1个疗程(4次)加送1次盆底射频治疗和1次腹壁松弛治疗体验或1次特色灸治疗体验。

套餐五▶凡持教师资格证者，活动期间下单或预订骨盆调整、假胯宽调整，均可赠送特色灸1次。

套餐六▶凡持教师资格证者，可免费体验以下项目(四选一)：①盆底肌电刺激治疗体验1次；②腰背痛电刺激治疗体验1次；③腹直肌电刺激治疗体验1次；④乳腺增生电刺激治疗体验1次。注：以上福利套餐一和套餐二、套餐三和套餐四不可叠用。

该院盆底综合治疗中心负责人朱丝锦提醒：高龄者、多次分娩者、肥胖症患者、慢性便秘者、慢性盆腔炎症患者等人群是盆底功能障碍的高危人群，如出现尿频、尿急、尿失禁等症状，应引起重视，尽早就医，在专业医生的指导下，根据病情轻重程度，采取合适的干预措施，避免进一步发展。

教师专享福利

- 活动时间：即日起至2024年9月30日
- 活动地点：晋江市医院梅岭院区3楼盆底综合治疗中心
- 预约热线：0595-85660575；18159337103



本期聚焦

中秋月饼健康食用指南



价从每斤18元~28元不等。在显眼的堆头货架上整齐地摆放着礼盒装的月饼，有经典的红色纸盒包装，也有马卡龙配色的时尚礼盒，净含量约1千克，售价在40元~288元不等。其中，以平价月饼为主，不少市民正在驻足选购。

正在选购月饼的陈女士(化名)告诉记者：“超市有自己现烤的月饼，想自己吃的话，选这种热热的也不错，比较新鲜。送人的话还是会买礼盒装，几十元到一百多元，口味丰富，送人好看，也比较喜庆。”该商超的月饼导购告诉记者，如今，少甜、少油的月饼更受消费者欢迎。与此同时，这两年超过500元甚至更高价格的“天价月饼”也基本退出市场。记者了解到，在京东、淘宝等主流电商平台查看今年的月饼销量可以看到，基本上价位在200元以下的月饼销量更好些。

中秋来临，如何健康吃月饼？众所周知，月饼是高油高糖的“热量炸弹”。在选择月饼的时候，一定要看配料表，要选择热量低并且含糖量低的。如无糖月饼、低脂月饼等。这些月饼虽然口感略逊一筹，但却是控制血糖的好选择。

与家人分享甜蜜

中秋来临，如何健康吃月饼？众所周知，月饼是高油高糖的“热量炸弹”。在选择月饼的时候，一定要看配料表，要选择热量低并且含糖量低的。如无糖月饼、低脂月饼等。这些月饼虽然口感略逊一筹，但却是控制血糖的好选择。

家人分享月饼，大家一起品尝不同馅料的味道。这样，一次吃的月饼不会过多，团圆欢乐的感受却能更浓。此外，月饼还可替代主食和甜食。月饼里碳水化合物含量高，可以相应减少米饭、馒头、饼等主食。同时，月饼含糖，可以减去一天的甜食和甜饮料，配着淡茶吃月饼。这样，避免增加碳水化合物总量。有些月饼脂肪含量比较高，比如蛋黄莲蓉、奶黄流心等。

糖友可否吃月饼

与普通市民不同，糖友(即糖尿病患者)该如何健康吃月饼？如何在享受月饼美食的同时又能保持血糖稳定呢？对此，张育仁表示，糖尿病患者因病病情原因，需要对饮食进行较为严格的控制。

“糖尿病患者最近的血糖控制得比较好，空腹血糖都在7mmol/L以下，餐后2小时血糖在10mmol/L以下，糖化血红蛋白在7.0%以下，没有出现过较大的波动时，可以适当吃一些月饼。”张育仁说，对于糖尿病的患者，在选择月饼的时候，一定要看配料表，要选择热量低并且含糖量低的。如无糖月饼、低脂月饼等。这些月饼虽然口感略逊一筹，但却是控制血糖的好选择。

晚晴名医馆

晋江中医院脑病科学科带头人林育森：火眼金睛 诊断如同侦探“探案”



■ 名医名片

林育森，晋江市中医院脑病科学科带头人。毕业于福建中医药大学医疗系，曾赴福建医科大学附属第一医院神经内科进修学习。

擅长：中西医结合诊治偏头痛、眩晕、癫痫、中风、肌病、帕金森病、运动神经元疾病等。



性。为此，即便初步的头颅CT未显示异常，林育森仍坚持让阿婆进行更为精准的颅脑磁共振成像检查。最终，检查结果证实了林育森的预判——“左颞叶发展，为晋江人民的幸福生活奠定了坚实基础。过去两年里，晋江市中医院脑病科学科带头人林育森主任，凭借深厚的专业知识和不辞劳苦的奉献精神，深入紫帽院区，开展了一系列精细的帮扶活动。这些活动不仅解决了当地居民不少棘手的健康问题，还提升了基层医生的诊疗能力，受到了基层群众的普遍好评。

暖心宽慰，使得柳阿伯不仅恢复了行走能力，而且在不久前的一个复诊之日，柳阿伯更是自信满满地骑行前往医院。柳阿伯说：“我心中那份对林育森治疗效果的由衷满意，三天三夜都说不完。”

用心助力患者恢复行走

作为晋江市中医院脑病科的领军人物，林育森主任具备丰富的临床经验和卓越的医疗成就。在晋江市中医院紫帽院区(又称“晋江市紫帽镇卫生院”)，林育森每周二、周四都准时出现在专家门诊坐诊。在温馨的诊疗室里，流传着不少关于林育森医术高超、仁心仁术的佳话。有一位柳阿伯与林育森的医患故事，同样令人动容。曾几何时，柳阿伯因帕金森病的摧残，身体僵硬如石，步履维艰。对此，他本人也是灰心不已。命运的转机出现在晋江市中医院紫帽院区的林育森门诊室内。作为一名脑病科“侦探”医生，林育森不仅有火眼金睛，还会“读心”！林育森通过多次精准诊断与悉心治疗，伴以

专家医讯

中医院爱国楼门诊部：国家级肝病专家本周六坐诊

本报讯 9月14日，国家级著名肝病专家、福建医科大学孟超肝胆医院李芹教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为9月14日14:00—17:00；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼104诊室(地址：晋江市梅岭街道新华街392号)。

李芹，主任医师，福建医科大学孟超肝胆医院副院长。福建中医药大学教授、硕士生导师，享受国务院政府特殊津贴专家。全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，全国中医临床优秀人才，国家中医药防治传染病重点研究室主任，国家中西医结合肝病重点研究室主任，国家中西医结合肝病重点专科的学科带头人。从事中医内科及感染病工作30多年，尤其在中医、中西医结合治疗肝病及发热性感染病等领域有深入研究。擅长治疗疾病：中西医结合治疗病毒性肝炎、药物性肝病、酒精性肝病、脂肪性肝病、肝纤维化、肝硬化、肝衰竭、肝脏肿瘤、胆囊炎、胆石症等。

电话预约挂号：0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)

健康医讯

晋江市医院：糖尿病学习班成功举办

本报讯 9月7日，糖尿病及肥胖管理新进展学习班在晋江市医院(上海六院福建医院)顺利举办。来自上海市第六人民医院、福建省内各大知名医院及晋江市医院(上海六院福建医院)的专家、学者共聚一堂，以线下讲座的形式，就当前糖尿病及肥胖等代谢性疾病的最新领域、热点问题并结合日常工作中的实践经验进行深入交流和探讨，呈现了一场精彩纷呈的学术盛宴。

据悉，本次培训班以“糖尿病及肥胖管理”为主题，旨在通过系统的学习和交流，帮助大家掌握糖尿病及肥胖等代谢性疾病的现代诊疗方法、患者管理策略及前沿医疗技术，从而进一步提高县域地区代谢性疾病的诊疗水平。

晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌、风湿免疫科副主任张育仁介绍，本次学习班积极探讨糖尿病及肥胖等代谢性疾病的学术热点、前沿理论、临床实践，专家讲者与与会人员进行深入交流、相互启发，为晋江区域内分泌代谢科领域全面可持续发展谱写新的篇章。

秋季当心传染病

这几天家长们最关注的事莫过于开学了。孩子们将重返校园，因秋季是多种传染病的高发季节，如果不注意防护，孩子特别容易生病。那么，开学季有哪些易高发的传染病？如何预防，让孩子远离传染病？一起来看看。

注意手足口病

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的传染病，5岁以下的孩子最易中招。晋江市疾控中心相关负责人表示，手足口病常表现为口腔内颊部、舌、软腭、硬腭、口腔内侧面、手足心、肘、膝、臀部和前阴等部位出现小米粒或绿豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹。预防措施是勤洗手、勤消毒、勤通风、打疫苗。EV71是更容易导致手足口病发展为重症甚至死亡的病毒型别，接种EV71疫苗(6月龄至5岁)可以有效预防由EV71感染引起的手足口病。

警惕诺如病毒感染

诺如病毒感染在秋季呈高发态势。诺如病毒具有传染性强、排毒时间长、全人群普遍易感的特点。其传播途径多样，吃、喝被诺如病毒污染的食物、水，和接触病例及其呕吐物都可能中招。中招后最常见的症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热等。儿童以呕吐为主，成人则以腹泻居多。个人防护措施，建议做到饭前便后洗手；食物要彻底洗干净，煮熟煮透后再食用；不喝生水；远离呕吐物。校园防控方面，建议做好学生健康管理，严格落实晨(午)检、因病缺勤查因等工作。确保学校饮水安全，饮用水要烧开后饮用。一旦出现呕吐、腹泻症状，患者要立即就医并隔离，做好呕吐物处理，做好清洁消毒。病例持续增多(3天超过5例)，应立即报告主管部门和属地疾控机构。

预防流行性感冒

入秋不久，昼夜温差较大，容易发生流感等呼吸道传染性疾病。流感具有传染性强、传播速度快等特征，主要由空气、飞沫进行传播，学校、托幼机构等人群聚集的场所，容易暴发流感疫情。

流感的症状主要为发热、咳嗽、咽喉痛、头痛、畏寒等，部分患儿还会出现呕吐、腹痛、腹泻等。日常防护措施，要保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。养成勤洗手的习惯，用肥皂或洗手液及流动水洗手。定期开窗通风，做好通风与环境消毒等工作。避免与患者直接接触，尽量避免去人群聚集场所。在环境密闭、通风不良等场所与他人近距离接触时，应正确佩戴口罩。此外，接种流感疫苗是预防流感的有效手段。根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022—2023)》，重点和高危人群优先推荐接种流感疫苗。及时就医，出现流感样症状(体温≥38℃，有咳嗽或咽痛等)后，应避免带病上学或上班；接触家庭成员及外出时，佩戴口罩。

除了做好防护措施，家长还需帮助孩子从自身做起，养成良好的生活习惯，健康饮食，讲究卫生，开展体育运动，以强健的体魄来抵御疾病的侵袭。

本版由本报记者吴清华、董军军采写

健康课堂

咱厝医生助你脾胃更健康



■ 本期特邀嘉宾

黄美娜，晋江市中医院脾胃病科主治医师。擅长：脾胃病、肝病疾病诊治。尤其是慢性胃炎、消化性溃疡、肠炎、炎症性肠病、急性慢性肝炎等疾病。

神兽貔貅，因其“吞万物而不泄”，有纳食四方之财的寓意，被很多人作为家里镇宅纳财的摆件。作为神兽，“光吃不泄”固然可以，如果一个人也是如此，会是什么感受？

晋江市中医院脾胃病科主治医师黄美娜介绍，以前，便秘多见于体质虚弱的老年人，如今也成了很多中年人、年轻人、女性群体面临的严重窘境。今天，我们就简单说说，如何从日常饮食中调理甚至治愈便秘。

便秘的病因与标准

便秘是指排便费力、粪便干硬、排空障碍(有便意但排不出来)、需多次排便或排便不尽感；排便次数小于3次/周。有的人虽然2-3天才大便1次，但是大便性状和量正常，就不算是便秘；有些人虽然每天都会排便，但是却排出困难、排不净、极其费力，仍然算是便秘。

“便秘非小病，不要太大意。”黄美娜介绍，长期便秘，有百害而无一利。除了导致消化系统障碍，便秘还可能引起脸色暗黄、色斑严重、早衰，间接加重高血压、冠心病、肠梗阻等潜在危害。长期患便秘，还会导致其他的肝周疾病、结肠疾病。另外，便秘还与心肌梗死、脑血管意外等疾病密切相关。对于这个难言之隐，大家要给予足够的重视。她提醒，如出现便秘腹泻交替、大便带血或附有黏液、便前腹痛等情况，必须寻求专业医生建议，进行肠镜检查以排除结肠癌瘤实质性病变。

自我调理畅通无阻

“由于大部分的功能性便秘与饮食、运动习惯、情绪等相关，因此通过自我调理往往能取得很好的效果。”黄美娜介绍。首先，饮食方面要补充膳食纤维和豆类，补充维生素B1，忌食辛辣刺激食物、烟酒。多吃些蔬菜、水果、薯类、菌藻类、大豆类、全谷类，这些是膳食纤维主要且丰富的食物来源。给肠道加点“油”，吃些坚果、种子类食物。便秘患者最好坚持每天清晨起床后喝一大杯温开水，促进排便。除开白水、矿泉水，喝些茶水、豆浆、绿豆汤、番茄汁、蔬菜汁等也可以。

其次，养成定时排便的习惯。再次，腹部穴位按摩有利于肠蠕动，促进排便。早晨起床，晚上睡觉前或每天三餐后3分钟，仰卧，两手手中指指腹相对，点按在腹部皮肤向下深度约5cm(瘦者深约2cm)按摩脐下三寸、脐上四寸、脐中旁开两寸的关元穴、中脘穴、天枢穴。每个穴位顺时针、逆时针各按摩30次。最后，适量运动，进行凯格尔提肛运动训练。排空膀胱，双膝弯曲，选择自己最舒服的体位躺着；闭上双眼，放松10-15分钟；收缩臀部肌肉，向上提肛，刚开始练习时可以先收缩2-3秒，后逐渐延长至10秒，最好保持6-10秒，然后放松10秒，一组10次，每日3组。