



晋江市英林中心卫生院：签约医生进家庭 履约服务保健康

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

“大爷，你是慢病患者，油腻的少吃，控油控盐。我们有一个家庭医生签约服务，可以享受每季度免费监测血压血糖，65周岁以上每年还可以享受免费体检。”在晋江市英林镇中心卫生院门诊室内，医生正在为患者解读慢病管理的小妙招，并为其普及家庭医生签约服务的相关政策。



“基公卫”服务再延伸

据了解，家庭医生签约服务是政府购买服务，居民免费享受，家庭医生提供服务的民生工程。通过家庭医生与辖区居民建立稳固的契约服务关系，使家庭医生成为居民的医生朋友，为签约服务对象提供针对性的基本公共卫生、基本医疗、预约转诊、病后康复、健康管理等连续协同的健康服务。

家庭医生签约服务的主要人群包括辖区居住6个月以上的稳定常住居民，以65岁及以上老年人、孕产妇、0—6岁儿童、残疾人、计划生育特殊家庭、脱贫人群、退役军人优抚对象、高血压、糖尿病、结核病等慢性病患者和严重精神障碍患者等重点人群为主。

近年来，咱厝相关部门及街镇卫生院、社区卫生服务中心的医务人员不断充实签约服务队伍，优化签约服务内涵，提升签约服务质量，让群众真正感受到家庭医生签约服务带来的便利和实惠，助力健康晋江的良好发展。

签约医生进家庭

今年以来，英林镇中心卫生院在辖区积极开展家庭医生签约服务工作，进一步推进全人群、全生命周期的健康管理。签约医生团队走进患病群众家中，为患者和老年人测量血压、血糖，询问生活方式、用药情况，动态掌握健康状况，进行健康宣教和用药指导。

“今天上门我们例行测量血压、血糖，最近胸口还会闷吗？”上周，英林中心卫生院家庭医生徐金炉与其同事共同走进年近七旬的洪先生的家中，为其测量血压、血糖。测量后，徐金炉一边拿药，一边叮嘱洪先生，“阿伯，这次血压血糖控制得不错，今天帮你把药带过来了，记得还是按照一天三次饭后服用，两个星期后我们再来看看血压血糖情况。”

积极履约暖人心

“签约家庭医生后，大家可以与家庭医生团队建立密切、稳定的联系。家庭医生根据国家及当地规定，提供免费的基本公共卫生服务项目外，还提供常见病、多发病的诊疗；根据疾病状况提供必要的转诊服务。

家庭医生还帮助居民进行健康评估、监测健康状况变化、提供健康咨询和健康活动等信息，进行健康知识的普及和教育，帮助居民改善生活方式，预防慢性疾病的复发。总的来说，签约家庭医生后，居民可以享受全方位、连续性的医疗健康服务。这些服务以居民的健康为中心，旨在提高居民的生活质量，预防和治疗疾病，维护和增进居民的身体与心理健康。”

截至目前，英林镇常住居民已签约32398人，常住人口签约率45.52%，重点人群已签约13220人，重点人群签约率78.80%。同时，目前已经为5793名老年人、4400名高血压患者、1961名糖尿病患者、297名严重精神障碍患者、72名孕产妇、1894名0—6岁儿童等相关重点人群开展健康管理，并提供两次个性化健康教育和指导，转诊人数达260余人，同时，办理2张家庭病床。

本期聚焦

秋季体检正当时



随着秋风渐起，树叶轻舞，我们迎来了一个收获与养生的季节——秋季。在这个季节转换之际，自然界的万物都在为即将到来的冬藏做准备，而我们的身体也同样需要一份细致的关怀与调整。

本报《健康周刊》温馨提醒咱厝市民：秋季体检，不仅能够帮助我们及时发现并预防潜在的健康问题，还能帮助我们将到来的冬季打下坚实的基础。今天，我们就来聊聊秋季体检的重要性、推荐体检人群及注意事项。特别提醒大家，不妨带上父母一同前往，共享健康关怀。

秋季体检必看指南

气温骤变，健康预警。秋季，气温逐渐走低，早晚温差大，这种变化不仅让人容易感到不适，更是心血管疾病和呼吸系统疾病的高发期。寒冷刺激会导致血管收缩，增加心脏负担，而干燥的空气则可能引发呼吸道黏膜干燥，降低抵抗力，让细菌、病毒有机可乘。因此，秋季体检成为预防疾病、守护健康的重要一环。特别是对于年长的父母来说，这种顺应季节变化的体检尤为重要。

晋江市中医院健康管理中心相关负责人曹淑杰表示，秋季早晚温差大，出行前请查看天气预报，随身携带一件轻便外套，以便根据天气变化及时调整着装，保持体温稳定。个人防护不容忽视，秋季流感高发，市民前往体检中心时，可佩戴好口罩，保持社交距离，勤洗手减少交叉感染的风险。体检前保持良好的心态，避免过度紧张或焦虑，充足的睡眠、合理的饮食和适量的运动，都能帮助身体调整到最佳状态。

个性化关注精准预防

曹淑杰介绍，在秋季进行体检时，个性化关注与精准预防显得尤为重要。每个人的身体状况、生活习惯及家族病史都是独一无二的，因此，制定一套符合个人需求的体检方案，对于早期发现潜在疾病、及时干预、维护健康至关重要。大家可提前前往医院的健康管理中心或体检科进行咨询、预约，制订个性化体检方案后再择日进行体检。

心血管系统检查，可助力我们守护生命之泵。心血管系统检查包含血脂检测、血压监测、心电图与心脏彩超等。血脂异常是心血管疾病的重要危险因素之一。通过检测总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)等指标，可以评估血脂水平，为调整饮食、增加运动或药物治疗提供依据。高血压病史人群，定期监测血压变化，及时调整降压方案，对于预防心脑血管事件至关重要。

呼吸系统检查，守护呼吸之门。主要包含肺功能检测、胸部CT或X光片、过敏原检测等。包括肺活量、最大通气量、气道阻力等指标的检测，能够评估肺部的通气和换气功能，早期发现慢阻肺、哮喘等呼吸道疾病。对于长期吸烟、有呼吸系统疾病家族史或症状的人群，胸部影像学检查有助于发现肺部病变，如肺结节、肺炎、肺结核等。秋季是过敏性疾病的高发期，通过检测过敏原，可以明确过敏物质，为预防和治疗过敏性疾病提供指导。

其他重点关注领域，还包含消化系统、内分泌系统、骨密度检测等。秋季是胃肠疾病的高发季节，可通过胃镜、肠镜等检查了解胃肠道健康状况，预防胃炎、胃溃疡、肠癌等疾病。

此外，血糖、甲状腺功能等检测对于糖尿病患者、甲状腺疾病患者尤为重要，有助于及时调整治疗方案，控制病情。另外，随着年龄增长，骨质疏松成为威胁中老年人健康的重要问题。秋季阳光减少，维生素D合成不足，更易导致骨质流失。定期进行骨密度检测，可早期发现骨质疏松，以便采取干预措施。

专家医讯

晋江市中医院爱国楼门诊部：心血管内科专家本周日坐诊

本报讯 9月22日，心血管内科副主任医师林胜辉将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为本周日上午(8:00—12:00)；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部一楼106诊室(地址：晋江市梅岭街道新华街392号)。

林胜辉，华侨大学基因编辑与治疗研究所所长、分子药物教育部工程中心临床应用办公室主任、硕士研究生导师、副教授、副主任医师、心血管内科博士。从事心血管内科临床工作20余年，对冠心病、高血压病、心肌病、心律失常、心力衰竭的诊治和康复及内科急危重症的抢救有比较丰富的临床经验。近10年致力于中医体质辨证研究及中医药在心血管疾病上的应用研究。

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)

本版由本报记者吴清华采写



张贻善 晋江市英林中心卫生院副院长

健康课堂

节后积食 中医有妙招

月饼、团圆饭等令人垂涎……中秋佳节，假期团聚人多。很多人一不小心，就把自己的脾胃吃出了个健康难题——积食。通常会胃胀、食欲下降、手脚发热、腹闷、舌苔增厚，口有异味，体内积聚了不少毒素。而身体内残留毒素会使人体乏、皮肤暗沉无光，加速衰老。本期“健康课堂”，助你通过中医小妙招，缓解积食，回归健康。

中秋节后积食高发

节假日期间，家里好吃的多，人们容易一不留神就多吃多饮，出现一些消化不良的症状，也就是中医所谓的“积滞”或“积食”。据了解，这是以不思饮食、脘腹胀满、暖气酸腐、大便溏薄或便秘酸臭为主要表现的一种胃肠病证，尤其以婴幼儿多见，现代医学常认定为功能性消化不良。

“中秋节后吃月饼导致积食是一个相对常见的问题，主要是因为月饼通常比较油腻且含糖量高，过量食用或食用不当容易给肠胃带来负担，引发消化不良和积食。”晋江市中医院脾胃病科副主任医师王龙宗介绍，有一句话说得好，真正能让积食消散的方式只有两种：做加法 and 做减法。

对付积食用加法

先说加法，便是多睡觉、多运动、多推拿、多养脾。首先要早睡。早上睁眼的时候脑袋是清醒的，身体充满能量，眼睛也不涩，晚上11点前入睡，至少保证8小时，尤其凌晨1—3点肝经当令要睡沉。适度运动，每天保证有1—2小时的户外活动，如散步、玩耍等。

“小儿推拿，健脾导滞最相宜。”谈及积食人群时，王龙宗特别强调，孩子脾胃虚，哪怕不是节假日，平时也很容易会出现积食。这主要也和孩子脾胃发育还不是完善有关，所以对小儿积食，饮食和外用两手都要抓。比如，外用消食贴、小儿推拿等。推拿、揉腹、揉腹等推拿，每天做两次，可以促进肠胃蠕动，帮助消化，缓解积食带来的不适。饮食方面，入秋了，一家人还可以喝些苹果水。平时一周2—3次，可以直接煮水喝，也可以加几颗红枣、山楂，煮15—30分钟。

再说减法去积食

平时为了减少积食情况的出现，大家还应多给身体做些减法。比如，少吃寒凉，不强迫孩子过量进食、少生气、少吃辛辣油腻。王龙宗介绍，“现在白天气温还是比较高，小朋友和年轻人都喜欢喝冷饮、吃雪糕，但吃冰冷食物容易刺激肠胃，要少吃。积食本就是消化负担过重，此时强迫孩子吃更多东西，会加重肠胃负担。不要让孩子吃过多油腻、高热量食物，这类食物难以消化，会使积食情况更严重。”

王龙宗提醒：每年中秋节后，家里都会剩不少月饼。老人家不舍得丢弃月饼，都会留着自己慢慢吃。要注意的是，尽量不要在空腹时吃月饼，因为空腹时胃酸分泌较多，吃月饼容易刺激胃黏膜，引起不适。如果在食用月饼后积食症状严重，可以考虑使用一些促进消化的药物，如消食片或胃动力药。但请务必在医生或药师指导下使用。

宝宝拉肚子?“肠用”知识学起来

腹泻是一种较为常见的症状，俗称“拉肚子”，指的是排便次数明显超过日常频率且粪质稀薄，水分增加，或者含有未消化的食物残渣和黏液。每年的秋冬季节是儿童腹泻的高发季。一方面家长担心孩子吃药也不见好，另一方面医院儿科人满为患，怎么办?家长们不妨试试小儿推拿。

婴幼儿腹泻的原因

“腹泻主要分为急性腹泻和慢性腹泻。造成急性腹泻的原因主要是感染、中毒、药物或其他疾病引发；感染类腹泻主要包括病毒感染、细菌感染和寄生虫感染。”陈垵中心卫生院儿科负责人杨火燃介绍。

杨火燃补充说，在婴幼儿中，因病毒感染导致肠道受损而引发婴幼儿腹泻是最常见的，病毒性肠胃炎是发生在胃和小肠的炎症。在婴幼儿中最常见的引起腹泻的病毒是诺如病毒、轮状病毒；在轮状病毒疫苗普及率高的地方，诺如病毒成为儿童急性肠胃炎的首要元凶；病毒通过婴幼儿损伤的肠道黏膜引起腹泻，此类病毒感染主要发生于6个月至2岁的婴幼儿中。此外，饮食不当(生冷食品)或某些对胃肠黏膜有刺激性的药物也可诱发急性肠胃炎。引起腹泻的其他常见病因还包括食物或牛奶过敏、服用果汁等。

治疗小儿腹泻的基础手法

宝宝急性肠胃炎的治疗原则包括补液治疗、药物治疗和营养管理。口服补液盐，建议选择低渗型口服补液盐，可减少呕吐及腹泻次数，缩短腹泻病程。值得一提的



是，按摩治疗儿童腹泻具有方法简单、效果明显、无副作用、儿童和家长易于接受的特点，这些绿色疗法备受家长青睐。

补脾经。脾经位于拇指桡侧缘，由指尖至指根呈一直线。操作时，术者一手持小儿拇指以固定，另一手以拇指端循小儿拇指桡侧缘由指尖向指根方向直推100—500次，为补经。

补大肠。食指桡侧缘，自食指尖至虎口呈一直线。操作时，术者一手持小儿食指以固定，另一手以拇指端循小儿食指桡侧缘由指尖向虎口，按摩100—500次，称补大肠。补大肠常用于虚寒腹泻、脱肛等病症。

摩腹。术者用掌或四指摩腹，称摩腹，摩300—500次。逆时针摩为补，顺时针摩为泻，往返摩之为平补平泻。摩腹可以消食、理气、降气。

揉天枢。位置在脐旁2寸。操作时，患儿取仰卧位，术者用食、中指端按揉左右二穴各50—100次，称揉天枢。揉天枢

可以疏调大肠，理气消滞。用于治疗急性慢性胃肠炎及消化功能紊乱引起的腹泻、食积、腹胀、大便便秘等症。

推上七节骨。从第四腰椎至尾椎骨端呈一直线。操作时，以拇指螺纹面横擦或食、中两指螺纹面着力，自下向上做直推法100—300次称推上七节骨。这样操作，可以温阳止泻、泻热通便，用于治疗虚寒腹泻或久痢等病症；还可用于治疗气虚下陷、遗尿等病症。

揉龟尾。位置在尾椎骨端，属督脉。操作时，以拇指端或中指端着力，在龟尾穴上揉动100—300次，称揉龟尾。通调督脉，调理大肠。临床应用于泄泻、便秘、脱肛、遗尿等病症。

杨火燃温馨提示：小儿推拿手法要轻柔，家长如自行操作，需经过专业医生指导，以操作相对容易的部位和穴位为主；小儿皮肤娇嫩，操作部位涂抹凡士林、按摩油可以润滑保护皮肤。



陈志勇 晋江市口腔医院党支部书记

儿童牙齿生长“黄金期” 护牙攻略助娃笑口常开

每年9月20日为一年一度的全国爱牙日。此节日的设置，旨在广泛动员社会力量，在群众中进行牙病预防知识的普及教育，增强口腔健康观念和自我口腔保健的意识，建立口腔保健行为，从而提高全民族的口腔健康水平。

孕前要查牙；幼儿期护好六龄齿；青少年牙不齐要正畸；中青年牙周疾病是隐患；老年人缺牙要镶补……根据年龄阶段有重点地养护，才是聪明的做法，但你知道牙齿护理的这些知识点吗?本期，我们邀请晋江市口腔医院党支部书记陈志勇，为大家进行儿童牙齿生长“黄金期”护理科普。

幼儿期护好六龄齿

“口腔是身体的一面镜子，从胎儿期到成人期，再到老年，护牙是贯穿一生的大事。然而，不同的年龄段对口腔健康有不同的侧重，根据重点进行养护才是聪明人的做法。”陈志勇表示，日常护理口腔时，做到每天早晚各刷牙一次，每次不少于2分钟，晚上睡前刷牙尤为重要。建议使用中软毛的牙刷，采用水平颤动拂刷法刷牙，力度适中，确保每个牙面都刷到。建议每年至少进行一次口腔健康检查，以及及时发现和治疗口腔问题。青少年和老年人群体应更加关注口腔健康，定期进行洁治和涂氟等预防措施。

值得一提的是，当孩子长出第一颗牙齿的时候，许多家长在为孩子的成长而欣喜时，常常忽视了小乳牙的保护，从而错过了孩子牙齿保健的最佳时期。他建议，家长应从孩子长出第一颗乳牙开始，就为他们的口腔健康打下良好的基础。比如，

在换牙期间，家长要注意孩子的乳牙、恒牙的生长情况，定期带孩子去看牙医，注意保护六龄齿。

青少年牙不齐最好戴牙套

青少年牙齿不齐，可以通过戴牙套来矫正。牙套，又称牙箍或矫正器，是现代口腔正畸的得力助手。它不仅能帮助你拥有整齐的牙齿，还能改善咬合功能，让笑容更加自信灿烂。

“牙套的种类有不少，大家可根据专业医师的建议选定。要关注的是，青少年时期是牙齿矫正的黄金期，不容错过。”陈志勇表示，一般来说，12岁左右恒牙列开始形成，此时牙齿一旦出现牙列不齐，就需要通过正畸治疗来纠正。在这个时期，牙齿和骨骼的可塑性较强，矫正效果更佳，所需时间也相对较短。通过一段时间的矫正，牙齿会变得整齐美观，咬合功能也会得到改善。更重要的是，整齐的牙齿有利于口腔健康，减少牙菌斑和牙结石的

堆积，降低口腔疾病的风险。

“老掉牙”不是必然

“老掉牙”问题虽小却关乎大民生。长久以来，人们习惯把掉牙看成衰老的一个标志。但年龄大了掉牙，真是不可避免的自然规律吗?还真不是这么回事!

陈志勇表示，关于老掉牙，很多人都存在认识误区。在国际上，人到80岁，拥有20颗可咀嚼的功能牙是口腔健康目标。但相关调查显示，我国80岁以上的老年人，只有4颗能行使功能牙。这种显而易见的差距并不是由年龄造成的，罪魁祸首是牙周病。如果患有牙周病，应当积极治疗，防患于未然。

“牙周病的治疗因人而异，需要具体问题具体分析。只是刷牙，远远不够。”他告诉记者，掉牙并非老年人的“专利”，在临床上也常见部分年轻群体因牙周病引发牙齿缺失的情况，建议市民应定期进行口腔健康检查，争取早发现、早诊断、早治疗。

