

英林中心卫生院：急救知识进校园 守护生命“第一课”

基本公共卫生服务便民宣传

惠民健康直通车

关注心脏骤停

活动中,该院院长助理、主治医师徐金炉医生就心肺复苏理论知识、操作要点及注意事项进行了细致讲解,介绍了心脏骤停的高危人群表现,并强调了“黄金四分钟”的重要性及AED的操作使用,详细讲解了心肺复苏的识别、按压、开放气道、人工呼吸等基本流程和注意事项。

“同学们注意,按压时手掌根部要紧贴胸骨,手臂要垂直胸壁,利用上半身的重力按压,每分钟100-120次,按压深度5-6厘米……”在示范环节,徐金炉与该院主治医师郭逸恩一起上阵,进行心肺复苏抢救操作演示。学生们纷纷围观学习,不时发出赞叹之声。“主要是为大家展示心肺复苏的正确操作方法。”徐金炉介绍,他们通过现场模拟的方式,指导大家学会判断伤员是否丧失意识、有无自主呼吸、有无脉搏的方法。随后,徐金炉还教授了如何进行胸外心脏按压、清理口腔分泌物、开放气道、人工呼吸等操作要领,为师生们上了急救知识的“第一课”。

生命“救”在身边

此外,医务人员还邀请现场师生上台演练,观察师生是否规范操作,在操作不规范的地方为其指正错误,让其可以将课堂上学习的知识更好地运用到生活中。活动的最后,徐金炉再次告知大家遇到突发事件应如何在第一时间做出反应,抓住宝贵的急救“黄金4分钟”,并提醒大家要根据被救者的实际情况进行施救,避免造成二次伤害。师生们听得认真、看得仔细,积极参与互动,很快便掌握了急救要领,活动现场气氛热烈。

该院相关负责人表示,人人学急救,急救为人人。通过此次培训活动,师生们意识到急救知识、自救互救的重要性,提高了急救能力和自救互救能力,全面护航学生的生命安全和健康成长。接下来,医院将继续致力于广泛宣传和普及急救知识与技能,积极开展急救培训活动,与社会各界共同守护生命健康。



为“糖友”筑就健康堡垒 晋江市医院举办糖尿病自我管理活动

温馨开场专业领航,有爱互动答疑解惑,社工总结激励前行……日前,晋江市医院(上海六院福建医院)医务社工部在内分泌病区成功举办“携手控糖,健康同行”糖尿病自我管理活动。本次活动旨在为糖尿病患者及家属传授健康管理知识和实用技巧,帮助大家更好地应对糖尿病,提升生活质量。

健康宣讲知识满满

活动伊始,该院大内科护士长柯瑜婷温馨开场,亲切地向大家介绍了本次工作坊的目的和流程,让每一位参与者都感受到了活动的专业性和贴心关怀。

本次活动的亮点之一,是由该院内分泌、风湿免疫科张芝萍医生为病友们宣讲糖尿病相关的科普内容。她指出,在饮食控制方面,要合理搭配食物、控制糖分摄入,让“糖友”们明白了饮食对于血糖控制的关键作用。在运动控制环节,张芝萍强调了适度运动的重要性,并给出了适合糖尿病患者的运动建议。此外,张芝萍还介绍了糖尿病并发症的表现,提醒大家时刻关注身体变化,做到早发现、早治疗。

血糖检测实用指导

紧接着,该院护士长李小婷和护士钟爱兰分别为“糖

友”们现场测量血糖,并耐心地介绍了仪器的使用教程和试纸更换方法。这一环节让大家对血糖监测有了更直观的认识,也为“糖友”们日后的自我管理提供了有力的支持。

在问题互动环节,“糖友”们积极提问,张芝萍和李小婷一一为其解答。张芝萍介绍,主要是给大家介绍日常饮食的注意事项、运动的强度和频率、药物的使用方法及并发症的预防。“糖友”们对于疾病的疑问都得到了专业的解答,现场气氛热烈而温馨。

张芝萍说,“糖尿病发生率较高,它严重威胁着人们的健康,让患者备受折磨。临床多选择降糖药治疗,虽然可以控制病情进展,但是无法保证预后,总有患者表示自己的血糖忽高忽低,这是为什么呢?其实,这就与糖尿病患者的饮食息息相关。部分患者不了解糖尿病患者的饮食原则,可能会无意中进食大量高糖食物,导致血糖水平波动,因此,我们要关注糖尿病的营养膳食指导,稳定血糖,帮助‘糖友’们吃出健康。”

手工DIY增添乐趣

活动的最后,轻松愉快的手工漆扇制作环节将气氛推向了高潮。“糖友”们发挥创意,亲手制作精美的漆扇,为



本次活动增添了一份别样的色彩。在制作过程中,大家互相交流,分享着生活中的点滴快乐,忘却了疾病带来的烦恼。最后,社工对本次活动进行了总结,强调了糖尿病自我管理的重要性,并鼓励大家在日常生活中积极践行所学知识,保持乐观的心态,与家人和朋友共同面对糖尿病。

该院相关负责人表示,此次活动进一步提升了糖尿病患者对于糖尿病日常管理的认识和重视程度。未来,晋江市医院(上海六院福建医院)医务社工部将继续发挥优势作用,为广大群众带来丰富多彩的主题活动。

秋季过敏肆虐 这份健康指南请查收

对于过敏人群来说,秋天可能是比春天更难熬的坎儿:止不住地打喷嚏、眼睛越揉越痒、起床后就开始擦鼻涕……进入秋季,不少人反映,由于自己皮肤比较干,总是容易过敏。那么,秋季花粉过敏高发,如何预防?这份指南请查收。

本期特邀嘉宾

许艺燕,晋江市中医院皮肤科主治医师,科室秘书,美容主诊医师,医学硕士。

擅长:运用中医传统理论,针药结合激光改善各类皮肤问题,如痤疮、色斑、疣、荨麻疹、湿疹、银屑病、白癜风、脱发;皮肤养护,如皮肤松弛老化、毛孔粗大、皮肤暗沉等;以及中医体质调理,如慢性疲劳综合征、肥胖、失眠等。

秋季花粉致敏性强

“秋季花粉的致敏性相对于春季来说反而更强。”许艺燕介绍,相较于其他季节,秋季的花粉类过敏原大多来源于杂草,颗粒小且干燥,让人防不胜防。同时,因为秋季相对干燥,皮肤屏障功能减弱,容易发生与过敏相关的皮肤病。另外,在雷雨天,被雷击后,过敏原变成更小的颗粒,更容易入侵呼吸道,进而增加过敏概率。

除花粉外,秋季霉菌滋生、空气干燥,也是导致人群在秋季更容易致敏的关键因素。许艺燕说,秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助于霉菌滋生。当人们接触或吸入霉菌孢子时,也易出现过敏。秋季空气干燥且紫外线较强,皮肤易流失水分、屏障功能减弱,常出现干性湿疹和过敏性皮炎。此外,秋季也是室内过敏高发期,这主要跟缺乏通风,造成室内尘螨、皮屑过多,引发过敏反应有关。

助你熬过“过敏季”

由于花粉在空气中传播,很难做到绝对“隔离”,而且过敏受很多因素影响,让人防不胜防。许艺燕提醒市民:有些症状看似与过敏无关,实际上也是过敏所致:黑眼圈,可能是过敏引发的睡眠质量差导致的;“挤眉弄眼”,是为了缓解鼻痒眼痒;头痛,多是因为鼻甲肥大、黏膜水肿刺激鼻神经引起的;喉咙痒,是过敏原刺激咽喉部黏膜;面部浮肿,可能是面部过敏、淋巴回流受阻导致的。

“无论过敏表现是轻是重,都要预防及控制,以防症状越来越重。”对此,许艺燕建议增加蔬果摄入,为身体提供充足的维生素和抗氧化物质;适当喝水,保持肌肤水润;适当运动,加强身体代谢;保证充足的睡眠,让身体有足够的时间进行自我修复。做好防晒,秋季紫外线虽然没有夏季强烈,但防晒还是必不可少的。同时,减少过度清洁,避免使用刺激性强的护肤品。如果出现过敏,尽早就诊,规范治疗,症状都能得到控制。如果放任不管,过敏可能持续更久,甚至有诱发哮喘的风险。

健康问答

这些人群须警惕“多囊”

读者:哪些人群需要警惕多囊卵巢综合征?
晋江市医院内分泌科副主任医师李美蓉:有家族遗传史者,如家族中双亲、爷爷奶奶或外公外婆有糖尿病及高血压病史、父亲的斑秃、母亲有多囊卵巢综合征病史的个体;儿童时期肥胖、营养过剩者;长期工作压力大、情绪不稳定、经常熬夜者;肥胖女性,尤其是苹果型身材的女性。这些人群应更加关注自己的健康状况,定期进行妇科检查,必要时进行性激素六项、B超等相关检查,以便及早发现并干预多囊卵巢综合征。

专家医讯

晋江市中医院：风湿免疫科石桂秀教授莅临坐诊

本报讯 本周四,厦门大学附属第一医院风湿免疫科石桂秀教授将到晋江市中医院坐诊。坐诊时间为9月26日(星期四)15:30-17:30;出诊诊室为晋江市中医院门诊四楼413专家门诊。温馨提示:请前来就诊的患者携带以往病历、检查报告、体检报告等,以方便医师检查。

石桂秀,教授,主任医师,研究生/博士生导师,加拿大蒙特利尔大学博士。厦门大学附属第一医院风湿免疫科主任医师/科副主任,厦门大学医学院教授,厦门市双百计划引进人才,国家自然科学基金委医学部第十三、十四会审(终审)专家。多年来一直从事自身免疫性风湿病的临床与科研工作,主持多项研究课题。近年来以第一作者和通讯作者身份发表SCI论文50余篇。

擅长:类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病、多发性肌炎、强直性脊柱炎、血管炎、痛风、骨性关节炎、骨质疏松、复发性流产、血细胞减少(白细胞、血红蛋白、血小板减少)等各种风湿性疾病。

预约方式:
1. 预约微信号:zyt5416068
2. 电话预约挂号:0595-85891234(医院预约服务中心)
3. 联系人:梁缘缘 13600790815

本版由本报记者吴清华,通讯员张丽碟、洪依依采写

健康课堂

咳嗽背后的“元凶”——胃食管反流

咱厝蔡女士的肠胃一直有些“亚健康”,往常在服药后很快会缓解。但今年中秋节后,她突然有强烈的反胃、烧心的感觉。她告诉记者,“我还是按常规用药,却不像之前一样能自行恢复了。”考虑到自己已经42周岁并且咳嗽不止,蔡女士担心或是大病的早期征兆,或是感冒加重,遂急忙赶往医院挂号问诊。经检查,医生诊断其为胃食管反流病。为何咳嗽与胃有关?本期“健康课堂”,让我们一探究竟。



咳嗽背后的“元凶”

在门诊里,蔡女士坦言,“躺着还好一些,坐着的时候,胃部特别难受,灼热、疼痛感明显。”她一边说着,一边咳嗽起来。对此,接诊的医生敏锐地察觉到这一情况。结合查体和临床表现,最终,蔡女士确诊为胃食管反流病。

晋江市中医院内窥镜中心王德铨医生表示,咳嗽是呼吸系统疾病中再常见不过的症状,但要注意的是,有一类咳嗽合并有反酸、烧心的症状,背后的“元凶”很可能是胃食管反流病。原来,蔡女士平时比较爱喝茶和咖啡,平日一日三餐也不太固定。中秋节后,她开始咳嗽,起初以为是呼吸道感染或是普通感冒,但在吃了药后症状仍然没有改善。特别是在晚饭后,一躺下就开始咳嗽,伴有烧心、反酸等症状。

胃食管反流逐步年轻化

“这是我第一次听说这个病,医生告诉我,诱因大概是连续吃辣加喝咖啡。”蔡女士说。那么,究竟是什么是胃食管反流病?致病原因是什么?该如何预防治疗呢?

王德铨介绍,胃食管反流病是指胃内容物反流入食管引起的一系列症状和并发症的疾病。正常情况下,我们的食管下端有一道括约肌,可以防止胃酸进入食管。但是,当括约肌松弛或者胃酸过多时,胃酸就会反流入食管,导致胃食管反流病。也就是说,胃液本应该是往下流去肠道,结果掉头去了食道,甚至反到了嗓子里,就是大家平时说的反酸。有研究显示,全世界不到10个人,就有1个人患有胃食管反流病,并且有逐年年轻化的趋势。

胃镜检查不可少

据了解,胃食管反流病的高危潜在患者主要有三类人群:饮食不当人群、压力过大人群、吸烟喝酒人群。引起胃食管反流的常见原因有以下几种:食管胃交界部位结构和功能发生障碍;食管清除功能障碍和上皮防御功能下降;体型过度肥胖;饮食习惯不良,喜欢喝浓茶、浓咖啡、碳酸饮料和酒等;因病情需要长期服用非甾体消炎药等。

值得注意的是,胃食管反流病通常不被人当成是一种疾病,大部分人会认为自己只是不舒服,就诊率并不高。“胃食管反流病在人群中的发病率还是挺高的,如果有相应症状的患者,还是建议到医院做检查,进行对症治疗。诊断胃食管反流病可以通过临床症状和胃镜检查,胃镜检查可以直观地看到食管黏膜的损伤情况,是诊断胃食管反流病最准确的方法。另外,还可以进行食管pH监测、钡餐造影等辅助检查。”王德铨说。

本期聚焦

警惕脑梗“重男轻女”

在当今社会,心脑血管疾病已成为威胁人类健康的“头号杀手”,其中脑梗死(简称“脑梗”)因其高发病率、高致残率和高致死率而备受关注。一个不容忽视的现象是,脑梗患者中男性比例显著高于女性。这一现象背后隐藏着哪些原因?我们又该如何识别脑梗的早期信号并及时就医?本期聚焦,我们将深入探讨这些问题,为大家提供体检项目及建议,助力守护健康。

突视力缺失或与脑梗有关

日前,咱厝一位55岁的陈先生突然视力模糊,突发剧烈头痛,伴有恶心呕吐等症状。以为是患上重大眼病的他前往晋江市医院(上海六院福建医院)眼科就诊。面诊时,接诊的医生当即判断其有脑梗的风险,紧急转入神经内科进行诊疗。

接诊的医生表示,脑梗有点“重男轻女”,脑梗者以男性居多。这是为何?对此,记者专访了该院神经内科主任林智强。林智强解析,这与男女之间的生活习惯差异、激素水平差异、心理压力差异有关。比如,男性往往比女性更倾向于吸烟、酗酒和不良饮食习惯(如高脂、高盐饮食),这些不

良生活习惯是脑梗的重要风险因素;雌激素对女性血管具有一定保护作用,能够减少血管壁的炎症反应和氧化应激,从而降低脑梗风险;研究表明,长期处于高压状态会增加心血管疾病的发病风险,而男性可能面临更大的职业和社会压力。此外,年龄和遗传也是出现脑梗的影响因素。

防止被脑梗“偷袭”这样做

脑梗作为严重危害健康的脑血管疾病,其发生往往与多种危险因素密切相关。高血压、糖尿病、高血脂、吸烟与过量饮酒、超重与肥胖、高同型半胱氨酸血症、心房颤动、颈动脉狭窄,是脑梗的八大常见危险因素。

林智强表示,想要预防脑梗,必须改善生活习惯,健康饮食,保持均衡饮食,减少高脂、高盐、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物和富含Omega-3脂肪酸的食物(如鱼类、坚果)的摄入。适量运动,定期进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,有助于控制体重、降低血压和血脂,增强心肺功能。保持良好心态,学会放松,通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式减轻精神压力,保持心情愉悦。充足睡眠,保证每晚



7-9小时的高质量睡眠,有助于恢复身体机能,降低脑梗风险。此外,根据自身情况,每年至少进行一次全面体检,有助于及时发现并控制潜在的健康问题。对于具有更高风险的人群,如中老年人、有家族病史者等,应定期进行脑部影像学检查、颈动脉超声等专项筛查。

出现症状马上就医

林智强表示,出现以下7种症状,应马上就医。突然的头晕或眩晕;肢体麻木无力,一侧肢体突然出现麻木、无力或活动受限,尤其是伴有面部口角歪斜时,应高度警惕脑梗;言语不清或失语,突然出现说话困难,言语不清或完全失语,可能是脑梗影响语言中

枢所致;视力模糊或视野缺损;剧烈头痛,伴有恶心呕吐等症状;平衡障碍,步态不稳、容易摔倒或出现步态异常;突然出现嗜睡、昏迷或意识模糊等症状。

“脑梗是可防可控的,通过了解其性别差异的原因,识别早期症状,采取积极的预防措施,并定期进行体检,可以大大降低脑梗的风险。希望大家能够重视自身健康,享受高质量的生活。”林智强表示,对于已经确诊的高血压、糖尿病、高血脂等患者,应严格遵医嘱用药,不可随意停药或更改剂量;对于存在高危因素但尚未发病的人群,医生可能会建议服用阿司匹林等抗血小板药物进行预防用药。

分类广告

2024年9月25日 星期三

广告热线:13305077599 微信同号

温馨提示
办理各类证件遗失登记手续,可直接对接客服人员办理,隔天可刊登。

工会法人资格证书遗失公告
晋江市英林镇嘉排村工会委员会不慎遗失《工会法人资格证书》原件(2021年11月颁发),统一社会信用代码:81350582MC46562704,于2024年9月丢失,声明原证件作废,特此公告。
晋江市英林镇嘉排村工会委员会
2024年9月25日