



晋江市中医院

从“细微处”打造人文医院

卫生连着民生,民生连着民心,稳稳的“医”靠暖民心。今年初以来,晋江市中医院坚持改善就医感受,提升患者体验,从工作细微处出发,紧贴群众需求,实施多项举措,抓好办成了一批群众可感可及的实事,以实际成效回应群众关切的“急难愁盼”。



挂号更便利 全面推进“一次挂号管三天”

去医院寻医问诊做检查,最大的烦心事之一:挂号仅限当日有效,如需隔天复诊还要重新挂号,费钱耗时又焦心。为此,晋江市中医院自9月2日起,在总院及晋江市中医院爱国楼门诊部推行普通门诊“一次挂号管三天”就诊新举措,普通门诊诊察费(挂号费)由信息系统统一校验。

什么是“一次挂号管三天”?指的是患者在普通门诊初诊时,若因辅助检查未出等原因尚未完成诊疗,在三天内(包括就诊当天及后续两天)可携带检查、检验报告结果到同一院区、同一科室,回诊时无需再支付挂号费,患者只要挂一次号就能完成全流程诊疗。此次推行的“一次挂号管三天”仅适用于普通门诊,不含跨科室普通门诊、专家门诊、多学科联合诊疗门诊、特需门诊及急诊等。据统计,自9月2日至10月22日,共计8000多名患者受益于“一次挂号管三天”政策,节约诊察费超15万元,极大地减轻了患者的看病负担。

支付更便捷 全面优化改造信息系统

为提高群众的就医效率,晋江市中医院引入刷脸终端设备,融合“结算平台、诊间结算、床旁结算和可视预约、电子票据”系统,建成基于移动支付的首信“先诊疗后付费全流程就医”便民应用智慧平台。

值得注意的是,在授信限额内,医保病人无需携带医保卡、诊疗卡、手机、身份证等凭证,甚至无需携带银行卡或现金,通过智慧刷脸终端刷脸,就可以在医生诊室等任何就医场所完成预约签到、排队候诊、看病就医、检查、取药和电子(含医保)缴费结算,同时也可实现全流程就医,返家后再选择空闲时间通过公众号自助结算等服务。对于没有医保的群众,在“晋江市中医院”微信公众号医院首页内进行“无卡建档/绑定”,通过人脸识别实名认证后,同样也可使用“刷脸”就医。

住院更舒心 全面推进无陪护病房

“一人住院,全家奔波”,家人患病住院陪护难是困扰很多家庭的健康难题。为减轻患者及家属住院陪护负担,今年3月起,晋江市中医院率先在妇产科、骨科试点“无陪护病房”,随后在外科、内科等病区相继开展。什么是“无陪护病房”?“无陪护病房”不等于没有人陪护,而是在患者住院期间的生活照护全部由经过规范化培训、统一管理的生活照护员,为患者住院期间提供24小时不间断的专业医疗护理和生活照护,实行无家属陪护或陪而不护,把家属从繁重的陪护任务中“解放”出来,为患者创造安静、安全、舒适、温馨的住院环境,促进病人康复。

入住“无陪护病房”需要多少开支?无陪护病房整体护理收费有按床日收费和按病种收费两种标准,均可纳入医保支付范围。据统计,截至10月29日,医院共服务无陪护患者600余人次。

就诊更舒适 全面改造提升病区环境

随着医疗技术的不断发展和医疗服务水平的提高,人们对医院环境的要求也越来越高。为满足群众日益增长的就医需求,创造更加舒适、安全、便捷、优质的病房环境,晋江市中医院于2月起开始对住院部5—12楼进行改造升级。走进改造升级后的住院部,病房区域宽敞明亮、布局合理,温馨舒适,在满足医务人员使用功能需求的基础上,更在许多细节处体现出了暖心的人文关怀。通过优化住院环境及流程布局,患者就医体验

显著提升,医院的服务效率也有所提高。“始于患者需求,终于患者满意,超越患者期望,源于医患同心。”晋江市中医院相关负责人坦言,今后将坚持以病人为中心,以切实改善群众就医感受为目标,构建智慧医疗服务新模式,用心打造更有温度的医疗服务,打通群众看病就医的“堵点淤点难点”,在服务质量、效率上做“加法”,在手续、流程上做“减法”,不断提升医疗服务质量与效率,让人民群众健康更有“医”靠。

本期聚焦

“累”到极致或将致病
快来看看你中招了吗?

在这个快节奏的时代,疲劳似乎成了现代人生活的常态。然而,当疲劳感通过正常的休息无法缓解时,这就不仅仅是简单的累了,而是可能患上了慢性疲劳综合征。今天,本期聚焦,让我们一起来了解慢性疲劳综合征,以及如何识别和应对这一隐匿的健康问题。

慢性疲劳危害大

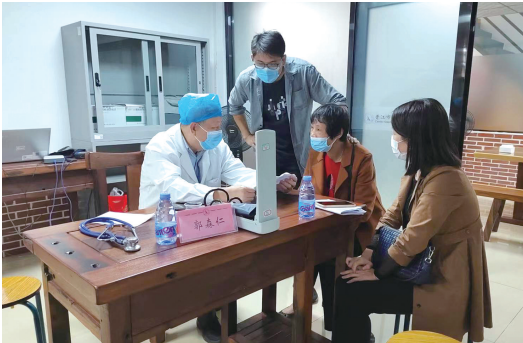
什么是慢性疲劳综合征?晋江市中医院原院长、主任医师、副教授郭森仁介绍,慢性疲劳综合征又称为系统性运动不耐疾病,是一种持续的、无法用常规劳累或疾病解释的疲劳症状。慢性疲劳综合征的特征是持续或反复发作的疲劳,这种疲劳是新发的或有明确的发病时间,不是先天性的,也不是由于正在从事的劳动引起的。即使经过休息,疲劳感也无法得到缓解,并且患者的日常生活、工作和社会交往能力明显下降。“慢性疲劳不仅影响生活质量,还可能引发一系列健康问题,包括但不限于免疫力下降、肾病、肝病、心脏不适、脑卒中、眼出血、咽炎、带状疱疹等。”郭森仁介绍,过度劳累使人的气血耗损,血液运行不畅,直接导致人体抗病免疫力快速下降,容易感冒。疲劳状态下,加上工作、精神紧张,特别容易造成抵抗力下降,导致上呼吸道感染、腰酸腰痛、腿肿、眼睑浮肿、蛋白尿,甚至血压升高、头晕等表现,最终发生肾脏损害。过度劳累会降低人体的抵抗力,使人体更容易患各种疾病,包括各种肝炎病毒感染;而长期熬夜则会令肝脏功能紊乱。此外,经常熬夜、加班,发生卒中的风险会更高。特别是高血压人群,劳累和熬夜容易让血压骤然上升,导致脑卒中。

如何应对慢性疲劳?

慢性疲劳综合征是完全可以预防的。在快节奏的工作和生活中,我们可以通过以下几件事来远离慢性疲劳。

郭森仁建议:作息规律不熬夜,合理安排时间,调整生活节奏,保证每天7—8个小时的睡眠时间,避免长时间的连续工作和学习;避免久坐和大脑长时间高速运转,每工作或学习1小时,休息5—10分钟,可以站起来活动一下身体,走一走,扭一扭脖子和腰部;保证晚上和周末的休息和娱乐时间,做自己喜欢的事情,培养业余爱好;定时用餐,控制进食总热量,减少不必要的应酬,少吃零食和夜宵;养成运动习惯,每周进行150—300分钟中等强度或75—150分钟高强度有氧活动,每周进行2次以上的肌肉力量训练;学会释放压力,给负面情绪一个出口,保持积极乐观的生活态度;定期体检,关注身体健康,及时发现潜在的健康问题。

郭森仁提醒:慢性疲劳是身体发出的警报,它在提醒你的身体已经超过了正常的负荷。这时,如果你停下来多多休息,进行充分调整,就可以减轻对身体的伤害。若未引起重视,未及时休息调整,那么“小问题”可能会引发“大问题”,严重威胁身心健康甚至生命安全。



多科协作 化险为夷

晋江市医院成功救治一名颅内血肿儿童

近日,在一场与时间赛跑的生命救援中,晋江市医院(上海六院福建医院)再次展现了其多学科协作的高效救治能力,成功将一名在意外中命悬一线的九岁孩童从死神手中夺回,为患儿家庭带来了希望与光明。



陈晓海 晋江市医院(上海六院福建医院)神经外科主任医师

孩童头部意外重创

据悉,上述孩童在荡秋千时意外摔落,头部重创。当孩子被紧急送达晋江市医院(上海六院福建医院)急诊科时,已处于深度昏迷状态,双瞳孔散大,呼吸微弱,生死攸关。

情况危急,这是颅内出血的典型症状,死亡率高达90%以上,每一秒的延误都可能意味着生命的消逝。

面对如此高危情况,急诊科医护团队迅速行动,立即为患儿进行气管插管,确保呼吸道畅通,并采取措施稳定生命体征,降低颅内压,为后续治疗赢得了宝贵时间。随即,医院启动绿色通道,紧急安排颅脑CT检查,并邀请神经外科专家会诊。

急施手术与时间赛跑

神经外科主任医师陈晓海与主治医



生方仲宁根据CT结果,迅速诊断其为颅内血肿并发脑疝,需立即进行手术干预。时间就是生命,手术团队迅速集结,患儿被紧急送入手术室接受开颅颅内血肿清除术。

历经3个小时紧张而精细的手术,患儿的血肿被完全清除。在手术过程中,考虑到患儿未来的生活质量,经家属同意后,神经外科团队冒着风险决定保留颅骨,避免了未来再次手术的痛苦。这一暖心之举,家属见状感激不已。术后,尽管患儿仍处于昏迷状态,但在ICU医护团队的精心护理下,患儿不仅成功避免了气管切开的情况,且病情逐步好转,随后转入神经外科病房继续治疗。

全心护理康复良好

在后期的治疗中,神经外科与康复医学科专家团队紧密合作,为患儿制定

了个性化的促醒康复方案。经过一个月的耐心治疗,患儿终于苏醒,能够自主进食。

可喜的是,虽然苏醒初期患儿的右侧肢体出现无力症状,但在康复医学科副主任医师陈巧丽、主治医师郑振发的悉心指导下,仅仅三周的时间,患儿的肢体功能便完全恢复正常,重新站了起来,实现了从濒危到全面康复的惊人转变。

患儿的全面康复,彰显了晋江市医院(上海六院福建医院)在多学科协作救治方面的强大实力,也让患儿家属亲眼见证了医学的力量与奇迹。出院之际,家属特意送来锦旗,深表感激之情,对医院及全体医护人员表达了最高的敬意和感谢。此次成功救治,不仅是晋江市医院(上海六院福建医院)医疗技术水平的体现,更是对“生命至上,争分夺秒”救治理念的生动诠释。

健康课堂 | 诺如病毒知多少

腹泻、呕吐、肠胃“咕咕噜噜”……出现这些症状或是感染了诺如病毒。本期“健康课堂”,让我们一起来学习,如何科学防治诺如病毒感染。

什么是诺如病毒感染?

近期,多地都报道了诺如病毒感染病例。在感染者中,小朋友占多数,大多表现为吃啥吐啥、食欲下降、腹泻难止……那么,什么是诺如病毒感染?如何做好预防?

晋江市医院梅岭院区儿保科医生庄晓缙介绍,诺如病毒感染性胃肠炎在每年秋冬季节高发,主要症状为腹泻和呕吐(尤其是低龄儿童),多在24—48小时内发病,儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多。该病毒传染性强,传播途径包括人传人、经食物和经水传播。人群普遍易感,常在

学校、托幼机构、养老院及餐馆等集体场所暴发。

“诺如病毒的发病以轻症为主,起病突然,以轻重不等的呕吐或腹泻为主要表现,可单有呕吐或腹泻,亦可先吐后泻。儿童以呕吐症状为主,腹泻为黄色稀水样便,可伴有低热、乏力、腹痛、头痛、肌肉酸痛等症状。通常不会表现为重症,但可出现脱水。”为此,庄晓缙提醒,呕吐和腹泻会导致人体大量电解质、水分流失,感染诺如病毒后一定要充分补液,注意休息,应及时摄入糖盐水或使用补液盐。

主要预防措施

庄晓缙提醒市民朋友:在诺如病毒感染的高发期,小朋友们尽量避免去人群聚集的地方,确需外出时要做好自身防护和

手卫生。注意饮食卫生、正确烹饪食物、认真清洗水果蔬菜。对于高感染风险的食物,如贝类、海鲜等应彻底煮熟,不宜生吃,谨防“病从口入”。加强锻炼,保持健康规律的作息,锻炼能够提高身体的免疫力,增强身体对病毒的抵抗能力。

孩子感染诺如病毒后,应居家休息,一般隔离至康复后3天再上学。居家休息有利于疾病的恢复,同时也是对其他孩子的保护。出现呕吐、腹泻症状严重时,应及时前往正规医院治疗,防止脱水及电解质紊乱。该病目前尚无特效的抗病毒药物且抗生素治疗无效,不应自行盲目服用抗生素,避免产生耐药性。庄晓缙提醒市民,做好个人防护,谨防诺如病毒感染;如出现频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时就医。

节气养生

立冬节气话养生

立冬是冬季的第一个节气,标志着冬季的开始。在这个时节,健康养生尤为重要。本期节气养生,让我们一起来看看咱厝中医给出的健康养生建议。

晋江市医院晋南分院康复科医生吕美丽建议:立冬节气的健康养生,可以从日常起居、饮食调养、运动锻炼和精神调养等多个方面入手。通过调整作息、防寒保暖、适时通风、温补脾胃、滋阴润燥、补充维生素和选择合适的运动项目、注意运动强度及保持心情愉悦和适当按摩等方法,可以有效地增强身体抵抗力,预防冬季常见疾病,健康度过寒冷季节。

日常起居要通风

随着冬季的到来,夜晚的时间逐渐变长,人体应顺应自然规律,早睡早起,保证充足的睡眠。早睡有助于阳气的潜藏,晚起则有利于阴气的生长,这有助于养阴和养精蓄锐。一般来说,冬季的睡眠时间应该比夏季多一个小时左右,即每天保证7—8个小时的睡眠时间。

立冬后气温逐渐下降,应注意及时增添衣物,特别是要保护好头部、口鼻、腰腹、关节等易受风寒侵袭的部位。老年人出门时更要特别注意防寒保暖,以防止诱发心脑血管疾病、呼吸道疾病等。

值得一提的是,冬季寒冷,人们往往关闭门窗以防寒气,但空气不流通容易滋生细菌、病毒,诱发呼吸道疾病。因此,应在阳光充足时定时开窗通风,保持室内空气新鲜。

饮食调养温补脾胃

立冬后,人体需要消耗更多的热量来保持体温,因此应适量增加热量摄入,可以选择吃一些牛肉、羊肉、鸡肉等肉类,以及豆类、坚果类等蛋白质丰富的食物。同时,可以通过温补的粥类食物、汤羹类食物来改善脾胃的运化机能,为冬季进补做好准备。如莲子大枣小米粥、桂圆核桃芝麻栗子粥、姜母老鸭汤、当归羊肉汤等都是不错的选择。

冬季干燥,容易伤肺阴,因此应吃一些滋阴润燥的食物,如梨、银耳、百合、莲子、藕等。这些食物可以润肺生津,养阴增液,平衡人体的阴阳,防止燥火伤阴。冬季蔬菜相对较少,容易导致维生素摄入不足。因此,应多吃富含维生素的食物,如绿叶蔬菜、胡萝卜、南瓜等,以增强身体免疫力。

避免剧烈运动不宜减肥

进入冬季要注意的是运动强度,不宜剧烈运动和过度减肥。冬季运动应以微微出汗为宜,避免大汗淋漓。出汗后应及时避风,以免风寒入侵。冬季锻炼不宜过早或过晚,建议在有日光的时候进行。运动方式可以选择比较和缓的,如慢跑、太极拳、八段锦、散步等。这些运动可以促进血液循环,增加体温,增强肌肉力量,改善心肺功能。

精神调养也是养生的重要方面。冬季是闭藏的时节,应保持精神安静,避免过度兴奋和过度劳累。可以通过冥想、读书等方式来调养精神,缓解压力,提高生活质量。值得一提的是,冬季按摩可帮助身体驱寒保暖,增强免疫力。可选择按摩涌泉穴和大溪穴等穴位,达到补益肾气、滋阴补肾、调理气血的效果。

晋江市第三医院:
党员志愿者上门义诊

本报讯 随着社会老龄化的加剧,许多老年人因行动不便而面临就医难题。近日,一名患者家属到晋江市第三医院求助,想为家中卧床患者亲属进行看诊开药。该院相关负责人了解到这一特殊情况,为切实解决这一问题,该院党总支第一时间做出反应,立即组织党员志愿者周广强医生和郭小芳护士,上门为该患者提供义诊服务。党员医护志愿者来到患者家中,与患者及家属进行了倾心交谈,详细了解该患者的精神状况、服药与病情的变化情况,指导其按规律服药,耐心回答患者提出的问题,并为其进行了血压与血糖的测量,让患者及家属切实感受到“有困难 有依靠”。

该院相关负责人表示,在今后的工作,晋江市第三医院将继续以党建为引领,不断探索和创新帮扶方式和方法,持续关注与帮助有困难群体,本着以患者为中心的理念,切实践行“我为群众办实事”,不断提高群众的满意度、幸福感和安全感。

专家医讯

本周六皮肤科专家到
中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 11月9日,广州中医药大学第一附属医院皮肤美容科丁慧教授将到晋江市中医院坐诊。坐诊时间为11月9日(星期六)8:30—11:00;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部四楼410诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

丁慧,教授、主任医师、硕士研究生导师、广州中医药大学中医美容教研室主任、华南护肤品研发检测实验中心主任、广东省医学美容评审专家、世界中医药联合会中药养颜专业委员会常务理事、中华中医药学会中医美容专业委员会常委。其从事皮肤科临床、教学和科研工作近40年,善于运用整合医学的诊治方法,包括声光电美容技术,以及轻医美等调治敏感性皮肤、痤疮、玫瑰痤疮、色素沉着性、颜面再发性皮炎、抗衰等面部损容性皮肤病问题。

预约方式

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);
公众号预约:晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—皮肤美容科(旧爱国楼门诊部);
温馨提示:请前来就诊患者携带以往病历、检查报告、体检报告等,以便医师检查。