

慢病守护“医”路相伴

晋江市医院晋南分院:家庭医生暖心入户

为了更好地满足广大人民群众对健康生活的追求,并进一步扩大基本公共卫生服务的覆盖范围,今年以来,晋江市医院晋南分院的家庭医生团队发挥健康“守门人”的作用,积极深入辖区的每一个角落,为慢性病患者提供直接的面对面服务,开展慢性病随访工作,确保居民能够在自己的村居内享受到国家提供的基本公共卫生服务。

深入村居健康随访

为进一步加强慢性病患者的健康管理,有效预防和控制高血压、糖尿病等慢性疾病,日前,晋江市医院晋南分院的家庭医生团队以“进村社,面对面”的形式,深入村居针对辖区行动不便、独居等特殊人群进行慢性病随访检测,深入其家中给予“一对一”“零距离”的健康服务,切实解决他们看病就医不方便等问题。

在随访现场,医护人员为慢性病患者提供了全面而细致的服务。这些服务内容涵盖用药指导、饮食建议、运动规划及健康教育等多个方面。医护人员为众多慢性病患者进行血压、血糖检测,针对每名老人的具体情况,进行了详细的健康指导,同时还耐心解释老人们提出的每个问题,帮助他们消除诸多关于疾病的疑虑和困惑。

记者了解到,近年来,该院持续开展慢性病随访健康指导活动,为老年慢性病患者提供了便捷、专业、高效的健康服务,深受大家的欢迎和认可。通过这些随访活动,医务人员不仅赢得了居民的信任 and 好评,还显著提升了患者在健康保健和自我防病治病方面的意识。此外,这些活动也使该院家庭医生服务团队能够更有效地掌握慢性病管理的最新情况,从而为慢性病患者提供更加贴心的健康服务。

关注防病指导宣教

“我们深知,慢性病的管理不仅仅局限于药物治疗,还包括生活方式的调整和健康习惯的养成。因此,在随访过程中,我们特别注重对患者进行个性化的健康教育,帮助他们了解自己的病情,掌握科学的饮食和运动方法,从而更好地控制病情,提高生活质量。”晋江市医院晋南分院公共卫生科科长邱秀差介绍,同时,他们还积极推广中医保健知识,力求让患者在传统医学的智慧中找到适合自己的养生之道。通过这些细致入微的服务,晋江市医院晋南分院的家庭医生团队不仅为慢性病患者提供了实质性的帮助,还建立了良好的医患关系,使患者在面对疾病时不再感到孤单和无助。

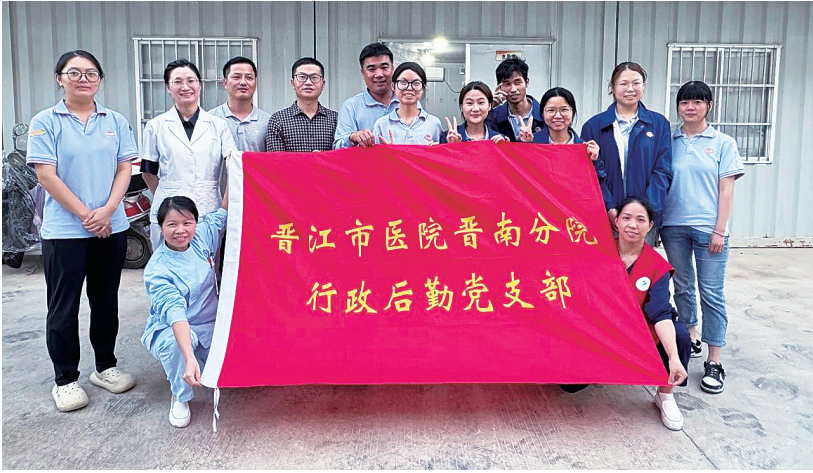
“为群众办实事解民忧,走进乡村,真正让群众在家门口感受到优质的基层医疗服务,解决老年人和群众看病难、就医难的问题,保障辖区居民的健康安全,为居民的健康保驾护航,家庭医生随访是做好履约的关键一环。为此,我们将每个签约居民纳入规范化管理中,力争让随访成为常态化工作。”晋江市医院晋南分院副院长蔡秀群表示,“我们相信,通过持续的努力和改进,我们能够更多的慢性病患者带来健康和希望,为构建和谐社会贡献自己的一份力量。”



“草药香”邂逅“烟火气”

咱厝中医药文化走进企业

为推动党建与业务融合发展,营造浓厚的党建文化氛围,传承弘扬中医药文化,扎实推进中医药文化“六进”活动,近日,晋江市医院晋南分院行政后勤党支部联合护理部、妇联走进向兴集团开展中医药文化周系列活动,全力推动党建与中医药工作同步谋划,把党的领导融入医院治理各环节。



“草药香”邂逅“烟火气”

传承中医文化,共享健康生活。在此次医务人员进企业的活动现场,中医药文化“圈粉”无数。在现场设置的中医专家义诊、传统中医疗法体验、中药材辨识、中药制剂品鉴区等特色功能区,晋江市医院晋南分院的医务工作者们正在为企业职工们关心的健康问题进行“望、闻、问、切”,每个区域都是“门庭若市”,烟火气十足。

“医生,我长期久坐,腰椎有点不

舒服。”“医生,我经常伏案工作,颈椎不适。”……记者了解到,不少肩颈、腰部疼痛的职工在体验了志愿者的针灸、拔罐后,疼痛即刻得到缓解。不少职工直呼传统中医疗法“太神奇”!该院相关负责人告诉记者,本次活动旨在向各企业宣传普及中医药知识,提升企业职工的健康意识,营造浓厚的中医药文化氛围。

为企业职工撑起“健康伞”

在现场,医务人员纷纷亮出“看家本领”,并针对企业职工常见的职业病、慢性病等问题提出个性化的养生建议,以及合理的用药指导意见。值得一提的是,为提升员工的急救能力,该院的党员志愿者还采用理论授课结合模拟操作的方式为大家讲解心肺复苏术,并进行一对一操作指导,让职工学会在紧急情况下正确应对。



晋江市第二医院(安海医院):医患共筑健康路

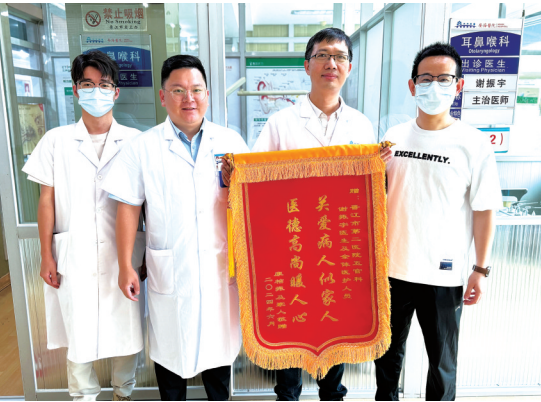
近日,来自永春的鼻鼻炎患者王先生(化名)将一面饱含感激之情的锦旗送至晋江市第二医院(安海医院)耳鼻喉科团队。送锦旗时,王先生感慨道:被困扰20余年的鼻鼻炎,经该院医师专业诊治,彻底缓解!终于摆脱多年病痛,生活质量显著提高。



仁心妙手获锦旗

据悉,患者王先生数年来经常鼻塞流脓涕,头痛难忍,严重影响工作和睡眠。他一直以来是“感冒”,有症状时就吃点感冒药,一直无法除根。出

于对健康的重视,王先生来到医院耳鼻喉咽喉科就诊。医生详细检查后,找出“罪魁祸首”——鼻鼻炎。该院耳鼻喉科主刀医生谢振宇指出,鼻鼻炎在耳鼻喉科较为常见,规范化治疗至关重要。该患者积极



配合术前准备,展现了良好的依从性。经过鼻鼻炎微创手术,患者鼻子通畅,脓涕消失,头痛不再,精神状态极佳。医患彼此信任、配合,成功让患者摆脱多年病痛,生活质量显著提升。为此,患者特意送来锦旗表达感

鼻鼻炎知识科普

据了解,鼻鼻炎是耳鼻喉科常见疾病。鼻窦是鼻腔周围颅骨中的含气空腔,当鼻窦黏膜发生炎症时,就形成了鼻鼻炎。症状主要有鼻塞、脓涕、头痛等。引发原因可能是感染、过敏、鼻腔结构异常等。

对于鼻鼻炎的治疗,轻度可采用药物治疗,如抗生素、减充血剂等,病情严重的可能需要手术,通过微创手术能有效缓解症状。日常要注意增强体质、预防感冒,避免接触过敏原,保持鼻腔清洁。出现相关症状应及时就医,以便早期诊断和治疗。晋江市第二医院(安海医院)耳鼻喉科团队将始终秉持专业、负责的态度,为每一位患者提供优质医疗服务。“我们将继续努力,以精湛的医术和贴心的关怀,为更多患者带来健康与希望,与患者携手共筑健康之路。”

传统中医助享好眠

在中医学理论中,自然界最重要的规律之一就是昼夜节律,人体用睡眠和觉醒来适应大自然。如果睡眠的节律混乱了,其他的节律也就容易随之发生变化。混乱、无序的睡眠,很容易导致诸多疾病的发生。因此,在日常生活中,保持正常的睡眠节律,是维护我们身体健康的重要任务。

错误睡眠习惯别犯

睡前吸烟、饮酒,是很多人的“入睡必备仪式”。然而,你知道吗,这两种都是错误的睡眠习惯,会使得睡眠质量大打折扣。睡眠时,吸烟者比不吸烟者大脑活跃程度更高,深睡眠时间更少。因此,吸烟者易睡眠不佳。睡前饮酒虽然能缩短入睡时间,但可导致睡眠变浅,浅睡眠时间延长,中途觉醒次数增多,使睡眠变得断断续续。同时,半夜酒精的作用消失后还会引起失眠、多梦,使总体睡眠质量下降。

部分市民习惯开灯睡觉,其实这也是很不好的睡眠习惯。晋江市医院康复医学科副主任医师陈

巧丽介绍,人处于睡眠状态时,虽然双眼紧闭,但仍能感知到外界光线。当灯光直射眼睛时,人会感觉心神不宁;即使已进入睡眠状态,也只能是浅睡眠,很容易惊醒,导致睡眠质量下降。陈巧丽表示,“睡前太清醒,实在睡不着时,很多人都会习惯性地打开手机,刷会儿视频或者社交软件。然而,这也是很不好的习惯。手机屏幕发出的人造光会抑制褪黑素的分泌,导致睡眠时间延迟,扰乱整晚睡眠时相,进而影响睡眠质量。”此外,睡前剧烈运动、睡前过度用脑、睡前“卧谈”,晚上吃夜宵,尤其是进食油炸、辛辣的食物,也会大大地影响夜间睡眠质量。

中医助眠小妙招

“知道哪些是错误的睡眠习惯后,现在我们再来说说助眠的好方法。”陈巧丽表示,足浴、药枕、使用香薰等,都是不错的助眠方法。

助眠小妙招一:足浴。取磁石、菊花、黄芩、夜交藤各30克,水煎2次,去渣取汁,倒入浴盆中,趁热浸洗双脚15分钟~30分钟,每晚睡前1次。

助眠小妙招二:药枕。取桑叶18克、炒酸枣仁30克、菊花30克、炒决明子20克,将药物研粉混合均匀,用纱布包裹缝好,装入枕芯中制成药枕,每隔15天更换1次药物,可以清肝明目、养心安神。

助眠小妙招三:使用香薰。选择



适合自己的精油,在洗澡的温水中加入数滴,浸泡15分钟~20分钟,可达到放松肌肉、缓解疲劳的效果。可选精油有:檀香、佛手柑、薰衣草、安息香、玫瑰等。

助眠小妙招四:听舒缓的音乐可

健康课堂

秋风起蟹儿肥 这些人群宜少吃

秋天是丰收的季节,也是属于吃货的季节。眼下正是吃螃蟹的好时节,对于螃蟹这道美味的热爱,古人不比今人少。“溪边石蟹小如钱,喜见轮囷赤玉盘。半壳含黄宜点酒,两螯斫雪劝加餐。”苏轼就曾写诗称赞螃蟹这难得的秋日美食。

螃蟹好吃且有药用价值

九月雌蟹黄丰腴,肉嫩细腻;十月雄蟹膏肥甘,肉厚味鲜。近日,螃蟹成了不少咱厝人餐桌上的吸睛美食。读者陈晓燕告诉记者,“每年秋天,我们都会网购大闸蟹。或煎得香喷喷的香辣蟹,或加入稀饭中做成螃蟹粥,美味极了!一家人都很爱吃。”

记者了解到,秋季的螃蟹肉质细腻、味道鲜美,不仅营养价值高,且具有药物属性。《神农本草经》记载:“蟹,味咸寒,生池泽。可治胸中邪气,热结胸,面肿,败漆,烧之致鼠。”在中医看来,蟹性味咸寒,具有偏性,食用时有诸多讲究,稍不注意则会影响身体健康。

选择螃蟹有讲究

那怎样才能“吃好”螃蟹呢?首先,从第一步的螃蟹挑选就有讲究,死蟹是万万不能吃的。一捏,捏起蟹背晃动,蟹爪下垂并跟着晃动的是死蟹;二逗,用手逗弄蟹的眼睛,如果反应灵敏,表示活力十足;三看,蟹壳背呈黑绿色且有光泽,则表明螃蟹肉厚壮实;蟹尾处脐凸出来且蟹脐两旁透出红色,表明螃蟹膏肥脂满;蟹脚上绒毛丛生,表明螃蟹体质强健;四试,把螃蟹放入水中,会吐白沫的便是活蟹。

其次,想要食用螃蟹,人群也有讲究。咱厝国家二级公共营养师黄胜红介绍,蟹肉和蟹黄是蛋白质、脂肪、胆固醇和嘌呤含量高的食物,有高血压、冠心病、胆囊炎、肝肾功能差、高尿酸血症及痛风的人群要尽量少吃或者不吃螃蟹。螃蟹性味咸寒,多吃会加重寒湿症状,很容易引起肚子不舒服,发生腹痛、腹泻。素有脾胃虚寒、手足冰冷、经常拉肚子的人要少吃螃蟹。孕妇、婴幼儿、年老体弱者宜少吃或者不吃螃蟹。“螃蟹是一种易造成过敏的食物,中医称为发物,过敏反应很容易引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻,严重者还会引起荨麻疹、哮喘,甚至出现过敏性休克。对于特异体质或对螃蟹过敏的人,不要以身犯险。伤风感冒、发热患者的胃肠道功能较弱,不能完全消化吸收螃蟹中的蛋白质,吃螃蟹后容易加重病情。”黄胜红说。

吃蟹不宜同吃柿子

吃螃蟹时,搭配的饮食也有讲究。比如,不与寒凉食品搭配同食。因螃蟹偏寒凉,食用时最好避免与苦瓜、马齿苋、西瓜等寒凉蔬果同食,饭后也不应马上饮用冷饮,以免伤寒伤脾胃。不与茶水同食。吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶。因为茶水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收,还可能引起腹泻、腹泻。

不与某些水果一起吃。因螃蟹富含蛋白质,如果与含有鞣酸的水果如橙子、石榴、柿子等同食,不仅会降低蛋白质的营养价值,而且会使得钙质与鞣酸结合,刺激胃肠道,引起呕吐、腹痛、腹泻等反应,还可能引起结石症。可与酒搭配同食。自古以来黄酒与螃蟹同吃是绝妙的搭配,特别是黄酒性温,有活血暖胃的功效,历来被认为是食蟹时去除寒气的最佳选择,其次也可选用白葡萄酒。

基层医界风采

为乡村医生强技赋能 晋江开展村医规范化培训

本报讯 日前,2024年度乡村医生规范培训已圆满结束。今年共有644名乡医参加培训,培训采取“集中面授+技能培训+临床跟班学习”的模式进行,学习内容包括公共卫生、全科医学、中医辨证论治及适宜技术应用等相关知识。

乡村医生作为广大农村居民健康的“守门人”,在三级医疗服务中发挥着极其重要的作用。由中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于进一步深化改革促进乡村医疗卫生体系健康发展的意见》提出,要把乡村医疗卫生工作摆在乡村振兴的重要位置,健全适应乡村特点、优质高效的乡村医疗卫生体系,坚持把人才队伍建设摆在重要位置,推动乡村医生向执业(助理)医师转化,打造一支专业化、规范化乡村医生队伍。为进一步提升乡村医生业务能力,提高农村基本医疗卫生服务水平,保障农村居民健康,筑牢村级医疗卫生服务网底,加快促进基本公共卫生服务均等化,让群众在家门口看好病。

通过规范培训进一步提高乡村医生队伍的整体职业素养水平,增强农村卫生组织预防保健基本医疗服务及基本公共卫生服务功能,更好地保障人民群众生命健康。

健康问答

慢性疲劳自测

读者:如何判断自己是否处于慢性疲劳状态?
晋江市中医院健康管理中心医务人员:以下是简单的身体慢性疲劳自测方法,大家可以对照指标测一测。比如,早晨不想起床,勉强起床也是浑身倦怠;工作或看书时注意力难以集中;说话有气无力;不愿与同事交流,回到家后也常常默不作声;总是伸懒腰、打哈欠、睡眠惺忪;懒得爬楼,上楼时常常绊脚;公共汽车开过来也不想跑步赶上去;喜欢躺在沙发上,把腿抬高才舒服;四肢发硬、两腿沉重,双手易发抖;食欲差;心悸胸闷,有一种说不出的难受滋味;经常腹胀、腹泻或便秘;忘性大,越眼前的事越容易忘掉;不易入睡或早醒,入睡后不断地做梦。以上指标中,若有3—4项符合,表明你可能处于轻度疲劳;若有5—7项符合,表明你可能处于中度疲劳;若有8项以上符合,表示你可能处于重度疲劳,这时就需要考虑就医,诊断是否得了慢性疲劳综合征。