



与家医相约 和健康相伴



家庭医生,是社区的温暖灯塔,在日复一日中,他们用心编织着咱厝的健康网络。今天,让我们走近青阳街道社区卫生服务中心的家庭医生团队,一起来看看他们的工作瞬间。

家医上门送温情

随着人口老龄化的日渐增长,“看病难”成为困扰许多老年居民的一大难题。今年以来,青阳街道社区卫生服务中心的家庭医生团队积极响应号召,大力推广家庭医生签约服务,让不方便就诊的老人们在家中就能享受到包括签约建档、居家养老、用药指导、免费体检、报告解读等一系列医疗服务,确保社区老年人的医疗和保健需求得到充分满足。

本期聚焦

咳嗽不止的“百日困扰”

气温下降,一些潜藏在寒风中的疾病也悄然进入高发期。在这个季节,诺如病毒、流感、手足口病和百日咳成了威胁人们健康的四大元凶。它们或通过空气传播,或借助食物进入人体,或在人与人的接触中悄然蔓延。

为了守护晋江市民的健康,我们特别邀请晋江市疾控中心健教科科长叶福全为大家深入剖析百日咳的传播途径、症状表现、预防措施及常见的认识误区,并提供实用的防治建议,帮助大家在这个冬季远离疾病的侵扰。

冬季“隐形病魔”须警惕

百日咳是一种由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病。感染后,患者会出现阵发性、痉挛性咳嗽,并可能伴有鸡鸣样吸气声。这种咳嗽症状通常持续数周至数月不等,因此得名“百日咳”。

百日咳的传播途径主要是飞沫传播,传染性极强,多发于婴幼儿。在未免疫的家庭接触者中继发感染率高达90%。此外,百日咳易在人群密集的场合爆发流行,还可能引发肺炎、脑病等严重并发症。

值得一提的是,很多人对百日咳存有误区。叶福全表示,很多人认为百日咳只是一种普通的咳嗽,不需要特别治疗。实际上,百日咳的咳嗽症状非常严重,可能导致患者呼吸困难甚至窒息。此外,百日咳还可能引发肺炎、脑病等严重并发症。因此,一旦出现百日咳症状,应立即就医并接受专业治疗。有些人认为百日咳只会持续百日左右就会自愈,但实际上这种说法并不准确。百日咳的咳嗽症状可能会持续数月甚至更长时间,且易反复发作。

科学指导预防之道

对于重症百日咳患者,应及时就医并接受抗生素治疗。抗生素可以杀灭百日咳杆菌,减轻症状并缩短病程。但是,抗生素的使用需要在医生的指导下进行,避免滥用和误用。

预防百日咳的最有效方法是接种百日咳疫苗,该疫苗已被广泛证明能有效预防百日咳的发生和传播。除了接种疫苗外,保持良好的个人卫生习惯也是预防百日咳的重要措施。百日咳流行高发季节,要勤洗手、戴口罩、避免去人群密集的场所等,尽量远离剧烈咳嗽患者。同时,要加强锻炼,提高身体免疫力。对于易感人群,如婴幼儿、老年人等,要特别注意保暖和防护。出现鸡鸣样咳嗽时应及时到正规医疗机构就诊排查。



11月的一个清晨,青阳街道社区卫生服务中心的2支家庭医生团队开始了新一天的工作。上午8点,他们根据记录单上的出诊安排,准备了当天所需的物品后,即刻出发前往第一位签约居民家中。

75岁的王阿姨由于心衰和肾衰,需要定期监测肌酐和BNP指标。由于行动不便,她难以自行前往仅一街之隔的社区卫生服务站接受检查,这让王阿姨及其家人感到十分焦虑。然而,在了解到社区提供的家庭医生签约服务后,这一难题迎刃而解。

“王阿姨,早上好!今天感觉如何?我来给您抽血了,请放松……”青阳街道社区卫生服务中心公共卫生管理部副部长陈文盈一边为王阿姨进行采血,一边与其交谈,帮助其缓解紧张情绪。“已经抽好了,回头我们会把详细的检查结果制成体检报告送回来给你们。哪里不清楚的,我们会再给您解读报告。”陈文盈在结束操作后细心地提醒道。当陈文盈所在的家庭医生团队忙完入户体检工作后,他们又马不停蹄地返回社区卫生服务站处理样本,简单的午饭过后,便继续投身到社区基本医疗工作中。

健康检查正当时

立冬已至,天气渐寒。在这个时节,我们的身体也面临着新的挑战。此时,进行一次全面的体检,对于我们了解自身健康状况、预防疾病至关重要。今天,就让我们一起来探讨入冬之后体检的重要性,以及应该关注哪些体检项目。



冬季体检很重要

秋冬始交,万物收藏冬季是一年之中最冷的季节,也是各种疾病的高发期。随着气温的下降,人体血管收缩,血流阻力增加,容易导致血压升高;同时,为了抵御寒冷,人们往往会摄入更多的高热量食物,这对三高人群来说无疑增加了健康风险。

此外,寒冷干燥的空气极易损伤呼吸道黏膜上皮细胞,容易诱发肺炎、急/慢性支气管炎等呼吸道疾病。因此,立冬后进行体检,可以帮助我们全

面了解自身的健康状况,及时发现并预防这些疾病的发生。

晋江市中医院健康管理中心相关医务人员介绍,对于老年人来说,冬季更是难熬的季节。他们本身可能患有动脉硬化、糖尿病、高血压等疾病,在寒冷时节刺激下,这些疾病更容易发作。通过体检,我们可以有针对性地调整生活习惯和治疗方案,提高身体的抵抗力,让老年人能够安然度过寒冬。

哪些体检项目更要关注

秋冬始交,万物收藏。此时体检,我们应关注哪些方面?

晋江市中医院健康管理中心相关负责人曹淑杰介绍,冬季是心脑血管疾病的高发季节,因此,心脑血管检查是立冬后体检的重点项目之一。常见的心脑血管检查项目包括:血压测量、心电图检查、心脏超声检查、颈动脉超声检查、血脂检查。此外,冬季是呼吸道疾病的高发季节,因此,肺部检查也是立冬后体检的重要项目之一。常见的肺部检查项目包括:胸部X光检查、胸部CT检查、肺功能检查。

“冬季人们的饮食习惯可能会发

生一些变化,容易出现消化不良、胃痛、腹泻等问题。因此,消化系统检查也是立冬后体检的重要项目之一。常见的消化系统检查项目包括:胃镜检查、结肠镜检查、腹部超声检查、幽门螺杆菌检测等。”曹淑杰介绍,冬季人们的运动量减少,容易出现血糖、血脂升高、免疫力下降的问题。因此,内分泌系统检查也是立冬后体检的重要项目之一。同时,市民朋友还应根据自己的年龄、性别、职业、家族病史等因素,选择适合自己的体检项目,做到早发现、早诊断、早治疗。让我们一起关注健康,从体检开始。

老有所医更安心

谈及这样暖心的服务时,家住青阳街道高霞社区的80岁张阿伯十分感动。“我身体还不错,但是老伴的身体大不如前。有了这样的上门送医服务,让我们感觉心里很温暖。医生上门时,关于我们平时吃的慢病药,也帮忙给予了相关的指导、建议。我想为这群年轻医生点个赞!”

陈文盈告诉记者,青阳街道社区卫生服务中心组织家庭医生签约团队体检人员为辖区内65岁以上行动不便的老人等特殊群体开展免费上门体检服务,旨在让行动不便的老人足不出户就能享受到免费体检服务,当天2支团队持续入户累计超12小时,为32名行动不便的老人提供全面健康体检。同时,青阳卫生服务中心还另外组织安排

了3支网格家庭医生团队为高血压糖尿病患者提供面对面健康随访服务共160人。“在今后,我院将持续开展免费上门体检服务,用实际行动关爱老年人的健康,让老年人切实感受到老有所医。”陈文盈说。

青阳街道高霞社区一体化卫生服务站中医硕士研究生陈珊雅也是该中心基层医者一个典型代表。记者了解到,她是由青阳街道社区卫生服务中心长期派驻的年轻医师。自从下沉一体化卫生服务站后,她积极参与辖区内国家惠民政策——基本公共卫生服务项目的落地实施,给居民提供后续发放健康体检报告、个性化健康指导及中医养生保健等服务。她说,“医者仁心。我将用心、用情将此项工作持续开展下去,让厝边老友们病有所医、提前防治。”

健康课堂

气温变化易脸红 警惕冬季皮肤病

天气渐凉,有些人步入温暖环境后,脸部易发红、发烫,甚至出现烧灼感。许多人误以为这是因长时间处于温暖室内所致,实则不然,这可能是遭遇了冬季常见的皮肤病——玫瑰痤疮的困扰。

如何护肤有讲究

晋江市中医院皮肤科医生许艺燕介绍,近期皮肤科门诊中,玫瑰痤疮患者增多。患者最主要的表现是面部遇热、遇冷,或冷热交替之后,发红发烫,严重的还会产生丘疹脓疱或皮肤增生肥大,影响外观。“尤其是中青年女性,过度护肤、过度清洁皮肤等,导致皮肤的角质层变薄,从而导致整个皮肤对外界环境比较敏感,遇热、遇冷或者冷热交替,都不能很好地适应。”

据了解,玫瑰痤疮是一种好发于面中部的慢性炎症性皮肤病,主要表现为面部反复潮红、红斑。但若只有阵发性潮红反复发作,一般不需要药物治疗,只需科学护肤、改善生活方式、减少刺激因素就可有效控制。该病好发于20~50岁女性,但儿童和老年人同样可以发病。一般经过3个月的治疗可以得到基本控制或明显好转。多数患者在数年或数十年内可反复发作,需反复间断治疗。

有了玫瑰痤疮怎么办?

谈及玫瑰痤疮“病友”该如何护肤时,许艺燕解析说,首先是皮肤清洁,尽量不用过热或过冷的水洗脸,采用手指而非洗脸巾等清洁面部,尽量减少面部局部按摩及摩擦动作,避免过度清洁。

其次,在护肤产品选择方面,应避免使用含酸护肤品及“三无”护肤品,慎用隔离霜及彩妆。选择产品时建议选择刺激性低、适合自己的产品。患有中重度玫瑰痤疮的朋友建议护肤简单化,如面部干燥者,仅外用保湿护肤品。

最后,防晒也要重视起来,建议以打遮阳伞、戴墨镜、戴帽子等物理防晒措施为主,皮损基本控制后才可考虑试用配方精简、以无机性遮光剂为主的防晒霜。

玫瑰痤疮“病友”可以使用彩妆产品吗?对此,许艺燕表示,大多数彩妆产品都含有化学刺激性成分,一旦使用就可能会刺激到皮肤而导致痤疮疾病更加严重,影响病情恢复。在购买彩妆产品,注意避免选择“三无”产品,使用过程中出现面部皮肤不适需给予足够的重视,及时停用正在使用的任何面部护理或隔离产品。

专家医讯

心血管内科专家将到 中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 11月17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11月17日(星期日)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)。请前来就诊的患者携带好就诊卡(医保卡、农保卡)及以往病历、检查报告、体检报告等资料,以方便医师检查。

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。现为中国医师协会康复医师分会心脏康复专委会全国委员、中国中医药研究促进会中西医结合心血管病预防与康复委员会全国青年委员。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。

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—林胜辉名医工作室(旧爱国楼门诊部)

本版由本报记者吴清华、尤泽男采写

晋江基层医疗机构口碑榜

(以下医院排名不分先后)

 晋江市医院晋南分院 电话: 0595-85281011 地址: 晋江市龙湖镇中山街南路18号	 晋江市陈埭中心卫生院 电话: 0595-85180167 地址: 晋江市陈埭镇西坂村招综东路2号	 晋江市中西医结合医院 (晋江市磁灶中心卫生院) 电话: 0595-85880240 地址: 晋江市磁灶镇芸埔工业区21号	 晋江市英林镇中心卫生院 电话: 0595-85481036 地址: 晋江市英林镇英林村龙马路67号	 晋江市金井中心卫生院 JINJIANG JINJING CENTRAL HEALTH CENTER 电话: 0595-85381047 地址: 晋江市金井镇金深路12号
 晋江市池店镇卫生院 电话: 0595-85083437 池店院区地址: 晋江市池店镇池店村凤北区398号 桥南分院地址: 晋江市池店镇桥南社区锦洲瑞苑5.6.8号	 晋江市第二医院安海院区 JINJIANG SECOND HOSPITAL ANHAI BRANCH 晋江市安海镇卫生院 JINJIANG ANHAI HEALTH CENTER 电话: 0595-85719506 地址: 晋江市安海镇成功西路290号	 晋江市内坑镇卫生院 电话: 0595-88383120 地址: 晋江市内坑镇景山路12号	 晋江市永和镇卫生院 电话: 0595-88072310 地址: 晋江市永和镇永和街81号	 晋江市深沪镇卫生院 电话: 0595-82916120 地址: 晋江市深沪镇狮峰中埕区2号
 晋江市西滨镇卫生院 电话: 0595-85128712 地址: 晋江市西滨镇海滨路226号	 晋江市青阳街道社区卫生服务中心 晋江市医院青阳院区 电话: 0595-28082669 地址: 晋江市青阳街道陈村社区宾阳路2-102	 晋江市医院梅岭院区 晋江市梅岭街道社区卫生服务中心 电话: 0595-82002310 地址: 晋江市梅岭街道迎宾路671号	 晋江市罗山街道社区卫生服务中心 电话: 0595-88157120 地址: 晋江市罗山街道山仔社区环存北路103号	 晋江市灵源街道社区卫生服务中心 晋江市第二医院医共体灵源院区 电话: 0595-88165187 地址: 泉州市晋江市灵源街道灵水社区东街46-1号