



晋江市第二医院(安海医院): “睛”彩童年 从“齿”开始

视力检测,呵护心灵之窗;口腔检查,守护美丽笑容。为增强儿童爱眼护齿意识,营造社会关注儿童眼睛和牙齿健康的良好氛围,近日,晋江市第二医院(安海医院)邀请晋江市安海镇西隅小学的小朋友们,到院开展爱眼护齿活动。



免费检查口眼健康

在电子产品风靡的今天,如何保护孩子的眼睛显得尤为重要。该院眼科医护人员运用先进的医疗设备,科学的检测手段,免费为学生进行视力检查,并把检查结果及时反馈给老师,同时温馨提醒孩子们要注意用眼卫生和科学用眼。

该院口腔科医护人员则分别对学生的乳牙滞留、恒牙生长情况和龋齿发生、牙周健康状况等进行了免费检查并详细记录,对发现的口腔和牙齿问题耐心解答。同时,向学生们介绍如何用 Bass 刷牙法正确地刷牙、使用牙线、漱口等口腔保健方法,以及如何避免口腔疾病的发生,强调要定期进行口腔检查,预防胜于治疗,养成早睡早起、合理饮食的生活习惯。

“本次活动,旨在通过多种方式引导学生认识到保护视力、牙齿就是保护自己的未来,强化小朋友们自觉爱眼护齿的意识。”该院相关负责人介绍,本次活动的开展,不仅为小朋友们普及了爱眼护齿的健康知识,促进小朋友们在日常生活中养成良好的生活习惯,也强化了小朋友们预防疾病和自我保护的能力,对促进儿童健康成长起到了积极作用。

“我是小医生”职业体验

换上白大褂,戴上专业的医生帽子,小朋友们开启了当天的奇妙之旅。活动当天,小朋友们在医护人员的带领下进入五官科、口腔科各诊室进行参观体验。通过职业体验、现场观察和医护人员的生动案例讲解,小朋友们对真实的医疗环境和医护工作情况有了

全新的体验和认识。活动期间,医护人员结合孩子的年龄特点,利用直观形象的卡通图片和动画视频,深入浅出地为小朋友们介绍了眼睛和牙齿的结构、损坏眼睛和牙齿健康的行为及爱眼护齿的方法等,活动内容深受大家的喜爱。



节气养生

小雪时节 品味暖汤香粥

11月22日是今年的小雪节气。古人认为,小雪节气,天气渐寒,而漫天飞雪未至,正是阳气收敛、阴气升腾的时节。晋江市中医院风湿免疫科医生张滢坦介绍,这时候需要遵循“秋冬养阴”的养生原则,及时补水,滋阴潜阳。

多吃温热食物

小雪节气前后,空气更加寒冷干燥,冷空气活动趋于频繁,全国各地气温持续走低。如果说立冬还有秋意,那么小雪则真正标志着气候转冷。此时天地阳气禀立冬沉降之性,继续向地下收敛,人亦需注意减少过度消耗,储藏阳气。冬季天气寒冷,需要补充热量,也是享受美食的好时机。

张滢坦解析,一般有两种表现形式,一种是以感冒的形式表现出来,多为急性的,可能出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状。还有一种是以慢性的形式表现出来,即身体老感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦、脸上起痘等。对此可推出,小雪节气的饮食养生关键在于应在吃温热食物的同时,配合吃一些去燥而滋阴的食物,以缓解温热食物的燥性,如萝卜、山楂、山药、菠菜、白菜、黑木耳等。推荐萝卜配生姜煮食,生姜去外寒,萝卜清

里热,搭配服用可缓解症状(每个人体质不同,需要特殊调理,应遵专业中医师医嘱进行辩证论治)。

饮汤粥胜良方

小雪时节,寒邪袭人,喝碗热汤,暖胃驱寒助消化,正是好选择。俗话说,“小雪喝汤,胜似良方”,喝汤是小雪养生的绝佳方式。多饮汤粥,如有养心除烦作用的小麦粥、消食化痰的萝卜粥、益气养阴的大枣粥等,对人体健康也有一定益处。熬出一锅鲜香浓郁、香气扑鼻

的靓汤,在这个寒冷的冬季,让家人将温暖滋补一口吃进肚子里,可以温养一家的肠胃。张滢坦建议,对于爱喝汤的朋友来说,可以适当喝些鸡汤,有很好的补虚功效,有助于提高人体免疫力;鱼汤则有健脾开胃、止咳平喘等功能。如不具备食汤饮粥的条件,则一定要注意保持水分摄入,可在每天清晨空腹喝一杯温开水,能降低血液黏度,预防心脑血管疾病。此外,还可以煮白萝卜以清热利尿,煮梨水以润肺止咳。

汤类推荐

冬瓜蛤蜊汤

冬瓜蛤蜊汤滋阴润燥,利水软坚。准备冬瓜500克、文蛤300克、盐少许。文蛤清水养至吐沙,冬瓜洗净切块,大火煮开后转小火炖一小时左右,直至冬瓜肉质变透明后转大火。文蛤下锅,等贝壳全部打开后关火,下盐调味即可。

晋江市医院晋南分院: 骨科团队获锦旗

本报讯 近日,晋江市医院晋南分院骨科团队收获了一份沉甸甸的珍贵礼物——一面来自成功战胜股骨头坏死患者的锦旗。

65岁的唐女士,过去三年一直饱受髋部疼痛的折磨。起初,她只是偶尔感到髋部隐隐酸痛,以为忍一忍就过去。然而,随着时间的推移,疼痛不仅没有减轻,反而愈演愈烈。尽管尝试了多种保守治疗手段,但病情依旧没有得到丝毫缓解。不仅如此,由于疼痛,唐女士的跛行症状日益加重,严重影响了她的生活质量,使她陷入了深深的绝望之中。

在朋友的推荐下,唐女士满怀希望地来到晋江市医院晋南分院。经过一系列详细检查,她被确诊为股骨头坏死。面对这一严峻的挑战,该院骨科的张庆庆副主任医师团队迅速行动,对唐女士的病情进行了全面而深入的分析,最后决定为她实施全髋关节置换术,以期从根本上解决她的痛苦。

手术在团队的精心准备下顺利进行。“通过术前影像资料,我们可以看到股骨头塌陷、骨质增生,再看术后影像资料,已有了明显的好转变化。”张庆庆说,术后第一天,唐女士便在医护人员的搀扶下勇敢地迈出了下地行走的第一步。

随着时间的推移,唐女士也感受到了身体的新变化:疼痛逐渐减轻,行走能力逐步恢复,直至最终能够自如地行走、上下楼梯,慢慢地,连髋关节的活动度也基本恢复了正常水平。这一系列的改变,让唐女士和她的家人对手术效果非常满意。他们表示,之所以送上锦旗,就是因为他们深知这一切都离不开晋南医院骨科团队的专业与付出。一面锦旗,凝聚着一份真情。

该院相关负责人表示,“对于医护人员来说,锦旗是肯定,更是一份责任。患者把对医生、护士最衷心的感谢,凝结成一面熠熠生辉的锦旗,它象征着和谐医患情,是对医生、护士们默默付出的汗水和的认可。医者仁心,医院医者都将用心、用爱、用情为咱晋市民的健康继续提供高质量服务。”



健康达人

医师跑者洪天德: 精进医术 以奔跑之姿服务患者



11月10日,绍兴马拉松开跑。晋江医师跑者洪天德以3小时10分的净成绩,顺利完成全马。

“这次的成绩突破很大,比赛过程中,分段配速很匀速,每公里用时相差都控制在10秒以内。”洪天德多次担任马拉松赛事医师跑者,是跑过数次全马的“资深高手”,也是晋江市英林中心卫生院的院长。“医院管理和马拉松貌似毫不相干,实际上二者都是对个人意志和体力的极限挑战,都需要耐得住寂寞、坚守信念。”洪天德说,自己在医疗管理上的严谨与马拉松的激情之间找到了生命的共鸣。

画面:背着急救包跑晋马

马拉松赛道上,有一群特殊的“天使”跑者,陪伴选手安全完赛,他们就是医师跑者。

作为一名马拉松爱好者,洪天德从2016年开始跑马至今,已经坚持了8年,累计跑过31场全马,93场半马。今年的晋马是他个人的第32场全程马拉松。洪天德说,目前为止,他在大大小小的赛事中,担任过5次医师跑者(俗称“医疗兔”)。今年得知晋马启动招募医师跑者时,他就报名了家乡的马拉松赛事,并加入2024年“晋马百团争锋团体赛”活动。

“今年的晋马,我将全力以赴以最好的状态,挑战个人在晋马参赛的最好成绩(2019年晋马3小时41分),争取再次PB(个人最好成绩)。”洪天德说。

分享:跑步不等于马拉松

作为奔跑在赛道上的“特殊能力者”,医师跑者不仅要掌握医疗技能,更

要有持久的耐力和熟练的跑步技巧。

洪天德每天下班后,都坚持跑步10公里以上,锻炼提升了他的速度、耐力和心肺功能。为了让更多跑友健康奔跑在马拉松赛道上,洪天德也提出了自己的建议,“跑步和马拉松其实是两个概念。对于久经马拉松赛场的‘老炮’来说,其实马拉松完赛是很简单的事情。但是对于刚接触跑步的人来说,去完成一个马拉松,需要科学的准备才能有效地避免损伤。”

洪天德表示,他认为应着重注意三个方面。第一,通过体检了解自己的身体状况。如果体检时发现异常问题或过度劳累,建议大家先咨询医生,再决定是否参加马拉松。第二,科学的热身准备。马拉松进行科学的赛前准备,例如通过慢跑来激活自己的身体,通过一些热身动作去激活我们的肌肉群。第三,心理准备。很多人第一次站在马拉松赛场上紧张,但是如果对比赛有一个合理的预期,就可以减轻自己的紧张感。建议大家赛前一周保持良好的睡眠,不要劳累、不要酗酒。

本期聚焦 心梗高发季 牢记这些要点

天气转凉,急性心血管病进入高发期。你知道吗,心血管疾病已占我国疾病死亡率的第1位。每13个心血管疾病患者中,就有1人是心肌梗死。为增强公众防范意识,普及急性心梗规范化救治流程,我国确定每年11月20日为“中国心梗救治日”,号召大家牢记“两个120”。本期聚焦,让我们共同关注。

什么是“两个120”?

心脑血管疾病是急性发作的慢性病,在发作早期,生命救治和时间密切相关。公众需要能够早期识别症状,遇到难以忍受的胸痛时要去医院。“1120”代表着2个“120”。一是出现急性胸痛要及时拨打“120”;二是明确诊断急性心肌梗死的患者需争取在黄金

“120”分钟内救治。

要注意识别典型症状,比如胸痛、放射痛、恶心、呕吐、大汗、呼吸困难或晕厥,可能是心梗的信号;要注意不典型症状,比如女性、老年人、糖尿病患者可能会出现恶心、呕吐等非典型症状。

心梗起病急危害大

据了解,急性心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死,为一种常见的心脑血管疾病。“随着我国老龄化程度不断加深,心血管疾病的防治刻不容缓。”晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科张庆庆医生表示,急性心肌梗死一旦发生,心脏的血液供应犹如断电一样突然停止,会对心脏造成极大伤害。

识别身体求救信号

那么,心梗发生前身体会发出哪些求救信号?张庆庆表示,心梗发作时典型症状为胸骨后或胸前区剧烈的压榨性疼痛,可向左肩、左上肢放射,并持续15分钟甚至半个小时以上。同时,常伴有大汗淋漓、烦躁不安、呼吸困难、呕吐、牙痛或下颌痛等症状,且有一种濒死的恐怖感。这些都是心脏发出的求救信号。

张庆庆提醒市民,导致心梗的危险因素包括高龄、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等,而作息不规律、过度劳累、久坐、抽烟饮酒等生活类因素,也是心梗发病日益年轻化的主要原因。尽早发现、尽早诊断和尽早救治,是挽救心梗患者生命的关键。

《健康周刊》特约合作机构

咱厝人身边的好医院 品牌专线15980068048(微信号B84552165)

Advertisement for Jinjiang Municipal Hospital (晋江市医院) with logo, QR code, and address: 泉州晋江市晋光路与世纪大道交叉口北侧. Phone: 0595-85683434.

Advertisement for Jinjiang Traditional Chinese Medicine Hospital (晋江市中医院) with logo, QR code, and address: 晋江市泉安中路1105号. Phone: 0595-85891234.

Advertisement for Jinjiang Second Hospital (安海医院) with logo, QR code, and address: 晋江市安海镇海八中路92号. Phone: 0595-85700180.

专家医讯

晋江市中医院: 本周六专家门诊可预约

本报讯 11月23日,福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任官国先将到晋江市中医院坐诊。坐诊时间11月23日(星期六)9:00—10:00;出诊诊室:晋江市中医院门诊二楼209诊室。

官国先,福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任、教授、医学博士、主任医师、博士生导师、教育部高校博士点基金评审专家。主要从事结直肠良恶性肿瘤、遗传性结直肠疾病、小肠肿瘤等外科手术及综合治疗,擅长腹腔镜及机器人腹腔镜微创结直肠癌根治术、小肠肿瘤根治术,尤其是极低位直肠癌保留肛门、保留性功能和排尿功能手术;曾获2011年大中华结直肠癌外科科学院腹腔镜达人总决赛第一名(达人奖)。

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,以方便医师检查。电话预约挂号:医院预约服务中心 0595-85891234。

本周日名老中医药专家 到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 11月24日,国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为11月24日(星期日)8:00—12:00,14:30—16:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室(地址:晋江市梅岭街道新华街392号)。

黄俊山,医学博士、教授、主任医师、国家二级心理咨询师、博士研究生导师。国家重点研发计划课题负责人、国家重点专科学术带头人、国家中医心理学学科及学术带头人、福建省名中医。擅长失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不规律、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、身痒、便秘等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症及保健养生调理。

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—黄俊山名医工作室(旧爱国楼门诊部)

健康问答

蜂蜜不宜用热水泡

读者:为什么蜂蜜不能用热水冲泡? 晋江市医院健康管理中心:蜂蜜不宜用温度过高的水冲泡。因为蜂蜜中除了大量的葡萄糖和果糖可以被人体直接吸收外,还含有丰富的酶、维生素和矿物质,这些营养物质在高温下会被破坏。例如,沸水煮沸,单维生素C就损失1/5,甚至1/2,所以用40℃-50℃的温开水冲泡为宜,水温最好不要超过60℃。另外,夏天也可用冷开水冲泡。虚寒体质的人要用温水冲服,火旺的人则可用冷开水冲泡。

本版由本报记者吴清华,通讯员吴晶、王婉玲、车秋芳采写