



产后访视“零距离” 保驾护航守健康



传递惠民健康服务
展示基层医界风采

基本公共卫生服务便民普及系列宣传

什么是产后访视

“奶瓶使用前要烫一烫，喝剩的奶粉要及时倒掉，避免宝宝喝了拉肚子……”近日，晋江市医院晋南分院妇幼医务人员来到辖区内一位新手妈妈家中，为其细心地科普新生儿喂养知识。“没想到医护人员这么贴心，我才出院没几天，就亲自上门服务，帮我检查身体，还手把手教我孩子哭闹时如何处理，让我深深地感受到了国家政策的好福利，以及相关工作人员对我们的关心和爱护。”新手妈妈小蔡告诉记者。

记者了解到，产后访视是国家基本公共卫生服务主要内容之一，是指在产妇分娩后，由医护人员对产妇和新生儿进行的一系列家庭访视活动。及时发现和处理产后母婴健康问题，提供必要的保健指导和健康教育，促进母婴健康。邱秀差补充介绍，产后访视的主要对象是新生儿和产妇，医护人员在开始访视前，会与产妇或家属核对分娩日期、家庭地址和联系电话等信息，以确保访视工作的准确性。访视入户前，医护人员会提前电话联系产妇或家属进行沟通，要注意及时接听电话。

一声啼哭，新生命呱呱落地。在幸福和激动之余，新手爸妈在照料宝宝的过程中可能会面临许多困难和挑战。这时“产后访视”为新手爸妈提供关爱和健康指导，从而减少产妇的焦虑，共度美好亲子时光。本期，我们邀请晋江市医院晋南分院公卫科科长邱秀差为大家介绍国家基本公共卫生服务主要内容之一——产后访视。



产后访视的内容

“产后访视时，首先，我们要了解产妇产况、孕产期有无异常及诊治过程。其次，询问产妇一般情况、观察精神状态、面色及恶露情况。此外，我们还会为其测量体温、血压及脉搏，检查乳房状况、会阴或腹部伤口恢复愈合情况。最后，我们会有针对性地给予其产褥期保健指导，对母乳喂养困难、产后便秘、痔疮、会阴或腹部伤口等问题进行处理，提供喂养、营养、心理、卫生、避孕指导及产后盆底康复。”邱秀差告诉记者，在新生儿访视部分，医务人员则主要了解新生儿出生、一般情况及喂养情况；观察精神状态、吸吮、哭声、肤色、脐部、臀部及四肢活动等。同时，还会为宝宝进行体格检查，心肺听诊，测量体温、体重、囟门。最后，医务人员还会向家长提供新生儿喂养、护理及预防接种等保健指导。

邱秀差表示，产后访视是社区基层医疗服务的重要环节，它有助于保障新手妈妈及其新生儿的健康。通过访视和指导，新手妈妈可以更好地了解和新生儿的身体状况，掌握正确的护理和喂养方法，促进母婴健康。同时，大家也要注意甄别。咱厝产后访视团队由一般由辖区内的卫生院/社区卫生服务中心(公立医院)的专职医护人员组成，他们会携带专业医疗设备和宣传资料，深入每一位产妇家中，“零距离”守护母婴健康。“新手妈妈要问清对方信息后，再让其入户检查。”邱秀差提醒。

专家医讯

老年病专家将到晋江市中医院坐诊

本报讯 12月7日，上海交通大学附属第六人民医院心血管、老年病专家黄高忠教授将到晋江市中医院爱国楼门诊坐诊。坐诊时间为12月7日(星期六)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)。温馨提示：请前来就诊患者携带好就诊卡(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。

黄高忠，上海交通大学附属第六人民医院特需医疗科主任、主任医师、硕士研究生导师、临床医学博士。擅长：高血压、冠心病、心律失常、心力衰竭、心血管临床药理及老年病诊治。

预约方式：

联系人：赖清锋 13636902330
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)

晋江市中医院爱国楼：下周一省级专家莅临坐诊

本报讯 12月9日，东南大学附属中大医院疝与腹壁外科专家李俊生教授将到晋江市中医院坐诊、手术。坐诊、手术时间为下周一8:00—12:00；出诊诊室为晋江市中医院门诊二楼208诊室。

李俊生，晋江市中医院疝与腹壁外科专家工作室主任医师，东南大学附属中大医院疝与腹壁外科主任医师，博士研究生导师，擅长各类常见、疑难、复杂腹壁疝疾病的外科治疗，如斜疝、直疝、股疝等腹股沟区疝；脐疝、白线疝、切口疝、造口旁疝等其他腹壁疝，以及复发疝、复杂疝和疝外科的疑难病例、重症病例；食管裂孔疝、腰疝、直肠癌术后会阴疝等少见疝，尤其擅长各类疝的腹腔镜下微创修补术。电话预约挂号：0595-85891234(医院预约服务中心)。

温馨提示：请前来就诊患者携带以往病历、检查报告等，以方便医师检查。

省妇幼保健院专家将到爱国楼门诊部坐诊

本报讯 12月7日，福建省妇幼保健院中医妇科许金榜教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为12月7日(星期六)8:00—12:00、14:30—17:30；出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室(地址：晋江市梅岭街道新华街392号)。电话预约挂号0595-85674310(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—许金榜名医工作室(旧爱国楼门诊部)。

许金榜，主任医师，医学博士，美国得克萨斯大学博士后，硕导。长期从事中西医结合妇科临床、科研和教学工作，擅长中西医结合治疗多囊卵巢综合征、不孕不育、卵巢早衰、月经不调、习惯性流产、更年期综合征等。

晋江市医院皮肤科：只要青春不要痘

别人的15岁青春洋溢，而有人却快被痘痘逼得心情郁闷。别人的35岁开始抗老，而有人还为“战痘”心生烦恼。那么，有什么办法可以只要青春不要痘呢？今天，我们邀请晋江市医院皮肤科康雨菲医生为你解答。

三分钟了解青春痘

青春痘学名“痤疮”，是一种毛囊皮脂腺单位的慢性炎症性皮肤病，各年龄段均可患病，以青少年发病率高。痤疮的临床表现为粉刺、丘疹、脓疱、结节及囊肿，可根据皮损性质分级。

为什么会长痤疮呢？康雨菲介绍，痤疮的病因复杂，主要与以下因素有关：雄激素诱导的皮脂大量分泌、毛囊皮脂腺导管角化、痤疮丙酸杆菌繁殖、炎症和免疫反应，以及遗传、免疫、内分泌、情绪、饮食等。

医生支招助你“战痘”

青春期长了痘不用管？过了青春期自然好了？……谈及痘痘，你耳边是否也听过各种各样的声音。这些声音都是正确的吗？对此，康雨菲介绍，有些痘痘在青春期过后确实会慢慢消失，没有留下任何痕迹。但如果是中重度痤疮就没有那么幸运了，炎症太深会在脸上留下瘢痕、痘坑痘印，治疗难度大，严重的还会达到“毁容”的程度。

那么，痤疮该如何治疗？康雨菲解析说，不同情况需采取不同的应对措施。轻度痤疮，可选择一些外用药物治疗，如夫西地酸乳膏、阿达帕林凝胶等。中重度痤疮，一般是服用抑菌抗炎、抑制皮脂腺分泌的药物，如米诺环素、异维A酸等。此外，轻中度患者可单纯或配合使用LED红蓝光治疗、强脉冲光(光子嫩肤)治疗。痘坑，可使用点阵激光治疗；痘印则建议通过强脉冲光(光子嫩肤)治疗。当然，中医中药治疗也是治疗方法之一。总之，治疗方法是多样的，但一定要由专科医生明确治疗方案，遵医嘱规范用药。



“战痘”护肤小贴士

有了痘痘，应选择清水或合适的洁面产品，外用温和滋润乳，不用油膏类化妆品。忌用手挤压、搔抓皮损。限制可加重痤疮的高升糖指数食物及牛奶摄入。避免熬夜，劳逸适度，纠正便秘。

陈埭中心卫生院：获市级竞赛二等奖

本报讯 为切实提高新生儿复苏技术水平，进一步提升晋江各医疗卫生机构危重症新生儿的救治能力，降低因出生窒息导致的新生儿死亡率、病残率，提高出生人口素质，日前，2024年晋江市第二届新生儿复苏技能比赛在晋江市医院(上海六院福建医院)学术报告厅举行。

本次竞赛由晋江市医学会、晋江市医学会儿科分会联合晋江市医院(上海六院福建医院)主办，特别邀请复旦大学附属儿科医院厦门医院(厦门市儿童医院)庄德义教授、福建医科大学附属第二医院汪勇芬主任、泉州市第一医院赖素贤主任、泉州市儿童医院吴联强主任医师等四位专家担任评委。晋江市各医疗单位共8支队伍参赛，参赛选手分工明确、争分夺秒，从复苏前准备、评估、初步复苏、到进行正压通气、气管插管、胸外按压等复苏措施准确、及时开展，各参赛队伍发挥医护团队配合的优势，赛出了成绩，赛出了水平。其中，陈埭中心卫生院(参赛代表：陈启桐、杨育兴、周鸿茹、王琴玲)荣获二等奖。

冬季药膳养生有讲究

“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”精通医道、长于养生的陆游曾说，世人想长寿，都想寻找长寿的方子，却不想最简单的养生方法就在眼前，最简单有效的就是多喝粥。清粥寡淡却养胃，就上一碟小菜，咸香适宜，入口香甜，可谓冬季养生佳品。

陆游出身于底蕴深厚的医药世家，少年嗜学的他就喜读医药和养生之书，其现存诗稿中有300多首是涉及疾病和医药的。那么，他建议养生多喝粥，是否靠谱呢？一起来听听咱厝中医怎么说。



本期特邀中医

陈巧丽 晋江市医院康复医学科副主任医师，针灸学硕士。福建省针灸学会理事，泉州市针灸学会常务理事，晋江市中医药学会青委会副主任。擅长治疗各种颈肩腰腿痛、面瘫、中风、带状疱疹及后遗神经痛；女性孕前及产后调理，月经不调、痛经及乳腺疾病调理，针灸美容及减肥，慢性胃肠道疾病调理等；小儿体质调理，吞咽障碍性疾病诊治等。

选择药膳要注意

都知道药膳对身体好，但选择药膳也有注意事项。

陈巧丽介绍，药膳的选择应因人而异。不同人有不同的体质和病情，因此在选择和食用中医药膳时，要因人而异。此外，药膳的选择也要因时而异。不同的季节有不同的气候特点，因此在选择和食用中医药膳时，要因时而异。

“此外，吃药膳时，还要注意禁忌。”陈巧丽说，在选择和食用中医药膳时，要注意食物和药物的禁忌。为此，她建

议大家，可在中医师的指导下根据个体健康需要来准确选择，不同应用目的采用不同配伍，才能达到最佳效果。

冬季药膳推荐

山药栗子小米粥：选用山药30g、栗子30g、小米50g，先将山药及栗子研成细末，然后置于锅中，加水适量，和小米同煮成粥食用。此粥有补肾健脾功效，老少皆宜。山药功效为补脾养胃、生津益肺、补肾摄精；富含淀粉酶、多酚氧化酶等，有助于健脾养胃、增强体质。栗子功效为益气健脾、补肾强筋、活血消肿、止血；含有丰富的维生

素C和矿物质，能强筋骨、补肾气，适合冬季食用。小米粥功效为补脾胃、补肾、养心安神、滋阴养血，适合冬季调理身体，增强免疫力。

当归生姜羊肉汤：喜欢吃肉喝汤的朋友，可以试试这道当归生姜羊肉汤。选用羊肉500克，当归10~15克，生姜25克，胡椒粉适量，盐适量。可酌情另备桂圆、枸杞等食材增加风味。将羊肉洗净，剔去筋膜，入沸水锅中焯去血水后，捞出晾凉，切成条状。当归、生姜用清水洗净后顺切大片，纱布松松地包住捆扎好。取净锅(最好是砂锅)加入适量清水，下入羊肉，再下当归和生姜。先用大火煮开，打去浮沫，再用微火煨一个半到两小时左右，至羊肉熟烂。最后加盐、胡椒粉等调味，即可饮汤食肉。

陈巧丽表示，本药膳中，当归养血，被誉为补血圣品，生姜能解表散寒、温中止呕，在寒冷季节，生姜能有效驱散体内寒气，保持身体温暖；羊肉性温热，能补气滋阴、暖中补虚，《本草纲目》中记载羊肉为补元阳益血气的温热补品。本药膳具有温中补虚、祛寒止痛之功效，适合肾阳不足、气血亏虚引起的腹部冷痛、月经不调、畏寒、手脚冰凉、精神疲乏等虚寒性病症者。羊肉属于腥膻发物，皮肤病、过敏性哮喘患者及湿热、脘腹胀满、大便泄泻、阴虚火旺者及孕妇慎用；感冒、咽喉疼痛、口腔溃疡、腹泻等疾病初愈者也不宜食用。

本期聚焦

“火出圈”的围炉煮茶 你了解吗？

本期特邀专家

张转喜 晋江市中医院急诊医学部负责人。现任中国医学救援协会动物伤害救治分会理事、中国继续教育协会蛇伤防治委员会委员、福建省中医药学会急诊分会委员等，从事急诊急救工作10余年，擅长动物致伤的中西医结合救治，以及急诊科多发、常见、危重病的中西医结合救治。



提醒：健康风险须知

温暖的炭火，沸腾的茶水，喷香的坚果，谈天说地浪漫文艺。张转喜提醒，如此美好之下暗藏不少“危险”。张转喜表示，“很多人只知道围炉煮茶的闲情雅致、岁月静好，却忽视了围炉煮茶的风险。一味跟风，做不好风险防范，可能造成诸多不快甚至潜在较大风险”。

首先，围炉煮茶是指三两个人用茶具围着炉子用明火煮茶喝，具有一定的危险，炭火进溅、茶水倾倒都有可能造成烧烫伤，大家一定要牢记“一冲、二泡、三盖、四剪、五就医”的烧烫伤处理流程。

其次就是可能导致火灾的发生，使用明火一定要注意防范火灾。

最后也是最为严重的是，围炉煮茶经常发生一氧化碳中毒。一氧化碳无色无味，被称为“隐形杀手”，一氧化碳中毒起病急、潜伏期短，轻度中毒时可表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、全身无力等症状。中度中毒除上述症状加重外，同时可能出现呼吸困难，中毒体征为口唇、皮肤黏膜呈“樱桃红”色。重度中毒时，患者会迅速进入深昏迷状态，各种反射消失，大小便失禁，不及时救治会危及生命。

张转喜建议，围炉煮茶尽量在通风条件好的区域或者在户外进行，切忌空间密闭。如果发生上述中毒症状，应第一时间脱离环境并及时拨打急救电话，寻求相关帮助。

目中的社交新宠。因为具有网红属性，所以围炉煮茶就成了被追逐、被模仿的对象。

“最近天开始冷了，所以我们几个小妹妹就计划着，等周末约着一起围炉煮茶。”“很期待！之前都是在外面的餐饮店体验围炉煮茶，但是单价价格都要100多元，贵的套餐甚至卖到了200多元。于是，我在被‘宰’了一次后，也在网上购买了一套工具，计划过年团聚时使用。”……谈及围炉煮茶，记者随机采访了几位咱厝市民，大家纷纷表示体验过围炉煮茶这一新潮的社交饮茶方式。然而，谈及这样的行为是否健康时，大家几乎都不大了解。

现象：围炉煮茶成下午茶宠儿

陶泥烤炉、一壶热茶、三五好友、围坐热聊，一下子就拿捏了岁月静好的氛围感。时下，围炉煮茶已成为不少人心