## 血液透析室成立2周年

# 陈埭中心卫生院西滨院区：首届肾友会活动圆满举行

12月19日下午，晋江市中医院血透室分中心（陈埭中心卫生院西滨院区血液透析室）迎来了成立2周年庆，并同期举办了第一届肾友会。本次活动由晋江市中医院主办，晋江市陈埭中心卫生院、晋江市西滨镇卫生院承办、晋江市中西医结合医院协办，以“携手共净 温暖同行”为主题，旨在加强医患互动，提升肾病患者的自我管理能力和生活质量。

“肾脏疾病发展到需要血液透析（俗称人工肾）来治疗的患者是很难受的，他们不仅要承受疾病长期的折磨，还要承受各种生活上的不便，有时连喝水都变成奢侈的事，为他们办好一场活动很有必要。”晋江市陈埭中心卫生院院长洪文挺动情地说道。

该院工作人员及专家、嘉宾合影。

专家义诊进行时

### 义诊活动 关爱肾脏健康同行

作为活动的重要组成部分，专家义诊于当日下午2点正式开始。本次活动邀请了多位肾内科及血液透析领域的知名专家，为肾友们提供一对一的健康咨询和专业的诊疗建议。

活动现场，医护人员为肾友们提供了免费的血糖、血压、尿酸检测服务，帮助他们及时了解自己的身体状况。同时，专家们还针对患者们普遍关心的血液透析知识、饮食管理、血管通路维护等问题进行了详尽的解答。

“这次义诊活动让我学到了很多关于肾病管理的知识，也让我对自己的病情有了更清晰的认识。”一位参加活动的肾友表示，义诊活动期间，福建医科大学附属泉州市第一医院肾内科黄华桑主任进行的“透析患者的饮食管理”专题科普令其受益匪浅。

值得一提的是，活动主办方还邀请福建医科大学附属泉州市第一医院肾内科王捷主任为动静脉内瘘的透析患者提供了免费的内瘘彩超检查。

### 座谈会上 分享经验共筑信心

下午4点，肾友座谈会如期举行。此次座谈会吸引了众多肾友及其家属的参与。大家欢聚一堂，共同分享抗病经历、生活感悟与治疗心得。

“血透开展两周年以来，接诊量1万多人次，得到广大肾友的信任与支持，取得很好的社会效益，共收获锦旗6面，爱心鼓励无数次。不负镇党委政府和医共体党委领导的期望……”座谈会上，洪文挺首先向肾友们介绍了科室近年来的发展成就，并详细讲解了血液透析在慢性肾衰竭治疗中的核心价值与独特优势。

晋江市陈埭中心卫生院院长洪文挺（左一）

随后，在晋江市陈埭中心卫生院西滨院区血透室主任许家威带领下，与会者参观了该院四楼及五楼的血透室。许家威表示，该院的血透设备是目前全世界最好的品牌之一，血透内瘘术也已独立开展。

会后，几位肾友分享了抗病历程。一位血透约1年的患者表示，在医务人员的关心和帮助下，已逐渐走出阴影，坦然面对疾病。另一位血透10余年的患者则由衷感谢医务人员的专业与关爱，让他能够勇敢地面对疾病，享受生活。

“我们认为办好一次肾友会，让大家互相帮助、加油打气，就是实实在在地为群众办实事，就是要真正把党和政府的关爱落实到临床上来，让群众能感受到真正的温暖。这是我们真诚的心愿和长期要坚持的工作。”洪文挺表示，最近，该院又选派人员到上级医院进修学习；同时拟用传统的中医药技术结合到肾病治疗中去。明年，该院还将建设投用30多张“医康养”结合病床；在西滨镇党委政府领导的关心支持下，将建设一个300平方米的综合食堂，为广大肾友、医康养对象以及全体职工提供健康餐饮。届时，西滨院区将得到更进一步的提升。未来，该院将继续秉承“以患者为中心”的服务理念，为肾友们提供更加优质、贴心的医疗服务，共同携手走向更加美好的明天。

### 相关链接 陈埭中心卫生院西滨院区血透室

晋江市陈埭中心卫生院西滨院区血透室于2022年6月成立以来，经过不断发展，已成长为咱厝举足轻重的“血液净化中心”。中心面积共达1200平方米，是晋江晋东地区开展血液净化治疗的首家公立医院，目前已投入22个透析单元。

血透室位于陈埭中心卫生院西滨院区4楼，人员包括2名肾内科主治医生、7名专业培训护士。在病区硬件设施方面，该科室目前有德国进口劳尔水机1台，是目前泉州范围内最好的水机，科室配备贝朗德佳机器22台（15台血透机、7台血滤机）。科室所有人员均前往三级医院进行规范化的进修，具有丰富的临床经验及技术，率先开展多种血液净化业务，如血液透析（HD）、血液滤过（HF）、血液透析滤过（HDF）、高效血液透析、高通量透析、可调钠透析、血液灌流（HP）、血液透析灌流（HD＋HP）等，可满足肾友们不同的治疗需要。

据悉，该院血透室开设至今开展透析次数约12000次。其中，血液透析次数9000余次，血液透析滤过约2800次，血液灌流200余次。

---

本期聚焦

## 火锅这样吃更健康

随着冬季的到来，火锅成为许多人聚餐的首选。火锅不仅温暖身心，还能带来丰富的口味体验。然而，在享受火锅的同时，很多人却忽视了健康饮食的原则，导致了不必要的健康问题。本期聚焦，我们将探讨冬日火锅的健康吃法，并结合常见的误区进行专业解析，帮助大家在享受美味的同时，保持身体健康。

### 火锅成冬季吃饭首选

寒冷的天气，使得人们对温暖和美食的渴望愈发强烈。火锅以其独特的魅力，迅速成为家庭聚餐和朋友聚会的饭桌首选。近日，不少读者纷纷在自己的朋友圈分享了自己对火锅的喜爱。小李说：“每到冬天，我和家人都会选择去火锅店聚餐。”市民张凯米则表示：“火锅让我想起了和朋友们一起度过的快乐时光。每次聚会，我们都会选择火锅，大家围坐在一起，边吃边聊，真的很幸福。”

火锅缘何如此受欢迎？记者走访了解到，首先源于其丰富的选择。随着火锅文化的传播，咱厝越来越多的火锅店应运而生，各种风味的火锅层出不穷。无论是传统的重庆火锅，还是新兴的日式涮涮锅，火锅的多样性让人们在选择上有了更多的可能性。在火锅食材的选择上，无论是牛肉、羊肉、海鲜，还是各类蔬菜、豆腐，火锅都能满足不同人的口味需求。对于喜欢重口味的人来说，麻辣火锅的香辣味道令人垂涎欲滴；而对于偏好清淡的人，鸳鸯锅的清汤部分则是绝佳的选择。这种多样性使得火锅成为人们聚餐的理想选择，每个人都可以根据自己的喜好挑选食材，尽享美味。

### 常见误区解析

“与传统烹饪方法相比，火锅让人们在享受美食的同时，也能体验到烹饪的乐趣。围坐在火锅旁，大家可以一边聊天，一边将新鲜的食材放入锅中，等待它们在汤底中慢慢煮熟。这样的互动不仅增添了用餐的乐趣，也拉近了人与人之间的距离。”咱厝国家二级公共营养师Lindy介绍，火锅的健康价值在于选择和搭配，错误的选择可能会导致过多的热量和不健康的脂肪摄入。

“很多人在吃火锅时存在‘只吃肉，不吃菜’‘底料越浓越好’‘随意调配蘸料，导致热量爆棚’‘吃得很快太伤胃，还可能烫伤喉咙’‘忽视食品安全’等健康误区。”Lindy说，许多人在吃火锅时偏爱肉类，认为肉类的蛋白质含量高，能提供足够的能量。实际上，肉类虽然营养丰富，但过量摄入会增加脂肪和胆固醇的摄入，长期如此容易导致高血脂和心血管疾病。对此，她建议，每人每餐应至少摄入一半的蔬菜，以保证营养的均衡；建议大家可考虑选择清汤或自制底料；建议选择低热量的调料，如酱油、醋、蒜蓉等，既能增加风味，又能控制热量。

### 健康吃火锅的建议

冬日火锅是温暖和美味的象征，但在享受美食的同时，健康饮食的原则不容忽视。通过合理搭配食材、控制汤底和调料、注意烹饪时间、适量饮水和适时休息，我们可以在享受火锅的同时，保持身体的健康。

火锅的食材选择应注重多样性。建议选择瘦肉、海鲜、豆腐、各类蔬菜、蘑菇等，确保营养均衡。每餐中，蔬菜的比例应占到一半以上，肉类和其他食材适量即可。选择清淡的汤底，如鸡骨汤、骨头汤等，减少油脂的摄入。调料方面，尽量选择低热量、低盐分的调味品，避免过多使用高热量的调料。在享用火锅的同时，适量饮水可以帮助消化，避免因油腻食物造成的不适。推荐饮用清水或淡茶，避免高糖饮料的摄入。在火锅聚餐中，适时停顿，给身体消化的时间，可有效控制食量，避免过饱。

---

## 晋江市“120”急救指挥中心：

# “急”时守护“救”在身边

人人学急救，急救为人人。12月8日，一名陈姓男子在晋江市体育中心跑步时，突发呼吸心搏骤停。幸运的是，热心群众经过并及时利用现场配置的AED（自动体外除颤器）为其进行电击除颤及心肺复苏抢救，成功救回了他的生命。救人视频发布后，除了引起央媒关注、网友大量点赞表扬外，大家也将目光锁定在AED这一救命神器及如何应对突发急救事件上。

“AED电子地图也和晋江市120指挥系统进行实时联通；系统规范社会急救能力的培训；持续开展急救科普宣传工作……”记者了解到，为了让全民加强急救意识，学习有效的急救技能，近年来，晋江市“120”急救指挥中心（以下简称“120中心”）采用理论和演示相结合的方式，结合该中心急救科普馆、教具示范、PPT展示、现场教学等形式，围绕大众想知、须知的急救内容，开展形式多样的健康科普、急救开放日活动等，形成集聚共振效应，用科普的力量为市民生命健康保驾护航。

### 开放日活动获好评 学习AED使用急救技能

生命的守护，需要你我的共同参与。12月18日，晋江市“120”急救指挥中心举办了一场急救开放日活动。记者了解到，急救开放日是一种旨在为公众普及急救知识和提升急救技能的活动，通过让公众近距离了解急救工作流程和实际操作，增强社会整体的急救能力。活动当天，20名羽毛球爱好者参与其中，近距离、全方位、多角度学习急救知识，了解急救工作。

在中心8号楼急救科普馆，该中心工作人员用通俗易懂的方式为大家教授了包含心肺复苏术、自动体外除颤仪（AED）的使用、气道异物梗阻解除术等内容的急救技能知识，讲述了如何将急救知识运用于解决突发急救事件的实际问题；紧接着，中心工作人员带领参与对象走进神秘的120指挥调度大厅，“每一次图标的闪烁，都代表着一次紧急呼叫；每一次调度，都牵动着无数人的心。”参与对象目睹了指挥调度员如何在接到报警电话后，迅速精准地调配急救资源，让生命的救援通道以最快的速度打通。在中心5号楼急救培训中心，参与对象可以感受到VR实景演示前沿科技与急救科学交叉融合的魅力。该中心工作人员还精心设置活动环节，借助模拟人教具现场教学，指导大家进行实践操作，让参与对象零距离接触急救设备，将理论知识转化为实践技能，进一步增强他们对急救知识、自救救人的能力和信心。

### 120急救开放日 免费面向市民开放预约

你是否想学习AED的实际操作方法？你是否曾好奇，当生命遭遇危机，拨打“120”后会发生什么？你是否想了解那些在生死瞬间争分夺秒的急救英雄是如何工作的？想揭开急救的神秘面纱，为生命助力，市民朋友可以团队的形式，致电82080120预约报名参与免费的急救开放日活动。学成后，还能收到该中心颁发的证书。

“这些技能看似简单，却能在危急时刻成为挽救生命的关键。”“能亲自上手操作，在专业讲师指导下，体验急救的魅力与重要性，觉得很棒！”活动结束后，参加对象纷纷发表感言。小陈介绍，作为羽毛球爱好者，大家都很热爱生活，热爱生命，此次能参加活动学习急救知识，觉得很幸运，不虚此行。“在120中心，大家近距离接触一线120调度人员，感受紧张有序的急救指挥调度工作。工作人员详细介绍了急救指挥调度的工作流程、急救网络医院出车和拨打120急救电话的注意事项，让我收获良多。”另一位参加对象李杰昆表示，“此次活动非常有意义，让我学到了实用的急救技能。今后遇到类似情况，我想我能够懂得并敢于第一时间施救，为守护生命贡献力量。”

### 用科普的力量 为市民生命健康保驾护航

用关爱守护安全，持续推进公众急救健康素养水平提升；用科普的力量，为市民生命健康保驾护航。近年来，120中心建立了咱厝首个急救科普馆，并且设立了免费急救开放日、120急救科普大课堂。在单位、学校、社区以及一些高危岗位人群中组织举办各级各类急救讲座和急救技能培训班，通过多种形式，比如像主题活动、节目活动、短视频等线上线下持续广泛地开展急救知识和急救技能的培训、宣传，使公众在面对突发意外或者伤病的时候，能够在救护车到达之前开展自救和互救，用科普的力量为市民生命健康保驾护航。

“社会急救能力建设其实是一个系统工程，它需要我们社会、单位、个人一起参与，共同推进。应该说咱厝的社会急救能力建设，目前是在稳步推进，而且我们公众的社会急救意识和健康素养是在不断增强的，在这个方面近年来也取得了一些明显成效。”该中心相关负责人张家荣介绍，调度、协调、配合、联系、服务，120急救中心如同一条隐形的纽带，紧密连接着医生、患者和家属，是生命质量的守护者，更是生命安全的把关人，确保急救服务的每一个环节都能顺畅运行。今后，120中心将继续发挥“枢纽”作用，贡献力量。

下一步，该中心也将继续常态化、多样化开展“120”急救开放日活动，持续强化社会急救科普宣传，进一步强化重点公共场所及相关行业领域的急救技能培训，不断地健全社会急救体系，继续探索信息化赋能助力社会急救能力建设，逐步形成“人人学急救、急救为人人”，关键时刻能出手、愿意出手、敢于出手这样一个良好的社会急救氛围。

---

## 骨质疏松如何科学补钙

朱震宇

随着人口老龄化的加剧，骨质疏松已成为困扰中老年人群体的常见骨骼疾病。骨质疏松不仅会导致骨骼脆弱、易骨折，还会严重影响患者的生活质量。那么，面对骨质疏松，我们该如何科学补钙呢？本期“健康课堂”，我们邀请晋江市中医院骨科朱震宇医生为您全面解析骨质疏松的补钙策略，并提供实用的健康建议。

### 饮食补钙：天然钙源更利于吸收

食物中的天然钙是补钙的首选来源。对于骨质疏松患者而言，日常生活中应适量增加含钙量高的食物摄入。牛奶、羊奶、酸奶等奶制品是公认的优质钙源，它们不仅含有丰富的钙质，还易于人体吸收。此外，豆制品如豆腐、豆浆、黄豆等，以及海产品如虾皮、海带、紫菜等，也是不错的选择。这些食物不仅富含钙质，还含有维生素D和其他矿物质，有助于促进钙的吸收和利用。

药物补钙，合理选用钙剂与维生素D，也是不错的补钙方式。朱震宇介绍，当饮食补钙无法满足身体需求时，患者可在医生指导下选择合适的钙剂进行补充。碳酸钙、葡萄糖酸钙、枸橼酸钙等是常见的钙剂类型。其中，碳酸钙含钙量较高，但吸收率较低；而葡萄糖酸钙虽然含钙量低，但吸收率较高，更适合胃酸缺乏或有结石风险的患者。同时，维生素D在钙的吸收过程中起着至关重要的作用。因此，在补钙的同时，患者应适当补充维生素D，如维D钙咀嚼片、碳酸钙D3片等，以促进钙的吸收和利用。

### 生活方式调整：多晒太阳与适量运动

除了饮食和药物补钙外，生活方式的调整也是预防和治疗骨质疏松的重要措施。多晒太阳可以帮助人体产生活性维生素D，有助于钙的吸收。建议每天上午10点至下午4点之间，选择阳光不太强烈的时候，到户外晒晒太阳，每次15~30分钟即可。此外，适量的运动也有助于提高骨密度和防止骨质疏松。患者可根据自身情况选择适合的运动方式，如打太极、慢走、瑜伽等。这些运动不仅可以增强骨骼的承重能力，还可以促进血液循环和肌肉力量的增强。

朱震宇提醒，大家也要注意避免补钙误区与不良反应。在补钙过程中，患者应注意避免一些常见的误区和不良反应。首先，不要盲目补钙，应根据自身情况和医生建议合理选用钙剂。其次，避免过量补钙，因为过量的钙摄入可能导致高钙血症、肾结石等不良反应。同时，患者在服用钙剂时应注意与其他药物的相互作用，如抗酸药、抗生素、利尿剂等可能会降低补钙效果。因此，在服用钙剂前应咨询医生或药师。

---

本版由本报记者吴清华，通讯员陈纯纯采写