



灵源街道社区卫生服务中心： 医养结合 让老年人更有“医”靠

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



洪世安 晋江市灵源街道社区卫生服务中心公共健康部部长

随着社会的不断发展,我国老年人口数量逐年攀升,老年人的养老和医疗服务需求也日益增加。为了有效解决这一问题,医养结合服务应运而生,为老年人提供了更加全面、便捷的健康保障。

“医养结合是指医疗卫生与养老服务相结合,面向居家、社区和机构养老的老年人,在日



常养老、生活照料的基础上,提供所需的医疗卫生相关服务。”晋江市灵源街道社区卫生服务中心公共健康部部长洪世安介绍,这是一种将医疗资源与养老资源相结合的新型养老服务模式,旨在实现社会资源利用的最大化。这一模式将优质的医疗技术与日常学习、日常饮食、生活养老等专业相融合,以医疗为保障,以调养为核心,从根本上实现“病”转“安”、“安”转“康”,使老年人的各项功能得到保持或恢复。

记者了解到,在灵源街道社区卫生服务中心,医养结合服务也是其服务特色之一。2024年以来,该中心积极响应上级号召,深入探索医养结合服务模式,致力于为65周岁及以上的老年人提供更加全面、便捷、贴心的健康服务。针对老年人对医疗卫生、康复护理、居家照护等方面的迫切需求,该中心组建了专业的医养结合

服务团队。

据悉,相关团队是由经验丰富的家庭医生、护士、康复师等医护人员组成,他们不仅具备扎实的医学知识,更拥有高度的责任心和耐心,致力于为每一位老年人提供个性化的健康服务。在医养结合服务项目中,该中心为65周岁及以上的老年人提供了全面的健康检查服务,包括身高、体重、血压、血糖、尿常规、心电图、彩超等多项检查项目。通过这些检查,医护人员能够对老年人的健康状况进行全面评估,建立详细的健康档案,并根据评估结果制定个性化的健康管理方案。

值得一提的是,针对行动不便或居家养老的老年人,该中心还特别提供了上门服务,并针对特定人群提供了家庭病床服务。医护人员会定期到老年人家中,进行健康检查、康复护理指



导、心理支持等服务,确保老年人在家中也能享受到专业、便捷的医疗服务。除了基本的医疗服务外,该中心还注重老年人的健康教育和预防保健工作,组织工作人员定期举办健康讲座、义诊活动,向老年人普及健康知识,提高他们的健康素养和自我保健能力。同时,积极推广家庭医生签约服务,让老年人在需要时能够及时联系到家庭医生,获得及时有效的医疗帮助。洪世安告诉记者,去年至今,该中心共开展健康讲座60余场,举办义诊活动10场,发放健康知识宣传材料5000余份。

灵源街道社区卫生服务中心负责人谢加欣表示,未来,该中心将继续深化医养结合服务模式,不断探索创新,为老年人提供更加优质、全面的健康服务,让他们真正享受到“老有所医、老有所养”的幸福晚年。

冬季养脾 筑牢健康根基



冬季,万物闭藏,人体的阳气也随之潜藏于内。在中医理论中,脾为后天之本,气血生化之源,在人体的生命活动中起着至关重要的作用。晋江市中医院脾胃病科主任黄伟荣介绍,冬季养脾,不仅有助于增强脾胃功能,促进食物的消化吸收,还能为来年的身体健康奠定坚实基础。

脾胃健康中医来帮忙

“冬季气候寒冷,人体的新陈代谢相对减缓,脾胃也容易受到影响。在这个季节,中医治疗脾胃疾病具有独特的优势。”黄伟荣介绍,冬季人体的新陈代谢相对减缓,脾胃的运化功能也会受到一定影响。若此时不注重养脾,容易出现食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻等脾胃不适症状。

而且,脾与人体的免疫系统密切相关,脾胃功能强健,能够运化水谷精微,滋养五脏六腑,使人体正气充足,增强抵御外邪的能力,从而预防冬季常见疾病的发生,如感冒、流感等。此外,冬季养脾对于一些慢性病人的康复也具有积极意义,如脾胃虚弱导致的贫血、营养不良等病症,通过冬季养脾调理,可改善身体状况,促进疾病的好转。

冬季养脾的饮食要点

中医认为,脾胃是人类的“后天之本”,负责消化吸收食物中的营养物质,为身体提供能量。冬季寒冷的天气容易导致脾胃虚寒,出现食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻等症状。时至冬日,黄伟荣建议,可以多吃甘味食物(山药、红枣、南瓜、红薯、栗子、糯米、蜂蜜等)、温热性食物(羊肉、牛肉、桂圆、韭菜、核桃等),尽量避免食用生冷食物,如冰激凌、冷饮、生鱼片、凉拌菜等。此外,过甜、过咸、过辣的食物也应适量控制,以免刺激脾胃。

除饮食建议外,黄伟荣表示,冬日养脾还可从以下方法着手:注意保暖(尤其是腹部和脚部)、适度运动(如散步、慢跑、太极拳、八段锦等)、早睡早起,保证充足的睡眠时间,以利于阳气的潜藏和脾胃的修复,同时要注意避免熬夜。

中医治疗脾胃疾病方法

中医会根据个体的具体情况,开具适合的中药方剂进行调理。这些中药可以温中散寒、健脾益气、消食化滞,帮助恢复脾胃的正常功能。例如,党参、白术、茯苓等药材具有健脾益胃的作用;砂仁、陈皮、木香等则有助于行气消食。

艾灸是一种传统的中医疗法,通过艾灸脾胃相关的穴位,如中脘、足三里、脾俞等,可以温通经络、散寒止痛、健脾和胃。艾灸能促进脾胃的气血运行,增强脾胃的功能。

最后,黄伟荣建议,中医认为,情志因素也会影响脾胃的健康。保持心情愉悦、避免过度紧张和焦虑,有助于脾胃的正常功能。可以通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式来调节情绪。需要注意的是,中医治疗脾胃疾病需要根据个体情况进行辨证施治,因此最好在专业中医医生的指导下进行治疗。如果脾胃疾病症状严重或持续时间较长,应及时就医,进行相关检查和治疗。

晋江市灵源街道社区卫生服务中心： 康复理疗科收获患者致谢锦旗

近日,泉州市民王先生满怀感激之情,专程前往晋江市灵源街道社区卫生服务中心,亲手将一面承载着深深谢意的锦旗赠予该中心康复理疗科医师陈嘉虹。



锦旗映真情 谢意暖寒冬

“一次偶然的机会,在药店购药时,店员提及晋江市灵源街道社区卫生服务中心的康复理疗科针灸技术高超,患者口碑极佳,便建议我前来尝试。”王先生分享道,“自2024年8月27日踏入该中心的大门,历经近四个月的精心治疗,我的面瘫症状在这里得到了显著改善。”

原来,王先生曾不幸罹患带状疱疹病毒导致的面瘫,辗转多家医院求

治未果,最终在朋友的推荐下,来到了灵源街道社区卫生服务中心。

陈嘉虹接诊后,细致入微地询问了王先生的过往治疗经历及病情变化,迅速制定了个性化的诊疗方案。面对此类病程长、见效慢的病症,陈嘉虹不仅展现了专业的医疗技能,更以极大的耐心 and 同理心,详细阐释了病情机理、治疗进展及预期效果,有效缓解了王先生的焦虑情绪,为他树立了战胜疾病的信心。



陈嘉虹医师在为患者推拿治疗。

服务如春风 医者显仁心

回忆起治疗初期,王先生的面瘫症状依旧显著,陈医师感慨地说:“是患者的充分信任与积极配合,给予了我们坚持既定方案、攻克难关的坚定力量。”经过近两个月的不懈努力,治疗迎来了转折点,王先生的症状出现了显著好转,最终达到了预期的治疗效果。

王先生表示,“我的康复离不开每一位医护人员的辛勤付出。特别是陈医生,她不仅是我的主治医生,更是我康复路上的引路人。在她忙碌之时,其他医师也总能及时伸出援手,整个团队的服务态度和专业精神都让我深感满意。”对于中心的服务,王先生给出了高度评价,并希望这面锦旗能传达他对全体医护人员的感激之情。

医生简介

陈嘉虹 中医师,硕士,毕业于福建中医药大学针灸推拿学专业,于泉州中医院完成中医全科医师规范化培训,至今从业10余年。擅长运用中医理论,中医内外科相结合,治疗和调理颈肩腰腿疾病、内科疾病,以及小儿推拿治疗小儿外感、发热、积食、厌食、便秘、夜啼等。

健康课堂

干眼症“盯上”手机族 医生建议:不宜盲目滴眼药水

不宜盲目滴眼药水

23岁的小孔是一名大四学生,由于临近毕业,学习压力大,他经常使用手机和电脑,一天盯着电子产品的时间超过10小时。最近,他感到眼睛干涩疼痛、视物模糊,到医院检查后被确诊为干眼症。那么,什么是干眼症?如何养护双眼?本期“健康课堂”,让我们共同学习。

干眼症有哪些症状?

为了缓解干眼症状,小孔前往晋江市爱尔眼科医院就诊。接诊医生系该院副院长陈三杰,他介绍,干眼症,医学上称为角结膜干燥症,是一种由于泪液分泌不足、蒸发过多或泪液成分异常导致的眼科疾病。

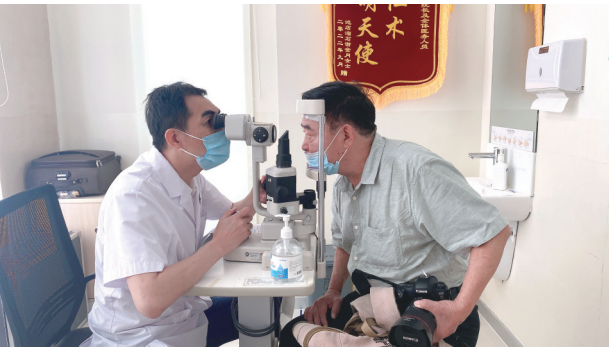
干眼症的典型症状包括眼疲劳感、异物感、眼睛干涩,部分患者还会出现眼烧灼感或刺痛、眼睛肿胀、畏光、短暂的视力模糊、眼睛发红、眼睛里有黏液、戴隐形眼镜时感到困难、夜间驾驶时视物模糊等。

干眼症的形成与多种因素有关,包括环境因素,如空气污染、空调使用、紫外线等;生活方式,如长时间使用电子设备、眨眼次数减少;某些疾病和药物影响,如糖尿病、甲状腺疾病、抗组胺药、抗抑郁药等。

日常防治小妙招

长期面对电脑工作,该如何预防干眼症?陈三杰建议,可以采取以下措施。

可遵循“20-20-20”原则,调整屏幕位置,保持适当距离。每工作20分钟,将视线转



移到20英尺(约6米)外的物体上,至少看20秒。这有助于减少眼睛的紧张和疲劳。电脑屏幕应位于眼睛水平线以下10-20度的位置,这样可以减少眼睛暴露在屏幕上的时间,减少眼睛干涩。与电脑屏幕保持50-70厘米的距离,以减少眼睛的聚焦负担。

此外,大家还可以尝试调整屏幕亮度;使用护眼镜或防蓝光眼镜,减少蓝光对眼睛的伤害;使用加湿器保持室内湿度,避免空气过于干燥导致眼

睛干涩;多眨眼保持眼睛湿润;每工作1小时,至少休息5-10分钟;定期进行眼部按摩,缓解眼部疲劳;定期进行眼科检查,及时发现并处理眼部问题;增加含有Omega-3脂肪酸的食物摄入,如深海鱼类及富含维生素A、C和E的食物;在医生指导下,适当使用人工泪液来缓解眼睛干涩。通过这些方法,可以有效地预防和减轻干眼症的症状,保护眼睛健康。如果症状持续或加重,应及时就医。

本期聚焦

年终体检正当时

新春将至,此时不妨停下匆匆脚步,为自己安排一次全面的年终体检,让生活更安心无忧。本期聚焦,让我们一起探讨为什么年终体检至关重要,为何它值得成为每个人年度计划中不可或缺的一部分。

健康无价预防先行

健康,是生命之根、幸福之源。然而,许多疾病在早期往往没有明显的症状,一旦察觉,可能已错过最佳治疗时机。年终体检,就像是对身体的一次全面“安检”,能够及早发现潜在的健康风险。更重要的是,近年来,多种疾病呈现出年轻化的趋势,这更应引起我们的高度重视。

近日,市民张先生来到晋江市医院健康管理中心体检。他告诉记者,“年底了,带父母一起来做个体检,这样我们也放心。”当谈及是否保持每年至少一次体检的习惯时,他介绍道,“是的,我认为拥有一个健康的身体,是支撑家庭幸福的基石。作为家庭的一员,个人健康不仅关系到自己,更关系到家人的幸福。年终体检,不仅是对自己负责,更是对家人的一份承诺。一次全面的年终体检虽然需要一定的费用支出,但从长远来看,它可以为我们节省大量的医疗开支。”

做好疾病防治的关键一步

体检,是做好疾病防治的关键一步。该院健康管理中心负责人李懿介绍,很多疾病如果能够通过体检做到早发现、早治疗,既能减轻个人和家庭的经济压力,又能提高生活质量,降低疾病的发展。

比如,癌症筛查、心血管疾病预防、骨骼与关节问题、肝脏健康、听力与视力保护等,都值得我们关注。李懿解释说,“肺癌、胃癌、肝癌等常见癌症,若能在早期发现,治愈率远高于晚期。现在的年轻人因工作压力大、环境污染、不良生活方式等因素,患癌风险也在上升。通过低剂量CT、胃镜、B超及血液检测等手段,可以有效筛查出癌症的蛛丝马迹。特别对于有家族遗传史的,更应该定期进行癌症筛查,确保健康。此外,高血压、高血脂、糖尿病等慢性病,不再是中老年人的专利,越来越多的年轻人因不良的生活习惯,如熬夜、饮食不规律、缺乏运动等,导致这些疾病提前‘找上门’。体检中的血压测量、血脂血糖检测,能帮助我们及时了解身体状况,调整生活习惯,避免病情恶化。”

年终体检的具体建议

那么,想做体检,该做好哪些准备呢?对此,李懿介绍,建议市民朋友优先考虑正规医院或有资质的专业体检中心,确保设备先进、医生专业。提前预约,避免高峰期排队等候,合理安排时间,保证体检过程顺利进行。向医生详细说明自己的既往病史及家族遗传病情况,以便医生制定个性化的体检方案。根据医生建议进行相应的检查项目,不要随意增减,确保结果准确可靠。拿到体检报告后,认真阅读各项指标,如有异常,要重视后续跟进,及时咨询医生,必要时接受进一步诊治。

年终体检不仅是一次简单的身体检查,它关乎我们的健康、家庭、经济、工作乃至整个社会。让我们从今天开始,重视年终体检,为健康投资,为生活加分。

厝边医讯

灵源街道社区卫生服务中心： 通过社区医院建设评估验收

本报讯 日前,泉州市卫生健康委员会公布了2024年度建设达标社区医院水平的基层医疗卫生机构名单,晋江市灵源街道社区卫生服务中心经过自评申报、县级评审、市级复核等程序,顺利通过了泉州市卫生健康委员会社区医院建设评估验收。

据悉,自开展社区医院建设工作以来,该中心高度重视,对医疗服务、医疗质量、医疗安全、院管管理、患者满意度等方面工作进行了全面的自查、整改、优化、提升,始终坚持以患者为中心,不断提升医疗服务质量和效率,为患者提供全面、优质、便捷的社区卫生服务。此次顺利通过评估验收,是对该中心工作的高度肯定。

晋江市灵源街道社区卫生服务中心负责人表示,未来,该中心将继续秉持“以人为本,服务至上”的宗旨,进一步加强医疗服务体系建设,提高医疗服务水平,为社区居民提供更加优质、高效的医疗卫生服务,为推动基层医疗卫生事业的发展做出更大的贡献。

健康医讯

晋江市疾控中心： 获泉州市多项荣誉

本报讯 近日,由泉州市卫生健康委、人社局、总工会联合主办,泉州市疾控中心承办的2024年泉州市职业技能竞赛与知识竞赛,晋江市疾控中心荣获技能竞赛团体一等奖,该中心副主任吴清呼荣获优秀组织个人奖,王峰、林荣荣荣获个人技能采样组二等奖,杨艳荣获个人技能检测组三等奖。

下一步,晋江市疾控中心将持续加强职业卫生技术服务能力建设,力争打造出一支“出去能做、站着能讲、坐着能写”的疾控工作队伍,以推动疾控事业高质量发展。

