晋江市医院麻醉(疼痛)治疗与睡眠门诊：守护你的美梦与安宁

在快节奏的现代生活中，失眠和疼痛已成为许多人的“难言之隐”。夜晚的辗转反侧、白日的疲惫不堪，不仅影响着我们的生活质量，更在悄然间侵蚀着我们的健康。然而，在晋江市医院(上海六院福建医院)，一场关于睡眠与疼痛的“温柔革命”正在悄然进行。2023年6月，福建省首个由麻醉科打造的“麻醉治疗与睡眠门诊”在这里正式开诊，并于今年3月以全新面貌亮相，更名为“麻醉(疼痛)治疗与睡眠门诊”，为更多失眠及疼痛患者点亮了黑夜里的曙光。

麻醉睡眠疗法 告别安眠药物的依赖

传统治疗失眠，往往离不开安眠药物的陪伴。尤其是对于慢性顽固性失眠患者来说，长期服药成了家常便饭，但药物耐受性和依赖性却如影随形。然而，在晋江市医院(上海六院福建医院)麻醉治疗与睡眠门诊，患者们却找到了一条不同寻常的康复之路——麻醉睡眠疗法。

该疗法由麻醉科特聘主任颜景佳教授带领团队研发，是中西医结合的“秘密武器”，通过精准的药物调控和个性化的治疗方案，帮助患者大幅减少甚至完全戒停安眠药物，同时改善睡眠情况。一周一个疗程，就能让失眠症状明显改善，且无任何毒副作用。

张阿姨是一位长期受失眠困扰的患者。多年来，她依靠安眠药物才能勉强入睡，但随着时间的推移，药物效果越来越差，副作用却日益明显。在朋友的推荐下，张阿姨来到了晋江市医院麻醉治疗与睡眠门诊。经过颜景佳教授团队的精心治疗，张阿姨不仅成功戒停了安眠药物，睡眠质量也得到了显著提升。如今的她，精神焕发，重新找回了生活的乐趣。

疼痛门诊 让“顽固分子”无处遁形

疼痛不仅仅是身体出现问题后发出的警示信号，有些慢性疼痛本身就是疾病。如三叉神经痛、带状疱疹后神经痛等，长期忍痛会掩盖病情的发展，延误治疗的最佳时机。为满足患者需求，晋江市医院(上海六院福建医院)麻醉科于2025年3月起增加门诊开诊时间，并将疼痛科相关疾病纳入诊疗范畴，正式更名为“麻醉(疼痛)治疗与睡眠门诊”。

疼痛门诊的设立，让那些辗转多个科室仍无法缓解疼痛的慢性疼痛患者找到了“避风港”。在这里，患者们可以得到专业、全面的疼痛治疗服务。科室还与骨科、神经内科、康复医学科等紧密合作，不断探索新的治疗方法和技术，为患者制定最全面的治疗方案。

春食蜂蜜益处多

随着春季的到来，万物复苏，人们的饮食习惯也开始发生微妙的变化。在这个充满生机的季节里，有一种天然食品备受推崇——蜂蜜。国家二级公共营养师Lindy近日在接受采访时表示，春季常食蜂蜜不仅能够祛病养神，还能抗衰老，对人体健康大有裨益。

春季能量的快速补给品

春季，随着气温的逐渐升高，人体皮肤毛孔舒展，供血量增多，而供给大脑的氧相应减少，导致大脑工作效率下降，身体功能大多处于半昏睡状态，这便是人们常说的“春天疲劳症”。Lindy指出，在所有天然食物中，蜂蜜是大脑神经元所需能量的最佳来源，其含量比牛奶高出约5倍。

咱厝张先生是一名程序员，每到春季，他总会感到精神不振，工作效率大打折扣。在朋友的推荐下，他开始每天早晚饮用一杯蜂蜜水。不久后，他发现自己的精神状态有了明显改善，工作效率也大大提高。张先生感慨地说：“蜂蜜真是我的能量小秘密！”

Lindy解释，蜂蜜中的果糖和葡萄糖能够迅速被人体吸收利用，从而改善血液的营养状况，消除疲劳和饥饿感。此外，蜂蜜不含脂肪，富含维生素、矿物质、氨基酸和酶类等营养物质，经常服用能使人精神焕发、精力充沛，记忆力得到提高。

抗过敏助消化

春季万物复苏，过敏源增多，容易让特殊体质人群引发过敏反应。Lindy强调，蜂蜜自古以来就被认为是一种营养丰富的食物和天然药品，具有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效，还可以治疗花粉等引起的过敏症，长期服用有助于缓解哮喘症的发作。

Lindy指出，蜂蜜可以促使胃酸正常分泌，增强肠蠕动，明显缩短排便时间，对于消除积食非常有效。若有积食问题，可以每天早晚空腹服用25克蜂蜜。

轻松应对春季感冒

春季气温多变，容易感冒。Lindy介绍，蜂蜜在治疗感冒方面也有着不俗的表现。人们俗称的“伤风”或“感冒”，是指鼻、咽、喉部的感染，是最常见的呼吸道感染性疾病。而蜂蜜及其配方对此有良好的预防和治疗作用。

Lindy介绍，“我们一家三口在春季常常感冒，自从学会用蜂蜜配制感冒饮品后，家人的感冒次数明显减少。我用蜂蜜和姜汁按照1∶1的比例配制的蜜姜感冒饮，有效缓解了家人的头痛、牙痛和发热等症状。”Lindy建议，用蜂蜜、姜汁和绿茶配制的蜜姜感冒饮，以及用蜂蜜、钩藤和绿茶配制的钩藤蜜茶，都是治疗感冒的良方。这些饮品不仅口感好，而且能够迅速减轻病情、缩短病程、预防并发症。

健康课堂

干眼症频频困扰？中医为你解读“护眼密码”

赖秋敏

在快节奏的现代生活中，长时间面对电脑、手机等电子设备已成为常态，这也导致了一个日益普遍的健康问题——干眼症。干眼症，又称角结膜干燥症，是一种常见的眼科疾病，患者常感到眼睛干涩、疲劳、有异物感，甚至出现视力模糊等症状，严重影响了日常生活和工作。面对这一困扰，中医以其独特的理论和治疗方法，为我们打开了一扇“护眼密码”的大门。本期“健康课堂”邀请晋江市医院晋南分院医生赖秋敏为我们开课。

干眼症的中医解读

中医理论认为，干眼症与人体脏腑功能失调密切相关。肝主藏血，开窍于目，双目受肝血滋养而能视。现代人因工作、学习等原因，往往过度用眼，耗伤肝血，导致肝郁化热，进而引发眼睛干涩。此外，五脏六腑之精气皆上注于目，肺金失润、脾虚湿滞、肾水不足等，同样可引起干眼症。因此，中医在治疗干眼症时，注重调整脏腑功能，从根本上解决问题。

赖秋敏表示，穴位按摩方法，有助于缓解干眼症。多做眼保健操，就是穴位按摩的正确打开方式。

不同人群缓解干眼的食疗建议

食疗作为中医养生的重要组成部分，对于缓解干眼症症状具有显著效果。针对不同体质和病因，赖秋敏推荐了几款食疗良方。

对于津枯肺燥型的干眼症患者，银耳百合羹是一个不错的选择。将银耳15克、百合20克、枸杞10克加水炖煮，具有滋阴润燥、生津濡目的功效。银耳富含天然植物胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效；百合则具有养阴润肺、清心安神的功效；枸杞则能滋补肝肾、益精明目。这三者结合，对于改善因肺燥引起的干眼症症状大有裨益。

肝血亏虚型患者则适宜食用猪肝菠菜汤。将猪肝100克、菠菜200克、当归3克加水炖煮，此汤具有补肝养血、濡目润燥的功效。猪肝中富含维生素A和铁元素，有助于改善视力；菠菜富含叶绿素和多种维生素，对眼睛也有益处；当归则能补血活血、调经止痛。三者合用，可有效缓解因肝血亏虚引起的干眼症。

肝肾亏虚型患者则可选择枸杞菊花茶作为日常饮品。将枸杞子7克、菊花6克用沸水冲泡代茶饮，此茶具有清肝明目、疏散风热的功效。枸杞能滋补肝肾、益精明目；菊花则能疏散风热、平肝明目。二者结合，不仅口感清爽，还能有效改善因肝肾亏虚引起的眼部不适。

阴虚火旺型患者则适宜饮用石斛麦冬茶。将石斛6克、麦冬9克、菊花3克用沸水冲泡代茶饮，此茶具有滋阴降火、清润目窍的功效。石斛能益胃生津、滋阴清热；麦冬则能养阴生津、润肺清心；菊花同样具有疏散风热、平肝明目的作用。三者合用，对于缓解因阴虚火旺引起的干眼症症状效果显著。

值得注意的是：每个人体质不同，若有需要，可至专业医院寻求中医诊断，辨证论治。

健康问答

春日品茶推荐

读者：春天适合什么茶饮？

晋江市中医院健康管理中心：春季三花茶是个不错的选择。上周三，惊蛰已到。此时，适合愉悦身心、舒展筋骨、驱散春困。也可以喝上一杯春季三花茶，此花茶能舒缓情绪、疏肝理气、健脾祛湿。配料只有几样，包含金银花、玫瑰花冠、胎菊。功效是清热、降肝火。春季三花茶具有舒心开郁之效，常喝可帮助气郁质人群舒缓心情。同时也能化解湿浊，平胃气，清新体味和口气。

晋江市中西医结合医院：0~6岁儿童孤独症免费筛查

在咱厝，一项旨在为0~6岁儿童提供早期孤独症筛查的公益活动正在如火如荼地进行中。这项活动由晋江市中西医结合医院儿童保健科发起，旨在通过免费筛查，及早发现孤独症迹象，为孩子们的健康未来保驾护航。

免费筛查即日起启动

孤独症，全称为孤独症谱系障碍(Autism Spectrum Disorder，ASD)，是一种影响儿童社交、语言和认知能力的神经发育性障碍。近年来，孤独症的患病率在全球范围内呈现上升趋势，引起了社会各界的广泛关注。据世界卫生组织(WHO)消息，全球范围内孤独症的患病率约为1%。而在我国，相关调查数据也显示孤独症患病率正在逐渐上升。面对这一严峻形势，晋江市中西医结合医院积极响应国家号召，率先开展孤独症免费筛查活动，为儿童健康贡献力量。

该院儿童保健科相关负责人介绍，此次筛查活动覆盖了辖区内所有0~6岁的儿童，无论户籍、性别，只要家长有疑虑或担心孩子可能存在孤独症症状，均可前往自身所属的镇街卫生院、社区卫生服务中心进行免费筛查。一旦发现有孤独症倾向或疑似症状，医院将及时为家长提供专业咨询和后续干预建议，确保孩子能够尽早接受专业的治疗和康复训练。

记者获悉，该院的筛查时间安排在每周一至周五的上午08:00—11:30，以及周六和周日的上午时段，确保家长能够根据自己的时间安排灵活参与。筛查地点设在医院的门诊四楼儿童保健科，环境温馨舒适。

早期筛查康复很重要

值得一提的是，晋江市中西医结合医院不仅提供了免费筛查服务，还积极开展孤独症科普宣传，提高家长对孤独症的认识和重视程度。医院通过微信公众号、宣传栏、健康讲座等多种形式，向家长普及孤独症的基本知识、早期症状、干预方法等，帮助家长树立正确的育儿观念，增强早期发现和干预的意识。此外，医院还特别强调了家庭参与在孤独症干预中的重要性。家长作为孩子的第一监护人，在孤独症的干预过程中扮演着不可或缺的角色。

自活动开展以来，晋江市中西医结合医院已经为数百名儿童进行了孤独症免费筛查，成功识别并干预了多个病例。许多家长表示，通过筛查活动，他们更加了解孩子的健康状况，也学会了如何更好地照顾和教育孩子。同时，医院的专业服务和人文关怀也让家长们感到温暖和安心。

“孤独症强调早诊早治，越早筛查出患病儿童，越早进行科学干预，治疗效果越好。早期筛查的切实开展，将为孤独症患儿的早期干预赢得宝贵先机。”该院相关负责人、副院长洪龙介绍，晋江市中西医结合医院的孤独症免费筛查活动不仅是一项公益活动，更是一份对社会的责任和担当。医院将继续秉承“以患者为中心”的服务理念，不断提高医疗水平和服务质量，为更多儿童的健康成长贡献力量。

晋江市中医院：“互联网+护理服务”温暖上线

在数字医疗浪潮的推动下，晋江市中医院紧跟时代步伐，积极响应国家“互联网+医疗健康”政策号召，正式推出了“互联网+护理服务”，将专业护理的温暖之手从医院延伸至家庭，为生活自理困难、术后康复等特殊群体带来了实实在在的便利与关怀。这一创新举措不仅彰显了医院的人文关怀精神，更是对传统医疗服务模式的一次重要革新。

居家护理服务可预约

近年来，随着人口老龄化趋势的加剧和慢性病患者的增多，居家护理需求日益增长。然而，传统的护理服务模式往往局限于医院内部，对于需要长期护理或行动不便的患者来说，频繁往返医院不仅增加了身体负担，也带来了诸多不便。晋江市中医院洞察到这一社会需求，经过精心筹备，终于让“互联网+护理服务”温暖上线，实现了“护理到家”的美好愿景。

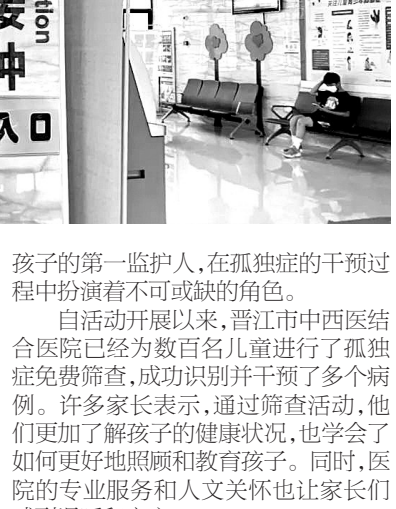
该服务通过“线上预约、线下服务”的模式，为患者提供了极大的便利。该院相关医务人员黄妮妮介绍，患者只需关注“晋江市中医院”微信公众号或拨打服务热线，即可轻松在线提交护理申请。在注册并填写基本信息后，患者可以根据自己的实际需求选择合适的护理项目和时间。医院则根据患者的申请，选派经验丰富的专科护士上门服务，确保每一次护理都能达到专业水准，让患者足不出户就能享受到与医院内同等质量的护理服务。

网约护士平台正式开启

为了进一步提升服务体验，晋江市中医院在微信公众号上特别设置了“网约护士平台”入口，患者只需点击即可快速跳转至预约界面，大大简化了操作流程。此外，对于住院患者来说，出院前还可以直接在科室护士站登记护理需求，享受无缝衔接的护理关怀。这种贴心周到的服务设计，无疑为患者及其家属提供了极大的便利。

记者了解到，在服务质量方面，晋江市中医院始终秉持“以患者为中心”的服务理念。所有上门服务的护士均经过严格筛选和培训，具备丰富的临床经验和良好的沟通技巧。她们不仅能够提供专业的护理服务，还能在护理过程中给予患者心理上的支持和安慰。同时，医院还建立了完善的监督机制，对每一次上门服务进行质量跟踪和反馈收集，确保服务质量的持续改进和提升。

在收费方面，晋江市中医院同样做到了公开透明、合理合规。依据福建省医疗保障局的相关文件规定，医院采取了“医疗服务价格+上门服务费”的收费模式。其中，上门服务费根据距离进行阶梯定价：3公里内每次收费100元，3.1~5公里每次收费150元，5.1~10公里每次收费200元。这种明码标价的收费方式，不仅让患者能够清晰了解服务费用，也有效避免了因价格争议而产生的纠纷。



该院护理部主任余榕介绍，值得一提的是，晋江市中医院在推出“互联网+护理服务”的同时，还十分注重患者的隐私保护和信息安全。医院采用先进的加密技术和严格的数据管理措施，确保患者的个人信息和医疗数据在传输和存储过程中的安全性。这一举措无疑为患者提供了更加安心、可靠的护理服务环境。

专家医讯

复旦大学附属妇产科医院派专家常驻咱厝这家医院

本报讯 近期，晋江市第二医院(安海医院)将迎来复旦大学附属妇产科医院的三位妇科肿瘤专家常驻坐诊带教，为咱厝广大患者带来福音。

3月14日至15日，复旦大学附属妇产科医院妇科张旭垠博士将亲临晋江市第二医院，为患者进行诊疗。张博士是主任医师、医学博士及硕士生导师，擅长妇科肿瘤、子宫内膜异位症等微创手术治疗，拥有丰富的临床经验。坐诊地点位于病房大楼(3号楼)7楼手术室及门诊楼(1号楼)2楼妇产科诊区，患者可通过门诊预约电话0595-85700180或关注“安海医院”公众号进行预约。

同期，王宜生博士也将坐诊晋江市第二医院。王博士从事妇产科临床近20年，主攻妇科恶性肿瘤的化疗、免疫治疗及靶向治疗。坐诊时间、地点及预约方式与张旭垠博士相同。此外，明燕虹博士也将常驻晋江市第二医院，虽然具体坐诊时间待定，但患者同样可通过上述方式进行预约。明燕虹博士擅长宫颈癌、宫颈癌前病变及妇科恶性肿瘤化疗等疾病的诊治。

此次复旦大学附属妇产科医院专家常驻晋江市第二医院，将进一步提升该院妇科肿瘤疾病的诊疗水平，为患者提供更加专业、便捷的医疗服务。欢迎广大患者前来就诊咨询。

预约方式：

①门诊预约电话：0595-85700180

②关注“安海医院”公众号进行预约

厝边医讯

晋江市中西医结合医院：关爱儿童健康同行

本报讯 “童享中医，健康同行。”好消息！咱厝即将迎来一场别开生面的儿童健康宣教活动。为弘扬中医文化，普及中医育儿知识，提升儿童健康素养，晋江市中西医结合医院将于3月13日(星期四)上午9:00—11:30举办“童享中医，健康同行”儿童健康宣教活动。

此次活动将在晋江市中西医结合医院三楼精品中医馆举行，面向0~14岁儿童及其家长。活动内容丰富多样，包括中医体质辨识、小儿推拿体验、中药贴敷体验、健康咨询与指导、中医文化体验及中药香囊制作等。广大家长可带领孩子踊跃参与，共同感受中医的魅力，为孩子的健康成长助力。

为确保活动顺利进行，请家长携带孩子的身份证明(如户口本或出生证明)到场，以便进行信息登记和建立健康档案。同时，请家长全程陪同孩子参与活动，确保安全。如有任何疑问，可拨打咨询电话0595-68008153进行咨询。

健康医讯

晋江市医院开启医技科室“延时服务”

本报讯 全面优化流程，实现“当天开单，当天检查”；弹性工作制，灵活安排检查时间……近日，晋江市医院(上海六院福建医院)针对群众就医过程中普遍存在的医技检查预约等待时间过长问题，推出了一系列优化措施，其中最为引人注目的是医技科室“延时服务”的正式开启。

为了让患者能够更快地进行检查、早出报告、早治疗，晋江市医院对医技检查工作进行了全面优化。磁共振、CT以及超声检查等检查项目实现了“当天开单，当天检查”。这一改变大大缩短了患者的等待时间，提高了就医效率。

为了确保“延时服务”的顺利实施，医院采取了弹性工作制。医学影像科采取“早提前、午不休、晚延后”的服务模式，提早和延长服务时间，确保患者能够在更方便的时间段进行检查。同时，超声医学科也关闭了系统限号功能，针对预约时段合理安排，确保常规门诊需要超声检查的患者能够当天完成检查。

本版由本报记者吴清华 通讯员张丽碟采写