



国家基本公共卫生服务项目： 健康科普“送上门”

随着国家对公共卫生服务重视程度的不断提升,国家基本公共卫生服务项目作为保障居民健康的重要举措,正逐步深入人心。近日,本报记者深入咱厝各大街镇,对国家基本公共卫生服务项目的健康宣教活动进行了实地采访,带你了解这一项目如何为全民健康保驾护航。

健康宣教进社区 知识普及暖人心

在梅岭街道的一处社区活动中心,一场别开生面的健康宣教活动正在火热进行中。活动现场,梅岭街道社区卫生服务中心的医务人员正用通俗易懂的语言,向居民们讲解高血压、糖尿病等慢性病的预防和治疗知识。“大家知道吗?高血压和糖尿病这些慢性病,其实通过合理的饮食和适当的运动,是可以得到有效控制的。”医护人员的话音

刚落,台下便响起了热烈的掌声。“我们希望通过这样的活动,让居民们了解更多的健康知识,提高他们的自我保健能力。毕竟,预防大于治疗嘛!”该中心的工作人员张雅鸿告诉记者,该中心定期会举办类似的健康宣教活动,覆盖的人群也越来越广,从儿童到老人,每个人都能在这里找到适合自己的健康知识。

个性化服务 让健康管理更贴心

除了集体宣教活动,国家基本公共卫生服务项目还为居民提供了个性化的健康管理服务。张大爷就是这一服务的受益者之一。他患有多年的糖尿病,以前总是因为缺乏专业的健康指导而苦恼。自从他所在的社区医院——青阳街道社区卫生服务中心推出了家庭医生签约服务后,张大爷的生活发生了翻天覆地的变化。

“家庭医生定期上门给我量血压、测血糖,还根据我的病情给我制定了个性化的饮食和运动计划。现在,我的病情控制得比以前好多了!”来自青阳街道的张大爷满脸笑容地说。他告诉记者,家庭医生不仅关注他的身体健康,还经常关心他的心理健康,这让他感到非常温暖。



科技助力 让健康宣教更高效

随着科技的不断发展,国家基本公共卫生服务项目也紧跟时代步伐,利用互联网、大数据等现代技术手段,让健康宣教更加高效、便捷。在咱厝一家卫生院内,记者看到了一台智能健康检测一体机,居民们只需刷一下身份证,就能

免费进行血压、血糖等项目的检测,检测结果还会实时上传到个人健康档案中。“这台机器不仅方便居民随时了解自己的健康状况,还能帮助我们更好地掌握居民的健康数据,为后续的健康宣

教和健康管理提供有力支持。”该院的一名王护士告诉记者,医院还利用微信公众号、小程序等平台,定期发布健康知识、活动通知等信息,让居民随时随地都能获取到最新的健康资讯。

如果病变发生在黄斑区域,情况会更加严重。黄斑就如同眼睛的“心脏”,负责精细视觉和色觉。一旦黄斑区域出现渗出,就像被浸泡的“地板”,会出现水肿,导致视力急剧下降、看东西模糊或变形。若任其发展,还可能发生视网膜出血、裂孔、撕裂等严重病变,最终导致失明。

端午粽香 健康享用 这份健康指南请查收

随着端午节的临近,各大超市和市场上的粽子纷纷上市,家家户户也开始忙碌起来,准备动手包粽子,为节日增添浓厚的氛围。然而,粽子虽美味,但如何健康享用却是一门学问。今天,我们特别邀请了咱厝二级公共营养师Lindy,为大家分享端午吃粽子的健康搭配和注意事项。

节前粽子上市

随着端午节的脚步越来越近,各地的粽子市场逐渐热闹起来。在咱厝一大型超市内,各式各样的粽子已经抢鲜上市,礼盒装和散装粽子琳琅满目,满足了不同消费者的需求。而在磁灶街的菜市场内,距离端午节还有10多天,市场上就已经弥漫着粽子的香气,不少顾客提前尝鲜。

除了购买现成的粽子,许多家庭也选择自己动手包粽子。临近端午节,家家户户都忙着打棕叶、熬糯、泡糯米、包粽子,整个村庄弥漫着淡淡的粽香。村民们不仅延续着传统的包粽手艺,还通过粽子产业实现了增收致富。

健康搭配让粽子更美味

粽子虽然美味,但如何健康享用却大有讲究。Lindy指出,粽子的主要成分是糯米,热量较高,且相对缺乏维生素和膳食纤维。因此,在享用粽子时,应注重健康搭配。

建议搭配新鲜蔬菜。粽子是主食类,吃完粽子后应控制其他主食的摄入量。同时,可以搭配一些新鲜蔬菜,如洋葱、西兰花、胡萝卜等,以增加膳食纤维和维生素的摄入,帮助消化,避免油腻感。

“吃粽子时,应避免搭配碳酸饮料等不利于消化的饮品。”Lindy建议,可以选择搭配热茶、豆浆等温润饮品,如绿茶配甜粽,能增进葡萄糖的代谢,清热去腻;普洱茶搭配肉粽,去脂效果最好。此外,为了增加粽子的营养价值,大家可以在自制粽子时加入一些全谷物和杂豆类,如燕麦、小米、红豆等,制成杂粮粽。这样不仅能丰富粽子的口感,还能提高营养价值。

适量食用让健康常伴

端午节是中华民族的传统节日,粽子作为节日的象征性食品承载着深厚的文化底蕴。在享受美味的同时,我们也要注重健康搭配和适量食用。在享用粽子的同时,Lindy也提醒大家注意以下几点。“粽子热量较高,不宜过量食用。”Lindy建议,正常人单日摄入量不建议超过3个小粽(每个约50克)。同时,吃粽子时应细嚼慢咽,避免噎食或消化不良。粽子黏度高、不易消化,空腹食用会刺激胃酸分泌,可能导致慢性胃炎、食道炎等疾病复发。因此,吃粽子前最好先吃一些其他食物垫垫肚子,避免空腹食用。

“粽子容易变质,未经过真空处理的粽子最好在4天内吃完。冷藏或冷冻保存的粽子再次食用前必须彻底加热,避免食物中毒。”Lindy说,此外,特殊人群需谨慎食用。对于糖尿病患者、高脂血症者、肠胃病患者等特殊人群来说,吃粽子时需要更加谨慎。糖尿病患者应控制血糖在合理范围内少量食用;高脂血症患者应避免食用脂肪、胆固醇含量过高的粽子;肠胃病患者则应注意粽子的消化难易度,避免加重肠胃负担。



晋江市中医院暖心庆祝国际护士节 深情礼赞白衣天使

本报讯 5月12日,我们迎来了第114个国际护士节。在这个特别的日子里,晋江市中医院党委副书记、院长刘其聪代表医院,向全体护士长及护士同仁致以最诚挚的节日祝福,愿她们如艾草般温养病患,似银针般调和疾苦,以精湛的岐黄之术传递温暖,用深厚的本草之情抚慰人心。当天上午9时,刘其聪院长携领导班子一行,深入医院一线,为辛勤工作的护理同仁送上节日的鲜花与祝福。院领导关切地询问了护士们的工作与生活状况,对护理团队“以岐黄之术传贤,用本草之情抚心”的职业精神给予了高度赞扬。他们充分肯定了护理团队凭借娴熟的护理技术和“四心”(爱心、耐心、细心、责任心)服务,为医院发展和群众健康所作出的杰出贡献。手持鲜花的护士代表动

情地表示:“这份来自医院的礼物,不仅承载着深深的关怀与温暖,更激励着我们继续践行南丁格尔誓言,为患者们的健康贡献自己的力量。”医共体成员单位也纷纷对总院领导的关心与慰问表示感谢,认为这让他们深感温暖与鼓舞。

该院相关负责人介绍,展望未来,晋江市中医院将继续深化“以患者为中心”的服务理念,致力于打造具有

中医特色的护理品牌。医院希望通过不懈努力,为健康晋江建设注入更加强劲的动能,让每一位患者都能感受到来自白衣天使的温暖与关怀。

在这个属于护士的节日里,让我们再次向所有辛勤工作的护士们致以最崇高的敬意和最真挚的祝福。愿她们在辛劳之余,亦能享受四时安康、五志调和,继续在护理岗位上绽放光彩。



健康课堂

如何应对系统性红斑狼疮?



张澹坦

在今天的“世界狼疮日”,我们聚焦于一种名为系统性红斑狼疮(SLE)的疾病,其主题为“让我们共同看见狼疮”。这一疾病,作为一种常见的慢性、反复发作的自身免疫性疾病,尤其“偏爱”育龄期女性。尽管目前尚无根治,但通过科学、规范的治疗,绝大多数患者能够像正常人一样生活、工作,甚至生育。为了更深入地了解这一疾病,我们采访了晋江市中医院风湿病科负责人、副主任医师张澹坦。

早期识别 ► 红斑狼疮的蛛丝马迹

张澹坦介绍,系统性红斑狼疮的早期症状复杂多样,因人而异。其中,雷诺现象是较为典型的症状之一,表现为手指或脚趾在寒冷或压力下出现苍白或青紫,俗称“冷感指”。

此外,面部蝶形红斑也是该病的标志性特征,皮疹多出现在鼻梁和两颊,形状酷似蝴蝶的翅膀,且在日晒后更为明显。关节疼痛、僵硬,以及光过敏现象,如日晒后皮肤发

治疗与管理 ► 科学规范 长期坚持

系统性红斑狼疮是一种需要长期管理的疾病。张澹坦分享了一个典型案例:李女士,一名有着10余年系统性红斑狼疮病史和4年狼疮性肾炎的患者,近期因病情恶化住院治疗。经过呼吸机辅助

呼吸、血浆置换及一系列对症处理,她的病情最终得到控制。张医师指出,如果李女士能在早期发现血肌酐升高时就引起重视,或许病情不会发展得如此复杂。对于已经确诊的患者,张

遗传与传染 ► 科学认知 消除误解

针对公众普遍关心的遗传和传染问题,张澹坦给出了明确的解答。红斑狼疮并非遗传病,但其发病机制中确实涉及遗传因素。若父母或直系亲属中有人罹患此病,则家族其他人患病风险较高。然

而,这并不意味着红斑狼疮一定会遗传给下一代。同时,红斑狼疮不具有传染性,不会通过皮肤接触、咳嗽等途径从一个人传播到另一个人。张澹坦表示,红斑狼疮虽然是一种易反复的慢性疾

病,但只要我們正确认识它,积极面对,早发现、早诊断、早治疗,就能够有效地控制病情、提高生活质量。让我们共同努力,为红斑狼疮患者创造一个更加理解和支持的社会环境。

糖尿病 在悄悄“偷走”你的视力

在糖尿病的众多并发症中,糖尿病视网膜病变(简称“糖网”)犹如一颗“定时炸弹”,悄无声息地威胁着患者的视力健康,甚至可能导致失明。那么,糖尿病究竟是如何一步步让眼睛失明的呢?让我们通过一个真实的患者案例,深入了解这一过程。

忽视糖网险失光明

咱厝李先生是一名有着多年糖尿病史的患者。起初,他并未将糖尿病当回事,血糖控制时好时坏。直到有一天,他突然感觉眼前有黑影飘动,看东西也变得模糊不清。

去晋江爱尔眼科医院检查后,李先生被告知患上了糖尿病视网膜病变,且病情已发展至中期。原来,持续的高血糖早已对他的眼底微血管造成了严重破坏,血管壁变得脆弱不堪,就像有裂缝的水管,营养物质无法正常输送,反而不断有物质渗出,引发了视网膜出血、渗出等病变。李先生后悔不已,他没想到自己的疏忽竟给眼睛带来了如此大的伤害。

从无声到“爆发”

该院接诊的医生介绍,在正常情况下,眼底微血管如同精密的水管网络,有条不紊地输送着各类营养物质,维持眼睛的正常功能。然而,当糖尿病患者出现持续高血糖时,血管壁就会遭到破坏。病变早期,患者几乎没有任何症状,就像一颗隐藏在暗处的“炸弹”,让人难以察觉。但随着病情的发展,到了中、晚期,各种症状便会接踵而至,如视力下降、视物变形、眼前黑影遮挡等。

如果病变发生在黄斑区域,情况会更加严重。黄斑就如同眼睛的“心脏”,负责精细视觉和色觉。一旦黄斑区域出现渗出,就像被浸泡的“地板”,会出现水肿,导致视力急剧下降、看东西模糊或变形。若任其发展,还可能发生视网膜出血、裂孔、撕裂等严重病变,最终导致失明。

规范治疗改善视力

晋江爱尔眼科医院提醒广大糖尿病患者,一定要重视眼部健康,建议患者在确诊糖尿病后,立即检查眼底,此后每半年复查一次。如果已经发生糖网,则需严格遵医嘱复查。其实,糖尿病眼病只要规范治疗,是能够改善视力的。对于糖尿病性黄斑水肿,眼内注药是临床常见的治疗方式,通过将药物注入眼球内,可减少血管渗漏,促进水肿消退,同时抑制新生血管的生成。

然而,在实际治疗过程中,不少患者由于多次就诊的不便、缺乏提醒错过治疗时间等原因,未能坚持治疗,导致治疗效果不太理想。基于此,爱尔眼科专门成立了眼内注药中心。该中心不仅优化了诊疗流程,让患者的就诊时间更短,还能及时协助患者预约复诊,一站式解决眼底病患者的就诊难题。

糖尿病引发的眼部健康问题不容小觑,希望广大糖尿病患者能够提高警惕,定期检查眼底,积极配合治疗,守护好自己的“光明世界”。

专家医讯

晋江市中医院将开展 中医药惠民进社区活动

本报讯 5月迎立夏,晋江市中医院将于5月16日(周五)9:30—11:30走进蔡厝社区“健康小屋”(石鼓庙内),开展“传承名医思想,未病先防,共护健康”义诊活动。活动特邀全国名中医李灿东教授工作室专家团队(付海英、陈碧茵、柯媛媛、卓泽伟)现场义诊,涵盖血液科、肿瘤科、内分泌科、中医内科等专科,提供测血压血糖、健康咨询、把脉看诊等服务。现场还将举办“气血不足与防治”科普讲座,以及刮痧、敷贴、推拿等中医外治项目免费体验。

参与“贫血健康知识猜谜”小游戏,答对可赢取养生茶包。活动无须预约,免费开放,欢迎广大市民携家人朋友共同体验中医药文化魅力,守护全家安康。

晋江市中医院 爱国楼门诊部 本周日专家坐诊可约

本报讯 5月18日(星期日)9:00—12:00,福建医科大学附属第一医院男科周辉良主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊,坐诊室为门诊部一楼115诊室。周辉良主任是全球华人男科及性医学学会副主席、中国性学会副会长等,荣获多项荣誉,承担15项科研基金课题,发表50余篇学术论文,主编、参编著书10余本。他长期从事泌尿男科疾病诊治,尤其擅长男性不育与辅助生殖、性功能障碍、男生殖器疾病、前列腺疾病等的诊治。

此外,晋江市中医院还有泌尿外科专家团队,擅长泌尿系结石微创手术等多种手术。就诊患者请携带好就诊卡及以往病历、检查报告等资料并提前预约。

健康问答

入夏后如何运动更健康

读者:入夏后如何运动更健康?

晋江市中医院骨科副主任医师朱震宇:入夏后,气温升高、湿度增大,人体新陈代谢加快,出汗增多,此时运动需要特别注意方式和方法,以确保健康和安全。

选择合适的运动时间很关键,比如避开高温时段、利用早晚凉爽时段进行慢跑、散步等有氧运动。入夏后,人体容易出汗,体力消耗大,因此建议选择低强度的有氧运动,如慢跑、游泳、骑自行车等。这些运动既能达到锻炼效果,又不会过度消耗体力。游泳是夏季最受欢迎的运动之一,既能锻炼身体,又能消暑降温。此外,还可以尝试划船、冲浪等水上运动。如果户外气温过高,可以选择在室内进行运动,如健身房锻炼、瑜伽、普拉提等。室内环境相对凉爽,可以避免中暑和晒伤。