



携手共筑健康防线 家庭医生签约服务走进千家万户

在第15个世界家庭医生日到来之际,晋江市英林镇中心卫生院积极响应国家号召,围绕“签约有感 健康可及”的主题,在活动当天精心策划并开展了一系列丰富多彩的宣传活动,深化家庭医生签约服务的普及度,进一步提升民众对这一健康服务的认知与信赖。

多渠道宣传 普及签约知识

活动期间,晋江市英林镇中心卫生院充分利用门诊宣教、社区讲座、线上平台等多种渠道,全方位、多角度地普及家庭医生签约服务的相关知识。通过发放宣传手册、播放宣传视频、现场讲解等形式,该院医务人员详细阐述了家庭医生的定义、签约流程、服务内容,以及签约后所能享受到的诸多便利。居民纷纷表示,通过这些宣传活动,他们对家庭医生签约服务有了更为清晰和全面的认识,对将来可能获得的健康管理服务充满了期待。

个性化服务 满足多元需求

为了更精准地满足居民的健康需求,该院家庭医生团队深入社区,为居民提供“一对一”的健康咨询与体检服务。他们不仅认真倾听居民关于科学控制体重、合理健康饮食等方面的健



康管理需求,还根据居民的体检报告数据,耐心细致地解答问题,并针对性地提出合理化、个性化的治疗建议和健康管理指导。

记者了解到,目前,晋江19家签约机构共组建了602支家庭医生签约团队,其中包括来自二级以上医院的184名医生积极参与,为家庭医生服务注入了活力。特别是针对行动不便的患者,咱厝家庭医生团队更是主动上门,提供免费测量血压、血糖等

体检服务,并建立详细的健康档案,评估潜在的健康风险,实施有效的健康干预措施。这些贴心的服务让居民真切感受到了家庭医生签约服务的温暖与力量。

真签约真履约 共筑健康防线

“此次宣传活动不仅是一次知识的普及,更是一次服务的实践。我院

家庭医生团队以实际行动诠释了真签约、真履约、真服务的承诺。”英林镇中心卫生院副院长张贻善介绍。

“通过入户服务、健康体检等多种形式,我们让居民亲身体验到了家庭医生签约服务的便捷与高效。许多居民在签约后表示,家庭医生就像他们的健康守护者,随时为他们提供专业的医疗建议和健康指导,让他们在日常生活中更加注重健康管理,有效预防疾病的发生。”张贻善说。



爸妈手机“上瘾”咋办? 子女共情有妙招

当下,智能手机不仅改变了年轻人的生活方式,也让许多父母悄然陷入了“网瘾”的漩涡。他们或许边刷着小视频边吃饭,或许沉迷于网络购物,甚至在凌晨时分依然不睡觉,只为赚取那些微不足道的金币。这一现象背后,隐藏着怎样的孤独与渴望?又该如何以温情和理解来应对?本期健康话题,我们一同探究。

父母染上“网瘾”

柳枫(化名)今年春节回家时,惊讶地发现父母的生活方式发生了翻天覆地的变化。曾经,晚餐后的时光是属于电视机的,一家人围坐在一起,享受着温馨的家庭时光。而现在,父母却各自拿着手机,安静地坐在沙发上,且一坐就是好几个小时。阳台上堆满了快递盒子,那是母亲在线购物的“战利品”,她常常得意地炫耀自己以极低的价格买到了心仪的商品,却未曾察觉自己已经掉入了商家精心设置的优惠券陷阱。

“当这种乐趣逐渐演变为过度沉迷时,问题便显现出来了。长时间刷手机导致视力下降,身体健康受损;轻信网络谣言或陷入信息茧房则影响了心理健康。”柳枫意识到,父母的“网瘾”并非无因而至,而是退休后生活节奏骤变、社交圈子缩小的结果。网络,这个低成本、上手简单且互动性高的平台,恰好为他们打开了一扇新世界的大门。在这里,他们可以浏览新闻、观看短视频、参与线上讨论,甚至跟随带货主播疯狂下单,这些活动不仅丰富了他们的生活,也让他们找到了被认可和社交的乐趣。

日前,咱厝市民陈曦也在朋友圈发布了一条消息:“‘少看手机’这句话,小时候是爸妈对我的唠叨变成了长大后我对爸妈的叮嘱。唉!爸妈染上了‘网瘾’,刷手机比我还狠,生活作息更是乱了套。”对此,她苦恼不已。

子女的共情与沟通

面对父母的“网瘾”,子女的第一反应往往是担忧与不解。有的子女,甚至对“网瘾”父母开始了指责和限制。那么,子女该如何做,才能更好地帮助父母摆脱“网瘾”呢?

“全民上网的时代,网瘾不再是年轻人的专属。老年人前脚越过‘数字鸿沟’,后脚便陷入‘数字沉迷’。比起数落、指责,更重要的是尝试换位思考,理解他们的需求与困境。”晋江市第三医院主治医师、中级心理治疗师陈雷介绍,老年人对价格敏感,只要给出一个虚的“原价”和“折扣”价格,就会让老年人产生“捡便宜”的错觉。另外,老年人的网络购物经验缺乏,更容易相信主播的话术。

“子女的陪伴和引导,有助于帮助父母意识到过度沉迷网络的问题,并主动调整自己的网络行为。学会平衡线上与线下的生活,才能在享受数字时代带来的便利与乐趣的同时,也保持身心健康。在这个过程中,我们不仅能够帮助父母戒掉‘网瘾’,还能修复和深化亲子关系,让家庭成为每个人温暖的港湾。”陈雷解析,老年人多处“空巢期”,渴望社会归属。直播间或虚拟空间,提供情感寄托,“家人”称呼和同龄爱好者氛围强化身份认同。老年人高度信任主播,因空闲多、曝光效应易产生依赖。

经过充分的专业咨询后,柳枫开始主动与父母进行深入的沟通,了解他们上网的动机和背后的心理需求。在沟通过程中,她表达了对父母情感的支持和理解,避免了指责和批评,营造了一个开放和包容的交流氛围。通过沟通,柳枫发现父母之所以沉迷于网络,很大程度上是因为退休后的生活过于单调和孤独。于是,她开始鼓励父母参与一些线下活动,如社区兴趣小组、老年大学等。同时,她还教会父母如何更安全、更有效地使用网络,帮助他们识别网络谣言、避免泄露个人信息、不点击可疑链接等。

萌娃学医 中医赋能



本报讯 5月19日,第15个世界家庭医生日如约而至,今年的活动主题为“签约有感 健康可及”。为积极响应这一主题,彰显家庭医生团队服务基层的使命,展现其专业素养与人文情怀,晋江市医院晋南分院精心策划并举办了一场别开生面的“5·19世界家庭医生日”主题系列活动。

“长大后我也要当医生!”5月17日,晋江市医院晋南分院预防接种门诊摇身一变成为“儿童体验营”,稚嫩而坚定的声音在这里回荡。萌娃们穿上白大褂,瞬间化身“小小家庭医生”。他们好奇地拿起听诊器,学着大人的样子为小伙伴“听诊”;又认真地看着血压计,有模有样地测量着“血压”。

现场气氛热烈,孩子们在趣味互动中学习疫苗接种知识。家长表示:“这样的活动特别有意义,不仅让孩子在玩乐中学习健康知识,也让我们更了解家庭医生的工作,以后也会更支持他们。”

自5月1日起,晋江市医院晋南分院的各个家庭医生团队开启了《学中技法》专项培训之旅。家庭医生们如饥似渴地学习艾灸、推拿、耳穴埋豆等中医技术,将“治未病”的理念融入日常服务,为居民健康筑牢防线。

在培训现场,记者看到家庭医生们专注地聆听老师讲解,认真地练习每一个手法。一位家庭医生告诉记者:“中医文化源远流长,学会这些技术,我们就能更好地为居民服务,预防疾病的发生。而且,中医治疗副作用小,很多居民都很认可。”他们表示,会将所学运用到实际工作中,为居民提供更全面、更优质的健康服务。

家庭医生团队作为居民健康的守门人,在现代医疗体系中发挥着不可替代的作用。晋江市医院晋南分院各家庭医生团队将持续为居民的健康保驾护航,努力实现“签约有感,健康可及”的目标,让每一位居民都能享受到优质的医疗服务,拥有健康美好的生活。

莫把结核病当感冒 谨记儿童结核病防治要点

本报讯 结核病作为全球重大公共卫生问题,对儿童健康构成严重威胁。国家儿童医学中心专家指出,儿童由于免疫系统尚未完善,成为结核病感染的高危群体。

近日,记者从晋江市疾控中心获悉,儿童肺结核病具有其独特性,家长切勿将结核病当感冒处理。原来,儿童肺结核的传染源多来自家庭内的成人患者,如父母、祖父母等密切接触者。由于儿童免疫系统发育不成熟,初次感染结核菌后易发生全身播散,且症状不典型,个体差异大。部分患儿仅表现为低热、食欲不振或体重不增,容易被误诊为普通感冒或其他肺部感染。

那么,如何早期识别儿童肺结核病的信号呢?专家提醒,持续咳嗽超过2周、反复低热伴夜间盗汗、生长停滞是重要警示。家长需密切关注孩子的身体状况,一旦出现发热(多为午后低热)、咳嗽(持续干咳超过2至3周,部分患儿可能咯血或胸痛)、全身症状(如食欲差、体重不增)等,应及时就医。

为了保护儿童免受肺结核病的侵害,家庭中有结核病患者时,应落实“隔离、防护、监测”三原则。活动期患者应单独居住,避免与儿童共用餐具、毛巾等;保持室内通风,定期消毒;密切接触者要尽快筛查并做好防范。

值得庆幸的是,儿童肺结核病在规范治疗下治愈率高达98%。治疗需遵循“早期、联合、适量、规律、全程”的原则,疗程通常为六个月以上。同时,新生儿应按时接种卡介苗,增强体质,避免接触传染源,并定期随访。

助力儿童青少年树立健康观 “吃动平衡 健康体重” 视频绘画比赛圆满收官



本报讯 近日,由晋江市卫生健康局、晋江市疾病预防控制中心、晋江市图书馆与晋江经济报社联合主办、安利(中国)日用品有限公司泉州分公司作为支持单位的“吃动平衡 健康体重”主题视频与绘画比赛圆满落下帷幕。此次活动旨在通过创意作品征集,引导儿童青少年树立正确的健康观念,了解合理膳食与适量运动的重要性,为健康成长打下坚实的基础。

活动自启动以来,得到了晋江经济报小记者及广大小学生的积极响应和热情参与。经过紧张的征集与评选环节,一批优秀作品脱颖而出,充分展现了孩子们对健康生活的理解和创意。

在视频作品方面,参赛者通过镜头记录下了家庭共同制作营养美食、外出运动锻炼等温馨场景,生动诠释了“吃动平衡”的健康理念。经过专家评审,朱皓宇(晋江学校)的作品凭

借其独特的创意和深刻的内涵荣获一等奖,朱子墨(晋江学校)和许达霖(晋江市第十实验小学)的作品分获二等奖,陈慕阳、李铠霖(晋江市实验小学)和柯钧豪(晋江平山实验小学)的作品获得三等奖,庄森森(晋江市第二实验小学)、陈植榕(晋江安海镇桥头中心小学)和叶若琪(晋江市第二实验小学)的作品则荣获优秀奖。

绘画作品方面,孩子们用画笔描绘出了对健康生活的美好向往。他们通过展示各类健康食物、均衡的餐盘搭配、少喝含糖饮料等场景,传递了合理膳食的重要性。经过专家评审,许鸿圣(晋江永和英墩小学)、丁梓灵(晋江市第五实验小学)和姚于萱(晋江市第十实验小学)的作品荣获一等奖,许煥麒(晋江永和英墩小学)、林珈羽(晋江市第八实验小学)等6名同学的作品获得二等奖,柯峻升(晋江市第八实验小学)、尹梦茹(晋江龙湖强民小学)等9名同学的作品获得三等奖,

林萱恩(晋江市第十实验小学)、梁佳琦(晋江安海庄头小学)等8名同学的作品获得优秀奖。

5月24日,颁奖仪式在晋江市图书馆3楼学术报告厅举行。获奖的小记者及小学生在家长的陪同下参加了颁奖仪式。相关领导为获奖者颁发了荣誉证书和奖品,并对他们的优异表现给予了高度评价。

此次“吃动平衡 健康体重”视频与绘画比赛的成功举办,不仅为孩子们提供了一个展示创意和才华的平台,更重要的是,它通过生动有趣的形式,引导孩子们树立了正确的健康观念,了解了合理膳食与适量运动的重要性。相信在未来的日子里,这些孩子们将继续践行健康生活方式,为健康成长打下坚实的基础。

活动主办方表示,未来将继续举办类似的活动,通过更多元化的形式和内容,普及健康知识,提升公众健康素养,为构建健康中国贡献力量。

健康课堂

守护“小蝴蝶” 远离甲状腺疾病



在人体的颈部深处,静静地躺着一个形似蝴蝶的腺体——甲状腺,它虽小,却掌管着人体新陈代谢、生长发育和神经系统的正常运行,被誉为身体的“发动机”。5月25日是“世界甲状腺日”,5月19日至25日则是第十七个“国际甲状腺知识宣传周”,今年的主题是“体检查甲功 健康早掌握”。

近年来,随着人们对自身健康的重视,甲状腺疾病也越来越受到公众的关注。尤其是甲状腺癌近年来发病率逐年上升,已成为发病率较高的常见癌症,且女性是甲状腺疾病的“重灾区”。甲状腺究竟是什么?它在人体中有着怎样的功能?又该如何有效防范和治疗甲状腺疾病?

女性更需关注

甲状腺疾病种类繁多,包括甲状腺功能亢进症(甲亢)、甲状腺功能减退症(甲减)、甲状腺炎、甲状腺肿大及甲状腺结节等。甲亢患者常表现为心悸、多汗、烦躁不安;甲减则让人感到疲劳、怕冷、体重增加。而甲状腺结节,作为甲状腺内出现的肿块,虽多为良性,但仍有5%—15%的恶性风险,不容忽视。

“我曾以为甲状腺问题离我很远,直到一次体检中发现结节。”市民李女士回忆道,“那段时间我工作压力大,经常熬夜,情绪也很不稳定。医生告诉我,不良情绪和甲状腺疾病的发生密切相关。”李女士的经历并非个例,现代生活的快节奏和高压,让甲状腺疾病悄然成为威胁公众健康的隐形杀手。

六个防癌“小锦囊”

面对甲状腺疾病的威胁,我们并非束手无策。记者采访了晋江市医院内分泌科副主任李美蓉,医生给出了六个防癌小

锦囊。

第一,注意饮食调摄:适量摄入含碘食品,避免过量食盐,每人每天盐摄入量不超过6克。第二,合理运动:选择适合自己的运动方式,如打羽毛球、爬山、游泳等,增强体质,提高免疫力。第三,避免辐射:尽量减少头颈部的X线照射等辐射暴露,保护甲状腺免受伤害。第四,职业防护:从事核工业、放射科等工作时,务必严格遵守防护规范。第五,保持良好心态:不良情绪与甲状腺癌的发生密切相关,要学会调节情绪,保持乐观心态。第六,定期筛查:有甲状腺疾病史、甲状腺癌家族史、45岁以上女性等高危人群,应定期进行甲状腺筛查。

“甲状腺虽小,作用却很大。守护好这只‘小蝴蝶’,就是守护好我们的健康。”李美蓉提醒广大市民,虽然碘盐对预防碘缺乏病至关重要,但过量摄入碘也可能对人体健康产生不良影响。因此,公众应根据自身情况合理摄入碘盐。要重视甲状腺健康,定期进行甲状腺功能检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

读者:马上端午了,能推荐一个健康粽子的食谱吗?

晋江市医院康复医学科副主任医师陈巧丽:为满足不同人群的健康需求,现特为大家推荐一款健康粽子食谱——杂粮蔬菜粽。这款粽子以杂粮米、红豆、薏仁等为主要原料,搭配胡萝卜、香菇等,在保留粽子传统风味的同时,增加了膳食纤维的摄入,更加健康。

食材准备:杂粮米500克、红豆50克、薏仁50克、胡萝卜100克、香菇50克、粽叶适量、盐适量、植物油适量。
制作步骤:将杂粮米、红豆、薏仁洗净,浸泡数小时后沥干备用;胡萝卜、香菇切丁,用少量植物油炒熟,加盐调味;粽叶提前浸泡并煮沸消毒,剪去根部硬梗;取两片粽叶卷成漏斗状,先放一层杂粮米,再放一层蔬菜丁,最后再放一层杂粮米,包好扎紧;放入锅中煮熟即可。