



| 基层院长说公卫

解码孕产妇健康管理密码

在推进健康中国建设的征程中,国家基本公共卫生服务项目如同一缕温暖的阳光,照亮了每一个家庭的健康之路。为了让更多市民了解并受益于这些惠民政策,本报官方视频号特别推出“院长说公卫”视频专栏,旨在通过基层医疗机构院长的专业解读,让健康知识深入人心。本期,我们有幸邀请到梅岭街道社区卫生服务中心负责人吴玉兰,带我们走进孕产妇健康管理的世界。



吴玉兰

让健康知识触手可及

“院长说公卫”视频专栏,是本报积极响应国家基本公共卫生服务号召,创新健康传播方式的一次有益尝试。该专栏以基层医疗机构院长为主讲人,通过深入浅出的讲解和生动形象的案例,向市民普及国家基本公共卫生服务项目的内容、意义及申请流程,旨在提升公众的健康素养,让健康知识真正触手可及。

自专栏推出以来,凭借其权威性

和实用性,迅速赢得了市民的广泛关注和好评。许多市民表示,通过“院长说公卫”,他们不仅了解了更多关于健康的知识,还学会了如何更好地利用国家基本公共卫生服务项目,为自己和家人的健康保驾护航。

专业守护母婴健康

作为梅岭街道社区卫生服务中心的负责人,吴玉兰在孕产妇健康管理领域有着丰富的经验和独到的见解。在视频中,她详细介绍了孕产妇健康管理的重要性及其涵盖的内容,包括孕早期、孕中期、孕晚期的健康管理,以及产后的入户访视等。

“孕产妇健康管理,是我们国家基本公共卫生工作的重要组成部分。它关乎每一位母亲和新生的健康与安全。”吴玉兰介绍,中心为每位孕产妇建立了详细的孕期管理档案,提供免费产检服务、心理健康科普知识、妈妈课堂和危险因素的筛查,全方位守护母婴健康。

在谈到产后康复时,吴玉兰特别介绍了中心三楼的盆底综合治疗中



心。这里采用多学科融合模式,融入妇产科、中医康复科、妇保等专业医务人员,配备了先进的康复设备,根据每位产妇的身体状况,制定个性化的康复治疗方案。许多产妇在这里接受了专业的盆底康复训练,不仅身体得到了恢复,还重拾了自信与美丽。

打造全方位健康服务体系

除了孕产妇健康管理外,梅岭街道社区卫生服务中心还致力于打造全方位的健康服务体系。中心积极开展“医养康+托育服务”进社区活动,为居民提供便捷、优质的医疗服务。

同时,中心还注重健康教育与宣传,通过发放健康宣传手册、举办健康知识讲座等形式,增强居民的健康意识和自我保健能力。

据悉,近年来,梅岭街道社区卫生服务中心不断探索基层卫生服务高质量发展的新路径。通过与周边社区卫生服务中心、卫生院的交流互鉴,该中心在基层医疗、慢病管理、公共卫生服务等方面取得了显著成果,为居民提供了更加优质、便捷的健康服务。

“为晋江经济报社点赞!为梅岭街道社区卫生服务中心点赞!”读者蔡先生通过本报健康官方微信公众

号健康驿站后台留言表示,“院长说公卫”视频专栏的推出,不仅提升了国家基本公共卫生服务项目的影响力和关注度,也让更多市民了解并受益于这些惠民政策。



扫一扫,观看视频

| 厝边医讯

医养结合服务进社区 守护老年人健康防线



本报讯 近日,晋江市灵源街道社区卫生服务中心医养结合服务团队深入灵源街道多个社区,包括张前社区、林口社区、灵水社区、英塘社区、小布林社区及大布林社区,为当地老年人送去了贴心的医养结合服务,赢得了村民的广泛好评。

活动现场,服务团队为每位参与体检的老年人建立了详细的健康档案,并进行了全面的健康检查,涵盖尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂、心电图、腹部B超及血压等多项关键健康指标。“现在在家门口就能享受这么全面的体检服务,真是太好了!”张前社区的李阿婆兴奋地说,“医生们还根据我的体检结果,给我制定了个性化的健康管理计划,让我对保持健康更有信心了。”

除了健康体检,服务团队还精心策划了一系列健康知识讲座,如“家庭血压测量”“烟草的危害”“预防登革热”等,用通俗易懂的语言和生动鲜活的案例,向村民们普及老年人常见疾病的防治知识。

值得一提的是,服务团队依托家庭医生队伍,为失能、慢性病、高龄及残疾等行动不便的老年人提供了上门治疗、随访管理、康复护理及家庭病床等个性化医养结合服务。“我们中心一直致力于提升老年人的生活质量,这次医养结合服务进社区,就是希望让更多老年人享受到便捷、专业的医疗服务。”该中心相关负责人施金堆表示,“未来,我们还将继续扩大服务范围,提升服务质量,为老年人的健康保驾护航。”

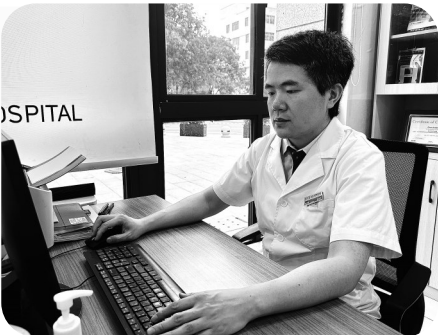
此次医养结合服务进社区活动,不仅为老年人提供了实实在在的医疗帮助,更在无形中增强了他们的健康意识和自我保健能力。村民们纷纷表示,希望这样的活动能够持续开展下去,让更多老年人受益。



长时间看手机或致斜视 医生提醒:青少年用眼须谨慎

近日,一则关于“安溪16岁少女因长时间近距离看手机,眼睛竟‘斜’了”的新闻引发了社会广泛关注。这不仅仅是个例,东莞一名11岁女孩也因每天看手机超过5小时,不幸患上了斜视。这些案例再次为儿童青少年的用眼健康敲响了警钟,提醒我们关注斜视这一常见但常被忽视的眼部问题。

晋江爱尔眼科医院副主任医师洪英俊►



不只是外观“小瑕疵”

斜视,这一看似简单的“眼神问题”,实则是一种复杂的眼部疾病。晋江爱尔眼科医院副主任医师洪英俊介绍,斜视指的是双眼无法协调使用,导致一只眼睛看目标时,另一只眼睛却偏离了方向。斜视分为多种类型,包括内斜视(俗称“斗鸡眼”)、外斜视及垂直斜视等,每种类型都有其特定的表现。

洪英俊表示,斜视不仅影响外观,更重要的是,它可能损害视觉功能,导致弱视、立体视丧失,甚至引发心理自卑。对于低龄儿童而言,斜视的影响尤为深远,可能影响其一生的视觉发展。

长时间看手机成“隐形推手”

为何长时间看手机会诱发斜视?洪

英俊表示,这主要与睫状肌的紧张状态有关。洪英俊介绍,近距离用眼时,睫状肌需要持续收缩以维持清晰的视觉,长时间如此易引发视疲劳,进而导致双眼视功能异常。特别是躺着或侧躺看手机时,用眼负荷不等,双眼无法协调配合,更容易诱发斜视。此外,手机屏幕的蓝光辐射也可能对眼睛造成伤害,加剧视疲劳。因此,家长应引导孩子养成良好的用眼习惯,避免长时间近距离看手机。

科学防治从生活细节做起

面对斜视这一威胁儿童青少年用眼健康的“隐形杀手”,我们应该如何科学防治呢?

洪英俊介绍,家长要密切关注孩子的用眼情况,一旦发现视觉异常(如重影、模糊、畏光)、行为改变(如频繁揉眼、

歪头视物、凑近屏幕)或外观异常(如眼位不对称、眼睛偏斜)等“危险信号”,应及时带孩子就医。

在治疗方面,斜视的治疗需根据病情严重程度选择合适的方法。轻度斜视可通过配戴三棱镜或进行视觉训练来改善;斜视度数大、保守治疗无效者则需考虑手术治疗。同时,生活干预也不可忽视。遵循“20-20-20”原则,即每用眼20分钟远眺20英尺(6米)外物体20秒,有助于放松眼睛。控制使用电子产品时间,每次不超过15分钟,每天累计不超过2小时,并避免夜间关灯使用。保持正确的用眼姿势,眼睛与电子设备保持适当距离,避免侧卧或俯卧用眼。

斜视不是小事,它关乎孩子的视觉健康和未来生活质量。家长应提高警惕,从生活细节做起,科学防治斜视,为孩子的明亮双眼保驾护航。

夏日炎炎 孕妈舒适度夏有招



本期特邀嘉宾:晋江市中西医结合中心医院妇产科副主任医师吴雅东
吴雅东,本科学历,学士学位,晋江市中西医结合中心医院妇产科副主任医师,全科主治医师,本科毕业于福建医科大学,擅长各类妇产科常见病、多发疾病的诊治,以及各类妇科手术、宫腔镜、利普刀宫颈手术、产科难产接生、剖宫产手术。

夏日来临,气温持续攀升,天气日渐炎热,这对孕妈妈来说无疑是一个巨大挑战。近日,记者来到晋江市中西医结合中心医院,采访了妇产科副主任医师吴雅东,为孕妈妈探寻夏日防暑保健的秘诀。

孕妈应防夏日中暑

在采访中,吴雅东首先提到了孕妇在夏日面临的特殊状况。由于孕妇激素水平变化,新陈代谢加快,体温比常人高0.2℃-0.5℃,随着体重增长与皮下脂肪层增厚,夏天格外难熬,闷热、疲倦、烦躁、胸闷、呼吸不畅等问题可能随之而来。

“曾经有一位孕妈妈,在夏日高温下没有做好防暑措施,出现严重中暑症状,

不仅自己身体受损,还差点影响到胎儿。”吴雅东讲述了一个患者案例,以此强调夏日防暑的重要性。她表示,在这个炎热的夏日,希望孕妈妈能够遵循医生的建议,做好防暑保健,舒适度夏,迎接健康可爱的宝宝。

舒适度夏这样做

那么,孕妈妈该如何舒适度夏呢?吴雅东给出了详细建议。

在空调使用方面,要保持室内通风良好,避免长时间处于闷热环境。空调温度不宜过低,一般建议在26℃左右,避免风口直吹,定时通风换气,定期清洗空调,防止灰尘和尘螨过多导致孕过敏。着装

上,要遵循舒适度至上、尺码宽松有余地、优选棉质材料、裙装便捷又时尚等4个核心原则。外出防晒、防暑也至关重要,孕妇皮肤敏感,应采用物理防晒为主,化学防晒为辅,选择早晚凉爽时段户外活动,若出现身体不适,应立即休息,症状持续或加重应及时就医,同时注意补充水分。

饮食调养上,夏季食欲不振时,要均衡搭配营养,适当吃清淡促进消化的食物,多吃蔬菜水果,少吃油腻食物,还要注意饮食卫生。充足睡眠也不可或缺,夏日孕妇体力消耗大,易感疲劳,建议每日安排午睡,孕中晚期宜采取左侧卧位,若遇下肢浮肿或静脉曲张,可适当垫高腿部休息。个人卫生方面,要勤洗澡,保持身体清洁,洗澡时间不宜过长,水温适中,洗后注意保暖。科学防蚊也很关键,孕妇比一般人更容易吸引蚊子,建议采用物理方法防蚊,如使用纱窗、电蚊拍、蚊帐、灭蚊灯等。

此外,吴雅东还提醒孕妈妈,好的心情有利于宝宝健康成长,虽然夏天燥热容易烦躁,但还是建议孕妈妈尽量保持良好的心情,可以适当听听音乐、阅读,以良好的心态迎接新生命的到来。

芒种养生正当时 三道药膳助你清凉度夏

随着芒种节气的到来,气温显著升高,雨量充沛,人体易感湿热,养生保健显得尤为重要。在这个时节,通过合理的饮食调养和生活习惯调整,可以有效预防疾病,保持身体健康。本文特别推荐三道适合芒种节气的药膳,并邀请晋江市灵源街道社区卫生服务中心中医馆负责人林天钉主治医师,为大家解读芒种养生之道。

芒种节气药膳推荐

林天钉介绍,药膳好吃又健康,薏米冬瓜排骨汤、绿豆百合粥、苦瓜炒鸡蛋是适合此时品尝的美食。

薏米冬瓜排骨汤,准备薏米50克、冬瓜200克、排骨200克、姜片适量、盐少许。将薏米提前浸泡2小时,冬瓜去皮切块,排骨焯水去血沫。锅中加水,放入排骨、薏米、姜片,大火煮沸后转小火慢炖1小时,再加入冬瓜块继续炖煮20分钟,加盐调味即可。林天钉表示,这道汤中的薏米有利水消肿、健脾祛湿的功效,冬瓜清热解暑、利尿消肿,排骨则能滋补身体。

绿豆百合粥,除绿豆50克、百合20克外,还需要大米100克、冰糖适量。将绿豆、百合提前浸泡,大米洗净。锅中加水,放入所有材料,大火煮沸后转小火慢煮至粥稠,加入冰糖调味即可。绿豆清热解暑、利尿消肿,百合润肺止咳、清心安神。这道粥品适合芒种时节食用,有助于清热解暑、养心安神。

中医解读芒种养生

林天钉表示,芒种时节气温升高,人体新陈代谢加快,易感湿热,养生保健应注重清热解暑、健脾祛湿。他特别提到,除了饮食调养外,良好的生活习惯和适当的运动也是保持健康的关键。

饮食调养方面,林天钉建议,芒种时节应多吃具有清热解暑、生津止渴功效的食物,如绿豆、西瓜、冬瓜等。同时,适当增加蛋白质的摄入,如瘦肉、鱼类等,以维持身体正常代谢。此外,要注重饮食清淡,避免过多食用油腻、辛辣、刺激性食物。

他强调,芒种时节应保持规律的作息,早睡早起,避免熬夜。中午时分可适当午休,以缓解疲劳,养足精神。同时,要保持室内通风干燥,避免潮湿,可使用除湿机、空调等设备调节室内湿度。芒种时节应适当进行户外活动,接受阳光照射,有助于补充阳气、增强体质。运动项目可根据个人喜好和身体状况选择,如散步、慢跑、太极拳等。但需注意,运动要适量、适度,避免过度运动导致身体疲劳和损伤。最后,林天钉指出,芒种时节气温高、湿度大,容易使人感到烦躁不安。因此,要保持良好心态,遇到问题时冷静应对,不要过于激动、焦虑,可通过阅读、冥想、瑜伽等方式放松心情、缓解压力。

中医养生小贴士

林天钉还分享了一些中医养生小贴士,帮助大家更好地度过芒种时节。

睡子午觉:子时(晚上11点至凌晨1点)睡觉最能养阴,午时(中午11点至下午1点)睡觉有利于人体养阳。睡好子午觉,有助于阴阳之气的顺接。

穴位按摩:可按摩百会穴、风池穴等穴位,提神醒脑、升举阳气,缓解眼睛疲劳。

艾灸疗法:芒种时节艾灸可使气机宣畅、助阳祛寒、补心健脾,增强机体免疫力。

| 专家医讯

耳鼻喉科专家 到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 耳鼻喉科专家骆沙鸣主任医师将于6月4日(星期三)、7日(星期六)在晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊,坐诊时间为8:00—12:00、14:30—17:30,诊室位于门诊部一楼116诊室。

骆沙鸣是全国政协委员,泉州市科协前主席,曾任中华医学会省激光医学会常委等职,擅长中西医结合治疗耳鼻咽喉科头颈外科常见病,穴位注射疗法效果显著。他发表医学论文30多篇,其中一篇获全国基层医药论文大奖赛二等奖,多篇建议获评福建省科技工作者优秀建议奖,还参与编著6本医学专著。患者可通过电话0595-85674310或晋江市中医院公众号进行预约挂号。就诊时请携带以往病历、检查报告、体检报告等,以便医师检查。

| 相关链接

运动医学专家到中医院坐诊

本报讯 福建医科大学附属泉州第一医院运动医学汤海峰主任将于6月5日(周四)15:00—17:30,在晋江市中医院门诊一楼115诊室坐诊,此后每周四均驻点坐诊。汤海峰是亚大膝关节、关节镜及运动医学学会会员,从事骨科专业20余年,擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。晋江市中医院运动医学团队实力雄厚,带头人系泉州市第三类高层次人才,擅长应用中西医结合进行四肢创伤骨折微创治疗等;团队成员多次到北京、上海进修,擅长膝、肩关节运动损伤诊疗及关节镜微创手术等。就診患者可联系曾医生13305975026(微信同号),或拨打医院预约服务中心电话0595-85891234,或通过晋江市中医院公众号预约。就诊时请携带以往病历、检查报告等。