



居民健康档案管理与慢病管理双管齐下 为全民健康“保驾护航”



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

近年来,国家基本公共卫生服务项目成为社会关注的焦点。作为深化医药卫生体制改革的重要举措,该项目旨在为全体居民提供免费的基本公共卫生服务,特别是针对儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者等重点人群,筑起一道坚实的健康防线。健康教育,是树立健康观念的“播种机”。本期,我们将为大家科普相关项目——居民健康档案管理及慢性病管理,帮助市民朋友更好地了解和参与基本公共卫生服务项目。

居民健康档案管理: 个人健康的“活字典”

在众多服务项目中,居民健康档案管理尤为引人注目。这项服务不仅为每位居民建立了详实、完整的健康档案,还实现了档案的信息化管理。居民健康档案记录了居民从出生到老年的健康状况、预防、医疗、保健、康复等全方位信息,成为居民个人健康的“活字典”。

对于居民个人而言,健康档案是了解和掌握自身健康状况动态变

化的重要工具。当居民就医时,医务人员可以通过查看健康档案,迅速了解居民的健康状况、危险因素、疾病治疗及病情变化情况,从而作出综合评估,采取针对性的治疗措施和健康指导。这不仅有助于疾病的早期发现和预防,还能有效控制疾病的发生和发展,提高居民的生活质量。

同时,健康档案的信息化管理也极大地方便了居民。居民在基层医疗机构或大医院就诊时,都可以通过信息化系统查看自己的健康档案,减少了重复检查和用药,降低了



医疗费用。此外,医务人员通过对健康档案的分析,还能发现本辖区居民的主要健康问题,为制定有效的防治措施提供科学依据。

慢性病管理: 健康的“守护者”

在慢性病管理方面,国家基本公共卫生服务项目同样发挥了重要作用。以高血压和糖尿病患者为例,该项目为这些患者提供了持续的、全程的医疗服务与健康指导,慢病防控从以“治病为中心”向以“健康为中心”转变。

“慢性病病因复杂,病情迁延不愈,病程长,一旦治疗不及时,容易导致病情恶化,时间长久则并发症

多且难以治疗。这种精细化的慢性病管理服务不仅提高了患者的生活质量,还减轻了家庭和社会的经济负担。同时,通过及时发现和处理并发症,降低了患者的致残率和病死率,为居民的健康保驾护航。”该院院长洪文挺告诉记者,国家基本公共卫生服务项目作为一项惠及千家万户的重大民生工程,正以其全面、细致、贴心的服务守护着每一位居民的健康。未来,随着项目的不断完善和推广,相信将有更多居民从中受益,享受到更加优质、便捷的基本公共卫生服务。

2023年4月24日起,陈埭中心卫生院打造的“一站式”服务的慢病管理中心运行至今,为广大慢病患者提供了持续、全程的医疗服务与健康指导,慢病防控从以“治病为中心”向以“健康为中心”转变。

本期聚焦

入夏后健身热潮涌动 这份健康锦囊请查收

入夏以来,健身房成为城市中最为热闹的场所之一。大家纷纷涌入健身房,挥洒汗水,追求健康与美好身材。那么,入夏后进行运动,有什么是需要特别注意的呢?本期聚焦,让我们共同关注。

健身热情高涨

在一家健身工作室,记者遇到了正在给学员上课的健身教练小琳。她告诉记者,最近一个月,她创下了该健身房的私教课授课记录。学员中既有寻求减脂的青年上班族,也有希望增肌的大学生。“今年大家健身的目的特别明确,不需要过多地宣传,很多人都是主动找上门来。”小琳感慨地说。

创业者蔡雅萍也是健身房的常客。她表示,此前,她在看了贾玲的电影《热辣滚烫》后,被深深触动,决定克服社恐,走进健身房。现在,她已经爱上了力量训练,每天都会来健身房打卡。

健身达人分享心得

随着健身人群的扩大,健身达人们也开始分享自己的健身心得和装备升级经验。蔡雅萍告诉记者,为了练得更好,她不仅加大了训练强度,还购买了专业的健身服和健身包。健身背心作为健身房的“老炮必备单品”,也受到了广泛关注。健身爱好者小林表示,入夏后,选择吸汗透气的健身服很重要。现在,他和朋友们在健身时,背心基本上是人手三件,换着穿。专业教练小陆也透露,健身背心的设计需要很强的专业性,剪裁、用料都讲究舒适和性能。

专业医生健康提醒

面对全民健身的热潮,专业医生也给出了健康提醒。晋江市中医院急诊科负责人张转喜医生表示,虽然健身有益健康,但也要注意科学健身,避免过度训练和不当姿势导致的运动损伤。他表示,每年都会因为各种运动损伤前往医院急诊科就诊的市民。市民应在健身前要做好热身运动,并且选择适合自己的训练强度,不要盲目逞强,运动新手应在专业教练的指导下进行。

“运动项目五花八门,运动的健康误区也各不相同。对于初学者来说,不要急于求成,要循序渐进地增加训练量。”张转喜表示,“合理的饮食和充足的休息也是健身过程中不可忽视的环节。有些市民盲目追求健身、减脂效果,没有给身体一定的休息时间,就更容易发生意外。”

健康问答

高血糖的饮食建议

读者问:血糖高的人饮食上有哪些禁忌? 晋江市医院内分泌科李美蓉医生答:血糖高尽量不要吃高糖、高脂肪类的食物,比如各种糖果、甜饮料等,可以吃蔬菜、水果、全谷物等,有利于血糖的控制。

医生在线解惑,共筑健康防线。编辑问题进行手机(15980068048)短信咨询;或关注“晋江健康驿站”官方微信公众账号发送问题(并留下联系方式)进行咨询。

晋江市第二医院(安海医院): 暖心护佑妇幼健康

在生命的奇妙旅程中,妇产科如同新生命最初的温暖港湾,是爱与希望的灯塔。晋江市第二医院(安海医院)妇产中心的医护团队,始终以“博爱奉献、创新发展”为院训,默默耕耘,守护着每一个新生命的到来,为咱晋众多女性解除妇产科疑难杂症。

暖心服务 贯穿孕产全程

近期,一封特别的感谢信送到了该院妇产中心。信中,患者陈燕讲述了自己在该院从孕产期产检到分娩及产后的全过程。从孕早期开始,该院妇产中心医护团队就给予了无微不至的关怀与专业指导,这份信任在此时悄然生根。鉴于陈燕体重基数较大,临近分娩期,医护团队结合她的身体状况,为其精心制定了个性化的分娩方案,助力她顺利生产。

“这里安全舒适、静谧温馨、空间宽敞,设备设施先进齐全。在分娩前,产科主任领衔的医护团队与孕产期家人进行了见面会,让我颠覆了以往的认识。”陈燕说,这次在安海医院入住的福



建省首家LDRP家化产房,给她留下了深刻印象。分娩时,医护团队迅速到位,通过多种方式给予她全方位的照护。产后关怀更是细致入微,医护人员时刻关注其身体状况,传授母乳喂养技巧,在涨奶堵奶时贴心疏通按摩,让陈燕在入住周期内得到了最充分的休息和养护。

医患情深 产妇产妇受感动

陈燕在信中感慨,是妇产中心的医护人员以精湛医术、高尚医德和温暖关怀,让她在特殊时期感受到了家的温暖。记者获悉,这封感谢信背后的故事只是该中心众多事例之一,每

一封感谢信、每一面锦旗的背后,都饱含着浓浓的医患情谊,都是高尚医德和精湛医术的叠加。近年来,晋江市第二医院(安海医院)妇产中心医护团队不仅赢得了患者的认可与信任,更将这份信任化作前进的动力。“未来,我们将继续秉持初心,在复旦系高端医疗资源的引领助力下,持续推进医疗技术创新,并积极推动妇幼健康服务延伸到基层,为更多女性提供更优质、暖心的医疗服务,守护每一份妇幼健康与希望。”晋江市第二医院(安海医院)妇产中心相关负责人李聪睿说。

甲状腺癌检出率攀升 | 防治要点有这些



李聪

近日,记者就甲状腺癌高发现象采访了晋江市医院(上海六院福建医院)健康管理中心负责人李聪。他表示,随着甲状腺疾病筛查被纳入常规体检项目,甲状腺癌的检出率正迅速提高,这一现象也引起了诸多晋江市民的广泛关注。

检出率激增

李聪表示,甲状腺癌可以分为乳头状癌、滤泡状癌、未分化癌和髓样癌四

种亚型,每种亚型的发病率和危险程度各不相同。其中,乳头状癌是最常见的类型,恶性程度低,生存率高;而未分化癌则恶性程度极高,平均生存期不到一年。

“近年来,我们观察到甲状腺癌的检出率显著上升,这很大程度上得益于人们体检意识的增强和彩超技术越来越精准。”李聪解释道,“现在,彩超可以发现小到2毫米的癌变,让许多原本未被发现的甲状腺结节(包括甲状腺癌)得以确诊。”

患癌诱因多

关于甲状腺癌的发病原因,李聪介绍,目前尚未完全研究清楚,但可能与生活方式、精神压力等因素的改变有关。他表示,甲状腺是一种内分泌器官,受人体激素调控,如果经常处于高压环境、心情抑郁,人体内分泌容易失调,从而对腺

体带来不利刺激,增加甲状腺疾病的风险。“由于生活节奏加快和工作压力增大,甲状腺疾病的发病率也在逐年上升。”李聪说。

从生活细节做起

针对如何保护甲状腺,李聪给出了以下建议:

首先,保持良好的生活习惯,少熬夜、别焦虑,同时尽量少吃刺激性食物;劳逸结合,保持心态平和;戒烟限酒;适当锻炼,增强身体抵抗力。其次,要尽量避免受到放射线物质的照射,特别是婴幼儿及儿童。最后,定期体检很重要,建议增加甲状腺及颈部淋巴结的超声检查。对于女性而言,35岁后最好每5年做一次甲状腺功能检查和甲状腺彩超;妊娠女性必须进行甲状腺功能检查;备孕前,推荐女性筛查促甲状腺激素(TSH)等相关指标。

夏日健康养生 这些饮品别错过

清凉一夏,从饮品开始。随着夏日的脚步悄然而至,高温酷暑成为人们日常生活的一大挑战。为了帮助大家度过一个清凉健康的夏季,我们特别推荐几款适合夏日饮用的健康养生饮品,并采访了养生达人小林,听听他的夏日养生之道。

经典酸梅汤——消暑解渴佳品

酸梅汤作为夏日饮品的经典之作,凭借其独特的酸甜口感与卓越的解暑功效,深受大众喜爱。酸梅汤主要由乌梅、山楂、洛神花、甘草等天然食材熬制而成,不仅能够有效缓解口渴、燥热等不适,还能促进消化,增进食欲。小林表示,他每年夏天都会自制酸梅汤,既健康又美味,是夏日里不可或缺解暑佳品。

创新养生果汁——儿童健康新选择

在夏日饮品市场上,养生果汁也备受青睐。这些果汁不仅添加了药食同源食材,还融合熬煮工艺倾力打造,为家长提供更安心、更健康的夏日饮品解决方案。

小林提到,他也会为孩子自制这类健康果汁,既满足孩子对甜味的喜好,又能确保营养摄入。“比如,将荔枝煮水给孩子喝,自制百香果柠檬蜂蜜水,或是将龙眼及龙眼壳一起放进水中煮制,都是不错的健康之选。”

自制养生茶饮——健康又便捷

作为一名中医爱好者,小林分享了他的自制养生茶饮经验。“最近我常用茯苓、莲子、山药等食材煮茶,既能健脾祛湿,又能宁心安神。”他表示,自制茶饮可以根据个人体质和需求进行调整,更加灵活方便。

在采访中,小林还强调了夏日养生的重要性。“夏日里人们容易出汗,导致体内水分和电解质流失,因此及时补充水分和营养至关重要。”小林表示,健康养生饮品不仅能解渴消暑,还能提供身体所需的营养,是夏日养生的理想选择。

此外,小林还提醒大家,在选择夏日饮品时,要注意避免高糖、高盐、高添加剂的饮品,尽量选择天然、健康、无添加的饮品。同时,也要根据个人体质和需求选择合适的饮品,以达到最佳的养生效果。

专家资讯

上海耳鼻喉科专家到晋江市第二医院坐诊

本报讯 今年以来,复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科郑实兴博士常驻晋江市第二医院坐诊带教,有需要的市民朋友可自行预约前往就诊。

郑实兴是复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科副主任医师,其聚焦耳鼻喉疾病的基础和临床研究,拥有丰富的耳鼻喉科常见病和多发病的诊治经验,尤其擅长鼻科疾病的诊断和手术治疗。

坐诊时间:6月20日(星期五)、6月21日(星期六)、6月22日(星期日)15:00—17:30;

坐诊地点:晋江市第二医院(安海医院)病房大楼(3号楼)2楼眼耳鼻喉中心。

预约方式:可拨打门诊预约电话0595-85700180或手术预约电话(颜医生13599756797),也可关注“安海医院”公众号进行预约。



郑实兴



刘枫

相关链接

本周日消化内科专家到安海医院坐诊

6月22日(星期日)8:00—17:30,晋江市第二医院文博楼(2号楼)2楼内镜中心与名医工作站可提供胃肠镜检查服务。预约可通过电话85700180(门诊)、85753280(内镜中心),或关注“安海医院”公众号进行。

此次坐诊专家刘枫,为上海市第十人民医院内镜中心主任,结直肠肿瘤中心常务副主任,主任医师,同济大学教授、博导。他在消化内镜领域造诣深厚,尤其在胆胰疾病ERCP诊疗及并发症防治、早期消化道癌内镜精查及微创治疗等方面成果显著,擅长胃肠等手术后ERCP诊疗,完成万余例ERCP手术。刘枫教授对ESD治疗早期消化道肿瘤有独到经验。他不断改进和创新手术方式,使很多原本需外科手术的疾病得以内镜根治。他积极推广技术,培养了大批内镜医师,临床技术获国内高度认可。

本版由本报记者吴清华,通讯员王树良、林绿涓采写

晋江经济报《爱家》周刊年度合作品牌

品牌热线: 13505065057

华浔品味装饰 HUA XUN TASTE DECORATION 晋江总部

品味空间·生活无限 地址:晋江市市标旁德辉华庭二楼202号 电话:0595-85617268 85617368

居然之家 Easyhome 晋江店

居然之家晋江店一站式 高端建材家居旗舰MALL 地址:晋江市长兴路601号乔丹中心 电话:0595-82092222

喜盈门 建材/家具/全屋定制/电器/设计公司

买好建材家具 8万m² 晋江喜盈门 地址| 和平中路(晋江机场旁) 热线| 8322 3888

虚位以待 招商热线:13505065057