

糖尿病“三师共管”门诊：中西医协同诊疗模式获好评



胃肠道,那我可以把降糖药物都放在餐后吃吗?”……记者了解到,在该门诊里,患者可以一次性咨询内分泌科医师、中医科医师及专科护士。三方的专业力量,可为患者提供全方位、个性化的糖尿病管理服务,让患者少跑路、多收获,一站式获得多个学科医护人员的专业建议和健康指导。

创新模式:三师携手共筑健康

走进晋江市医院晋南分院的糖尿病“三师共管”门诊,首先映入眼帘的是干净整洁的门诊咨询室,由三张办公桌拼起来的办公桌前,该院内分泌科医师肖绵绵在听完患者的自述并问了患者几个问题后,便开始与专科护士郭淑芬交流起来。紧接着,中医科医师王一茗也通过“脉象—舌象—耳穴”三维探查为患者进行辨证施治。三人确定意见后,肖绵绵便开始耐心地为患者解释治疗方案,紧接着,郭淑芬则在一旁细心指导患者如何正确使用血糖仪、注射胰岛素。记者看到,经过多方意见的整合对比,患者拿到了一份满意的就医指导意见。

“糖尿病‘三师共管’门诊,是我们医院在糖尿病管理领域的一次重要尝试。”晋南医院门诊部主任张欢迎介绍,“我们由内分泌科医师、中医科医师及专科护士组成的专业团队,共同为患者提供个性化的诊疗服务。内分泌科医师负责药物治疗和血糖监控,中医科医师则运用传统中医理论和方法,为患者制定个性化的中药处方、针灸、推拿等治疗方案,而专科护士则负责患者的日常护理和健康教育。”

这种创新模式不仅提高了患者的治疗效果,还极大地提升了患者的生活质量。张欢迎表示,患者能够得到来自不同专业角度的建议和支持,有助于他们更好地理解自己的病情和治疗方案。同时,团队协作确保了信息的共享和沟通的畅通,减少了治疗过程中的重复和遗漏。

患者心声:专业与温暖并存

对于糖尿病患者潘先生来说,糖尿病“三师共管”门诊无疑是他生活中的一缕阳光。潘先生已有18年的糖尿病病史,伴有入睡困难、疲乏无力、手脚麻木等并发症,生活质量严重下降。半年前,他加入了糖尿病“三师共管”诊疗项目,从此他的生活发生了翻天覆地的变化。

“以前,我总是为了控制血糖而烦恼,不知道该怎么吃、怎么动。现在,有了‘三师共管’门诊的帮助,我不仅学会了如何科学饮食和运动,还通过中医调理改善了身体状况。”潘先生感慨地说,“特别是中医科的王医生,他根据我的体质为我制定了个性化的中药处方和针灸治疗方案,让我感觉整个人都轻松多了。”

除了专业的医疗团队,糖尿病“三师共管”门诊还注重患者的心理健康。郭淑芬通过建立微信群,方便患者线上咨询及提供健康教育,让患者感受到来自整个医疗团队的关怀和支持。这种全方位的关怀让潘先生重拾生活的信心,也让他更加积极地面对待治疗。

展望未来:深化服务惠及患者

随着糖尿病“三师共管”门诊的不断发展,晋江市医院晋南分院正计划进一步深化这一服务模式。晋江市医院晋南分院院长洪天姿表示,医院将不断优化诊疗流程、提升服务质量,确保每位患者都能得到最专业的治疗和最贴心的关怀。

“未来,我们将将糖尿病‘三师共管’门诊的成功经验推广到更多领域,为更多慢性疾病患者提供中西医结合的诊疗服务。”洪天姿说,“同时,我们也将加强与患者的沟通,了解他们的需求和反馈,不断改进我们的服务模式。未来,随着这一模式的不断深化和完善,相信会有更多患者从中受益,重拾生活的信心与美好。”

本期聚焦

长安的荔枝 盛夏的果实



最近热播的电视剧《长安的荔枝》将观众带回那个繁华又充满故事的盛唐。剧中,为博贵妃一笑,一骑红尘,荔枝跨越千山万水从岭南奔赴长安,这背后是无数人的奔波与辛劳,也让荔枝这一岭南佳果在荧幕上大放异彩。而在现实生活里,7月初,骄阳似火,也正是荔枝成熟、甜蜜上市的好时节。7月荔枝正当季,你吃对了吗? 咱厝医生提醒:别让“甜蜜”变成负担!

现象:荔枝上市正当时

荔枝是典型的夏季时令水果,从每年的5月下旬开始到7月中旬为采收期,是荔枝的“好味时节”。7月上旬,是荔枝价格最便宜、产量最高、品种最丰富、味道最好的黄金时间。

漫步水果摊前,那一颗颗红润饱满的荔枝,宛如璀璨的红宝石,散发着诱人的香气,让人垂涎欲滴。记者了解到,荔枝不仅口感清甜,更富含丰富的营养价值,成为这个季节不可多得的健康美味佳品。

据悉,荔枝这一夏日里的甜蜜使者,富含多种对人体有益的营养成分。每100克荔枝果肉中,维生素C的含量高达71.5毫克,远超苹果和橙子,具有强大的抗氧化作用,能够增强人体免疫力,帮助我们抵御外界病菌的侵袭。此外,荔枝中还含有丰富的葡萄糖、果糖和蔗糖,这些糖分易被人体吸收利用,能够迅速为身体补充能量,特别适合运动后或疲劳时食用。对于体力消耗大的人群来说,适量食用荔枝,无疑是缓解疲劳、恢复体力的绝佳选择。

解读:解锁荔枝的健康密码

就像电视剧里为了运送荔枝历经艰难险阻,荔枝从枝头到我们口中,也带着大自然的慷慨馈赠。然而,正如古语所言“物极必反”,荔枝虽好,却不可贪多。

为了更好地了解荔枝的健康吃法,记者特地采访了晋江市医院(上海六院福建医院)康复医学科副主任医师陈巧丽。陈巧丽表示,荔枝不仅美味,还具有一定的药用价值。在中医理论中,荔枝性温,味甘酸,归脾经,具有生津益血、健脾止泻、温中理气、补肾健脑等作用。然而,由于荔枝性温且糖分高,多食易生湿热,阴虚火旺者食用后,可能会出现口舌生疮、牙龈肿痛等症状,要注意适量食用,避免过量。

陈巧丽提醒,空腹大量食用荔枝可能导致血糖骤降,出现头晕、恶心、出汗等症状,这就是所谓的“荔枝病”。电视剧里或许没有展现这一细节,但在现实生活中,这是我们食用荔枝时必须警惕的。因此,建议大家在饭后1~2小时食用荔枝,且成年人每天食用量不超过10颗,儿童则应控制在4~5颗。此外,对于阴虚火旺、湿热体质及糖尿病患者来说,更要谨慎食用荔枝,以免加重病情。

自去年以来,晋江市医院晋南分院整合多方专业力量,汇聚多学科医疗力量,推出多个多学科门诊(MDT)特色服务。值得一提的是,该院多学科门诊(MDT)特色服务中的一大亮点——糖尿病“三师共管”门诊,正悄然改变咱厝众多糖尿病患者的治疗体验与生活品质。

“明明我是糖尿病患者,为什么生活中常会出现低血糖?”“生活习惯非常注意,为什么我还会有糖尿病?”“听说药物都刺激



基层医界风采

安海镇卫生院：医企共建聚合力 健康护航谱新篇

为了深化党建引领,促进医企交流合作,实现资源共享、优势互补,让职工更加关注自己的职业健康,学会科学预防和治疗职业病,6月26日上午,晋江市安海镇卫生院与盼盼食品集团有限公司晋江分公司联合开展“党建引领聚合力,医企共建护健康”主题党日活

党建引领,共筑合作桥梁

活动伊始,双方参与人员在盼盼食品集团有限公司晋江分公司党建馆门口集合。在盼盼食品集团党支部专人引导讲解下,大家深入了解了企业的党建发展历程、特色党建活动及党建成果展示。随后,在会议室举行了共建签约仪式,双方党支部书记签署《支部共建协议书》,明确共建目标、内容与机制,并合影留念。这一签约标志着双方在党建引领下,开启了深度合作的新篇章。

健康护航,普及急救知识

急救救护培训讲座是本次活动的一大亮点。在会议室,安海镇卫生院的医护人员重点讲解了心肺复苏术(CPR)、海姆立克急救法的关键要点。通过快速的理论讲解、简短视频演示及少量员工现场实操练习,员工们初步掌握了基础急救技能。

记者采访了负责培训的安海镇卫生院全科医师钟长晓。钟长晓表示:“急救救护知识对于每个人来说都至关重要,在关键时刻能够挽救生命。我们希望通过这样的培训,让更多人掌握急救技能,提高应对突发状况的能力。”参加培训的员工小张激动地说:“以前对急救救护知识了解

得很少,今天通过培训,我学到了很多实用的技能,以后遇到紧急情况也能伸出援手了。”

义诊服务,关爱员工健康

义诊咨询活动同样备受关注。在义诊咨询专区,内科、外科、妇产科、中医理疗科、口腔科五个专业咨询台前围满了员工。专业医生耐心地为员工提供一对一疾病咨询服务,详细解答各类疾病相关疑问,并根据个人健康状况提供专业的健康建议。同时,现场还配备了专业设备,为有需求的员工开展超声、心电图检查项目。

在快节奏的工作环境中,很多人都面临着颈椎、腰椎等职业病的困扰。参加义诊的员工小王说:“平时工作忙,很少有时间去医院做全面检查。这次义诊活动让我们在单位就能享受到专业的医疗服务,真是太贴心了。”



健康课堂

鼻中隔偏曲 不可小觑的鼻腔问题



本期特邀专家

郑实兴,晋江市第二医院(安海医院)常驻专家,复旦大学附属耳鼻喉科医院耳鼻咽喉科的主治医师,瑞典卡罗林斯卡医学院博士学位获得者,专注于鼻科疾病的基础与临床研究,尤其在鼻咽癌领域有着深厚造诣。擅长鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、鼻内镜鼻窦肿瘤等鼻科疾病的手术治疗。

不少人在就医或体检时,会从医生口中听到“你鼻子里面长歪了”这样的话,这背后隐藏的便是鼻腔结构异常——鼻中隔偏曲。面对这一状况,医生建议因人而异,有的无须治疗,有的则需手术干预。那鼻中隔偏曲究竟是什么?何种情况需治疗?让我们听听晋江市第二医院(安海医院)常驻专家郑实兴怎么说。

专家解析鼻中隔偏曲

鼻中隔是鼻腔的“中流砥柱”,分隔左右鼻腔,支撑鼻形、调节气流,由骨和软骨构成,表面覆盖黏膜。当鼻中隔一侧或两侧偏移、弯曲,或局部出现骨棘、骨嵴,就形成了鼻中隔偏曲,可能是先天或后天因素导致。

为什么会发生鼻中隔偏曲?郑实兴解析说,这主要与外伤因素、发育异常、鼻腔肿瘤等因素有关。其中,鼻部外伤是常见原因,摔伤、碰伤、交通事故等都可能造成鼻骨骨折或鼻中隔软骨脱位,进而形成偏曲。儿童期外伤易被遗忘,症状不明显,随着年龄增长,鼻中隔骨化和生长异常会使偏曲持续或加重。生长发育中,骨和软骨发育不均衡会形成畸形或偏曲;腺样体肥大致长期张口呼吸,影响硬腭发育,引发鼻中隔偏曲;营养不良也可能影响鼻中隔发育和骨化,导致偏曲。此外,鼻腔内良性肿瘤(如鼻息肉、囊肿)及恶性肿瘤生

长,会压迫鼻中隔,导致偏曲。

危害不容忽视

那么,鼻中隔偏曲有何危害,是否需要干预治疗?记者获悉,鼻中隔偏曲会使鼻腔狭窄,影响通气,引发鼻塞。偏曲的鼻中隔可能顶住鼻甲,造成压迫性头痛,常在鼻科就诊时才被重视。此外,鼻中隔偏曲会影响鼻腔通气,影响睡眠质量,患者需张口呼吸,引发打鼾、睡眠呼吸暂停,这样就会加重心脏负担,严重者甚至导致心脏骤停。值得一提的是,鼻中隔偏曲还可能引发贫血、耳鸣和听力下降等疾病。

郑实兴介绍,生活中多数人鼻中隔都有一定程度的偏曲,若不严重,未引起功能或外观明显异常,通常无须干预。但当偏曲严重,出现顽固鼻塞、鼻出血、头面部疼痛等症状,应及时就医治疗。药物治疗不能矫正偏曲的骨和软骨,无法治愈鼻中隔偏曲。

“鼻中隔偏曲影响呼吸致鼻塞明显、反复发作性偏头痛高度怀疑与偏曲有关,反复鼻出血考虑与偏曲相关的患者,需手术治疗。”郑实兴介绍,目前,晋江市第二医院(安海医院)创新使用负压引流技术、鼻中隔贯穿缝合技术、鼻中隔钉合技术替代传统鼻腔填塞,免去术后填塞痛苦,更好保护鼻腔黏膜,让患者愉快度过围手术期。

节气养生

小暑节气健康指南



7月7日迎来小暑节气,我国多地正式进入“高温高湿”的三伏阶段。晋江市中医院风湿免疫科副主任医师张澄坦在接受本报专访时提醒,此时人体易受暑热、湿邪侵袭,需从饮食、起居、情志等多方面科学调养,以防疾病、保障健康。

健脾祛湿防病从口入

小暑时节,南方地区气温攀升、湿度增大,形成“高温焖蒸”效应。张澄坦指出,饮食调养需遵循“清热化湿、健脾养心”原则,建议多食用性味偏寒凉或健脾的食物。

寒凉食物需适量:西瓜、苦瓜、黄瓜、冬瓜等可清热解暑,其中西瓜被誉为“天然白虎汤”,能快速补充水分和电解质。但张澄坦强调,冷饮过量易损伤脾胃阳气,导致腹痛、腹泻等症状,建议以温开水、淡盐水或绿茶、菊花茶替代。

健脾食物助祛湿:薏仁、山药、陈皮等可改善湿邪困脾症状。例如,薏仁粥能利水渗湿,山药炖汤可补脾益气。张澄坦特别提醒,需避免过食生冷,以防寒湿加重,引发腹胀、乏力等问题。

采访中,张澄坦分享了一则典型案例。52岁的晋江市民王女士因连续一周饮用冰镇饮料,出现腹泻、食欲不振等症状。经张澄坦诊断为寒湿困脾,建议其停用冷饮,改饮姜枣茶,并食用山药薏仁粥。三日后,王女士症状明显缓解。张澄坦表示,此类案例在小暑节气较为常见,科学饮食调养是关键。

科学防暑护阳气

小暑后白昼延长,人体阳气外浮,易出汗耗气。张澄坦强调,需顺应自然规律调整作息,同时注意科学防暑降温。

作息调整养阴补阳,具体该怎么做?张澄坦表示,建议晚睡早起,但晚睡不晚于23点,早起不早于6点,中午可小憩20~30分钟,即“子午觉”,以养阴补阳。张澄坦指出,充足的睡眠能增强免疫力,帮助人体抵御暑热侵袭。

此外,张澄坦建议,防暑降温需适度。外出需戴遮阳帽、穿透气衣物,随身携带藿香正气水等防暑药品。使用空调时,温度控制在26℃~27℃,避免直吹身体,并定期开窗通风,预防“空调病”。张澄坦提醒,空调房内可放置一盆清水,以增加湿度,缓解干燥不适。

运动适度,微汗为宜。选择清晨或傍晚进行散步、太极拳等低强度运动,每次20~30分钟,以微汗为宜,避免大汗淋漓,耗伤正气。运动后需及时补充水分,可饮用淡盐水或含电解质的饮料。张澄坦补充,若出现头晕、乏力等中暑前兆,应立即停止运动,转移至阴凉处休息。此外,夏季心火易旺,需保持心境平和。张澄坦建议,可通过冥想、听轻音乐等方式缓解压力,避免情绪波动过大。若出现烦躁、失眠等症状,可按揉内关穴(手腕横纹上2寸)或劳宫穴(手掌心),以清心安神。

张澄坦总结,小暑养生需清补结合、动静相宜,通过合理饮食、规律作息和科学防暑,可有效应对高温挑战,为三伏天打下健康基础。他呼吁市民关注自身健康,及时调整生活方式,平安度过暑热季节。

专家医讯

晋江市中医院特邀名医坐诊

本报讯 晋江市中医院将于7月4日、5日特邀全国名中医、岐黄学者李灿东教授工作室团队专家坐诊,为市民带来高水平的中医诊疗服务。

7月4日(周五)9:00—12:00,中医内科/血液科专家卓泽伟将在爱国楼门诊部四楼404诊室接诊。卓泽伟,医学博士出身,中西医执业医师资质兼具,擅长缺血性贫血、再生障碍性贫血等血液疾病及胃肠道功能紊乱的中医诊治与健康管理。

7月5日(周六)8:30—11:30,中医内分泌科专家张杰屹将在四楼420诊室出诊。张杰屹出身中医世家,对糖尿病、痛风等内分泌疾病的中医辨治有独到见解。此次名医坐诊,将为晋江市民提供难得的中医诊疗机会。患者可通过电话(0595-85674310)或晋江市中医院公众号预约,就诊时请携带以往病历、检查报告等资料,以便专家更准确地为您诊治。

相关链接

全国名中医团队专家莅临晋江中医院坐诊

本报讯 7月5日,全国名中医李灿东教授工作室团队专家将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。其中,中医肿瘤科、眼科专家李书楠,师从李灿东教授和中医眼科名家彭清华教授,擅长肿瘤中医辨治及眼科疾病诊疗,坐诊时间为9:00—12:00,诊室为四楼406;中医妇科专家杭远远,为上海蔡氏妇科第九代传人,擅长中西医结合治疗不孕症等妇科病,坐诊时间为9:30—12:00,诊室为四楼404;中医内科及慢性病管理专家房盛懿,师从李灿东教授,擅长妇科病及内科病中医诊疗,坐诊时间为9:00—12:00,诊室为四楼405。患者可通过电话或公众号预约,并携带以往病历等资料就诊。

健康问答

脸上长痘如何护理

读者问:脸上总是长痘痘,该怎么调理?
晋江市中医院皮肤科医生许艺燕答:脸上长痘痘与内分泌失调、油脂分泌旺盛、饮食辛辣等因素有关。要注意面部清洁,保持作息规律、饮食清淡。若痘痘严重,可到医院皮肤科就诊。
医生在线解惑,共筑健康防线。编辑问题发送短信咨询:15980068048;或关注“晋江健康驿站”官方微信公众号发送问题(并留下联系方式)进行咨询即可。