



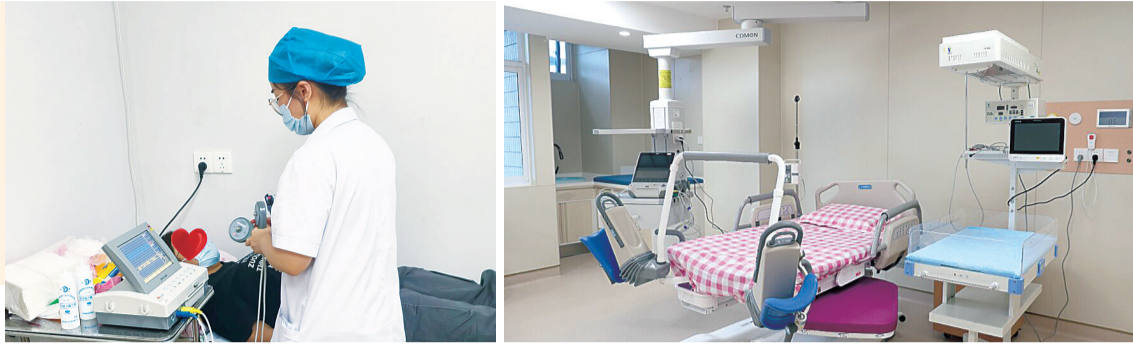
为职场女性亮一盏灯

晋江市第二医院(安海医院)妇产中心开启“午夜间门诊”

“上班时没空来医院,下班后门诊也结束了……”这曾是许多职场女性,尤其是准妈妈共同面临的就医难题。当工作节奏与门诊时间“撞车”,健康管理便成了一道现实的难题。近日,晋江市第二医院(安海医院)(以下简称“安海医院”)妇产中心正式暖心开启“午夜间门诊”,用超越常规时间的守候,回应了这份“沉默的需求”,让专业的健康守护不停歇、不打烊。

精准破题 当“没空看病”遇上“暖心守候”

常规门诊与工作时间的重叠,让请假难、排队久成为职场女性就医的“拦路虎”。有时,一些本可及时干预的“小问题”,也因此一拖再拖。安海医院妇产中心的医务工作者关注到这一群体性的困境,决定从便民处着手,于细微处用心。自10月底起,安海医院妇产中心在原有周末门诊的基础上,再次加码服务,每日增派一名经验丰富的专家,在12:30至14:30、17:30至22:00坐诊。这一举措,精准覆盖了上班族午休与下班后的时间空隙,有效缓解了“工作日难请假、周末挂号难”的痛点,将人文关怀融入服务模式的创新之中。



温情服务 夜幕下的专业守护

华灯初上,当城市的喧嚣逐渐褪去,安海医院3号楼急诊医学部的妇产科门诊,依然亮着温暖的灯。这里没有白天的拥挤与匆忙,取而代之的是一种从容与宁静。“现在下班过来,时间宽裕,医生看诊也能更耐心细致。”一位刚做完产检的准妈妈这样分享她的体验。午夜间门诊并非简单的“延时营业”,它提供的是与日间门诊无差异的、专业高效的一体化诊疗服务。患者可通过医院官方微信公众号、一楼导诊台或预约热线等多种便捷方式完成预约,让就医过程本身也成为一种放松。

从便民处着手,于细微处用心。安海医院妇产中心这一暖心举措,超越了冰冷的诊疗时间刻度,它传递的是一种可感知的温度:您的健康,我们始终放在心上。这份夜幕下的守候,不仅照亮了就医路,更温暖了咱厝职场女性的心。 **预约热线:0595-85700180。**

咱厝各医疗机构:以专业守护银龄

本报讯 重阳佳节,尊老敬老的暖流在晋江涌动。咱厝多家医院以特色活动为载体,将医疗专业与人文关怀深度融合,为长者送上健康与温暖,让传统节日焕发时代新意。

在晋江市医院晋南分院的病房里,药香袅袅,欢声笑语不断。一场“巧手制香囊,重阳祈安康”主题活动,让四病区化身温馨工坊。医护人员备好陈皮、迷迭香、薄荷等药材,手把手指导患者填充香囊。“药材能安神醒脾,香囊更是祝福的载体”,一名护士长一边演示一边讲解。患者们兴致盎然,将健康祝愿融入一针一线中。

面对老年群体的“心情疙瘩”,晋江市第三医院主动出击,将心理课堂搬进老年大学。“火气上来怎么办?”“闷气如何疏解?”该院心理治疗师庄思婧以生活化场景切入,带领长者练习“呼吸降压法”“穴位灭火操”,课堂秒变“减压工作坊”。随着笑声操的节奏,全场开怀大笑,情绪调节化作轻松体验。“原来好心情真能‘开’出来!”学员们赞不绝口。

陈埭中心卫生院的重阳座谈会上,离退休老干部与院领导班子共话往昔峥嵘。该院院长洪文挺细数医院近年发展,感念老同志打下的基石,承诺“持续优化服务,让老同志有获得感、安全感”。茶香氤氲间,老一辈分享奋斗故事,年轻医护聆听教诲。一场座谈,既传承了医者精神,更彰显“退休不褪色”的价值。

晋江市中医院骨科的重重阳义诊现场,市民排起长队。免费骨密度检测、个性化咨询、中医技术体验,服务环环相扣。该院骨科主任柯建华针对检测报告,为每位老人定制“强骨方案”。耳穴埋豆、中药贴敷等传统疗法引来阵阵好奇,医护人员借科普膳食与运动知识。

从一袋香囊、一堂心理课,到一场座谈、一次义诊,晋江医疗系统用行动诠释“老吾老以及人之老”的深意。这些举措看似细微,却精准击中老年群体在身体、心理、社交层面的需求。当医疗不再局限于治愈疾病,更延伸至温暖人心,便是健康晋江最动人的注脚。



专家医讯

多领域权威坐诊 晋江市中医院 多学科专家义诊即将开启

本报讯 为切实满足市民多样化健康需求,让优质医疗资源触手可及,晋江市中医院近期启动多学科专家义诊活动,邀请运动医学、睡眠障碍及心理治疗、耳鼻喉科、心血管内科等领域权威专家坐诊,市民可根据自身健康需求,提前通过电话或医院公众号预约,在家门口享受专业、便捷的医疗服务。

电话预约挂号:0595-85891234(晋江市中医院预约服务中心);0595-85674310(晋江市中医院爱国楼门诊部预约服务中心)。

●运动医学专家汤海峰
坐诊时间:每周四15:00—17:30
出诊诊室:晋江市中医院门诊一楼115诊室

汤海峰目前担任福建省医学会运动医学分会常务委员、创伤学分会委员等,从事骨科专业20多年,专注于关节外科和运动医学方向,擅长膝、肩、髌、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。

●睡眠障碍及心理治疗专家潘洪润
坐诊时间:11月6日(星期四)8:00—12:00
出诊诊室:晋江市中医院爱国楼门诊部二楼201诊室

潘洪润为晋江市第三医院党总支副书记,毕业于齐齐哈尔医学院精神医学专业,目前为福建省康复医学会第七届理事会理事等,擅长精神分裂症、抑郁症诊断及治疗。

●耳鼻喉科专家李唯钢

①坐诊时间:11月6日(星期四)8:00—12:00、14:30—17:00;出诊诊室:晋江市中医院耳鼻喉科203诊室;

②坐诊时间:11月7日(星期五)8:00—12:00、14:30—15:45;出诊诊室:晋江市中医院爱国楼耳鼻喉科116诊室。

李唯钢曾任江西省中医药学会耳鼻喉专业委员会副主任委员,擅长药物结合治疗耳鸣、耳聋、眩晕症、中耳炎、咽喉炎、扁桃腺炎、腺样体炎、打鼾、声带息肉、喉源性咳嗽、过敏性鼻炎、鼻窦炎等。

●心血管内科廖懿博博士

坐诊时间:每周五08:00—12:00、14:30—17:30
出诊诊室:晋江市中医院门诊部4楼402诊室

廖懿博师承葛均波院士,长期专注于冠心病、心力衰竭以及高血压的评估与诊治,熟练掌握冠脉造影、冠脉内影像学检查及复杂冠脉介入治疗技术。

本版由本报记者吴清华、实习生陈楠采写

守护骨骼健康 西滨镇卫生院开展骨质疏松防治讲座

为弘扬尊老、爱老、助老的传统美德,提升老年人骨骼健康意识,近日,晋江市西滨镇卫生院联合该镇思进村第一网格党群服务站,举办了“防治骨质疏松,健康老年人”专题健康知识讲座,为辖区老年群体送上了一份贴心的“健康大礼”。



专家科普 揭开骨质疏松“真面目”

讲座现场,西滨镇卫生院经验丰富的医师张加进用通俗易懂的语言,为老人们详细讲解了骨质疏松症的相关知识。从成因到症状,从危害到预防方法,张加进一一娓娓道来。原来,骨质疏松症这个“隐形杀手”,正悄悄威胁着老年人的健康,它会导致骨量减少、骨密度下降,让老人稍有不慎就可能骨折,严重影响生活质量。

张加进分享了一个真实案例:70岁的陈大爷,平时身体还算硬朗,但一次不小心的滑倒后,竟腰部骨折,不得不长期卧床休养。这一摔,不仅让陈大爷承受了巨大的痛苦,也给家庭带来了沉重的负担。究其原因,正是骨质疏松在作祟。这个案例在场的老人们深刻认识到骨质疏松的危害,纷纷认真听讲,还时不时提出自己的疑问,张加进都耐心细致地解答。

实用干货 预防骨质疏松有妙招

那么,该如何预防骨质疏松呢?张加进给出了不少实用建议。

在饮食方面,要保证充足的钙和维生素D摄入。牛奶、豆制品、海鲜等都是钙的良好来源,每天可以适当多吃。比如,每天喝一杯300毫升左右的牛奶,就能摄入约300毫克的钙。同时,多晒太阳也能促进维生素D的合成,帮助钙的吸收。每天上午10点前或下午4点后,晒二三十分钟太阳为宜,但要注意避免暴晒。

运动也是预防骨质疏松的关键。适合老年人的运动有很多,比如散步、太极

拳、八段锦等。这些运动强度适中,既能增强骨骼强度,又能提高身体的平衡能力和协调能力,减少摔倒的风险。张加进建议,老年人每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动,以及两次以上的力量训练,像简单的靠墙静蹲、踮脚尖等力量练习,在家就能完成。

此次讲座不仅是一次知识的普及,更是西滨镇卫生院医养结合服务理念的生动体现。讲座结束后,老人们纷纷围住张加进医师,咨询自己关心的健康问题,张加进都耐心地一一解答。西滨镇卫生院相关负责人表示,未来将继续开展形式多样的健康教育活动,把更多优质的健康服务送到居民身边,为老年人的幸福晚年保驾护航。

秋冬换季娃总生病? 别慌! 轻松应对小儿常见症有招



反复咳嗽别慌 先辨清感染类型

“医生,孩子咳了快一周,吃了止咳药也没好,夜里咳得更厉害,会不会转成肺炎?”市民林女士带着3岁儿子小宇来到陈埭中心卫生院儿科就诊,语气中满是焦虑。杨火燃仔仔细细听诊后,又查看了小宇的咽喉和血常规报告,最终诊断小宇患有病毒性支气管炎,而非肺炎。

杨火燃表示,小儿咳嗽多由病毒、细菌或支原体感染引起,症状和护理方式差异很大,病毒性感染常伴随流涕、低热,咳嗽多为阵发性干咳,一般无需使用抗生素,可通过雾化缓解气道痉挛,同时让孩子多喝水凉的水湿润咽喉。而细菌性感染则可能出现黄脓痰,高热不退,需在医生指导下使用抗生素。支原体感染对咳嗽更剧烈,夜间尤为明显,病程较长,需通过专项检查确诊后用药。

秋冬交替之际,咱厝儿科门诊迎来就诊高峰,咳嗽、发热、呕吐的患儿有不少。不少家长面对孩子不适时手足无措,常因误判病情或护理不当延误恢复。近日,记者邀请陈埭中心卫生院儿科医生杨火燃为大家解析儿科高发疾病,分享实用护理干货。

应对小儿常见症 护理有“三忌三宜”

除了咳嗽,秋冬小儿腹泻、高热也是家长常遇的难题。杨火燃总结出“三忌三宜”护理原则,帮家长科学应对。

一忌盲目“捂汗”退烧,宜物理降温与合理用药。“很多家长看到孩子发烧就裹厚被子,想靠捂汗退烧,反而可能让孩子体温越升越高,甚至引发惊厥。”杨火燃说,孩子体温低于38.5℃时,可采用温水擦浴或贴退热贴,同时减少衣物帮助散热。而

体温超38.5℃时,需按体重服用儿童专用退烧药,避免过量或频繁用药,两次服药间隔至少4-6小时。

二忌腹泻就禁食禁水,宜补充电解质与清淡饮食。小儿秋冬腹泻多由轮状病毒引起,常伴随呕吐、水样便。饮食上可选择小米粥、烂面条等清淡易消化的食物,避免牛奶、甜食等加重肠胃负担的食物,一般3-5天即可逐渐恢复。

三忌滥用偏方,宜观察症状并及时就医。“曾有家长用生姜贴脚心治孩子鼻塞,结果孩子皮肤过敏起红疹,还有人给腹泻的孩子喝苹果水时加糖,反而加重腹泻。”杨火燃无奈地说,偏方缺乏科学依据,还可能延误病情。他建议若孩子出现持续高热超3天、腹泻次数多伴尿量减少、精神差等情况,或症状反复超过一周,一定要及时到正规医院儿科就诊,避免因“拖延”引发并发症。



健康课堂 | 深秋三粥护肠胃

饮食调理脾胃,安安稳稳过秋日?咱厝国家二级公共营养师Lindy结合秋季养生特点,推荐三款家常养生粥,手把手教大家吃出好肠胃。

秋凉易伤脾 这些习惯要避免

“最近总觉得没胃口,吃点东西就腹胀,连最爱吃的海鲜都提不起兴趣。”家住青阳街道的王阿姨告诉记者,入秋后她的肠胃就像变了个人,之前一顿能吃一碗饭,现在半碗都费劲,有时还会反酸。Lindy解释脾气

易损伤脾胃津液,导致脾胃运化功能减弱,加上不少人入秋后急于贴秋膘,过早吃羊肉、火锅等温补油腻食物,加重脾胃负担。她特别提醒,若出现舌苔厚腻、口气重、大便黏马桶、食欲下降等症状,就说明脾胃可能虚弱了,需及时调整饮食和生活习惯,避免发展成慢性肠胃问题。

三款养生粥 “对症”调脾胃

“秋季调理脾胃,粥品是最佳选择。粥软烂易消化,能减轻脾胃负

担,还能根据食材搭配实现不同养生效果。同时,忌吃过多生冷食物,忌暴饮暴食,忌睡前吃太饱。”Lindy结合咱厝人的饮食习惯,推荐了3款家常养生粥,不仅食材常见,做法也简单,全家都能喝。

●山药小米粥

做法:准备山药150克、小米50克、大米30克、红枣3颗。先将小米、大米淘洗干净,浸泡10分钟;锅中加入足量清水,放入小米、大米、红枣,大火煮开后转小火煮20分钟。加入山药块继续煮15分钟,直至粥体浓稠即可,无需额外加糖。

●南瓜莲子百合粥

做法:南瓜200克、莲子15克、干百合10克、大米60克。大米淘洗后与莲子一同入锅,加清水煮30分钟。放入南瓜丁、泡发的百合,继续煮20分钟,至南瓜软烂、粥体绵密即可。

●山楂麦芽瘦肉粥

做法:干山楂15克、麦芽10克、瘦肉50克、大米50克。先将山楂、麦芽用清水浸泡10分钟。大米淘洗后与山楂、麦芽一同入锅,加足量清水煮25分钟。放入瘦肉丁,继续煮15分钟,至瘦肉熟透、粥体绵稠,加少许盐调味即可。