

晋江市医院晋南分院：暖心守护老友安康

为深入践行健康老龄化理念,扎实推动党建与医疗业务深度融合,切实把“我为群众办实事”实践活动落到实处,近日,晋江市医院晋南分院主动作为,由该院行政后勤党支部牵头组织糖尿病专科护士、老年专科护士骨干,走进社区开展“守护老年健康 共筑健康晚年”科普服务活动,将专业、贴心的健康服务送到老年群众身边,用实际行动守护“银发安康”。

活动紧扣老年人健康需求,精准设置四大服务模块,兼顾实用性与针对性,让老年朋友在家门口就能享受专业医疗服务。免费健康监测区里,医护人员细致为老人测量血压、血糖,开展基础查体,耐心解答关于慢性病管理、老年常见疾病预防等疑问,筑牢疾病早筛早防第一道防线。

膳食营养指导区,医护人员借助教具,用通俗易懂的语言拆解老年饮食搭配原则,重点纠正老年人在进补、饮食均衡方面的常见误区,引导老人养成科学健康的饮食习惯。用药安全科普环节,针对老年人多重用药、用药不规范等突出问题,医护人员一对一讲解用药剂量、服用时间及注意事项,手把手指导老人整理药品,切实化解用药困惑。

防跌倒与适老运动指导区,护士们手把手带领老人开展简单易操作的抗阻训练,详细普及居家跌倒防护技巧,示范应急处置方法,帮助老人增强肢体力量,降低跌倒损伤风险。整场活动秩序井然、暖意融融,专业的服务和贴心的讲解得到了现场老年朋友的一致好评。

该院副院长蔡秀群表示,下一步,晋江市医院晋南分院将立足老年群众健康需求,持续推出系列老年健康科普服务,不断延伸医疗服务触角,以专业的医疗能力和暖心的服务举措,切实守护老年群众身体健康,助力老年朋友乐享幸福晚年,以实际行动践行医者初心。



膳食营养指导



免费健康监测

厝边医讯

磁灶旅港乡贤 回乡捐赠移动DR体检车



本报讯 日前,晋江市中西医结合医院(磁灶中心卫生院)举行移动DR体检车捐赠仪式,磁灶镇旅港乡贤心系桑梓,以爱心善举助力家乡卫生健康事业发展。旅港乡贤李丽娜、吴浩麟(香港玻球控股有限公司董事长)等乡贤代表,磁灶镇及晋江市卫健系统相关领导,社会各界代表及医院领导班子、科室负责人出席活动。

活动期间,在该院院长、书记蔡良友的引导下,旅港乡贤一行实地参观了医院磁共振设备及暖心党建馆,详细了解医院诊疗能力建设和党建引领卫生服务的相关情况,对医院近年来的发展成效给予肯定。

捐赠仪式由蔡良友主持。磁灶镇党群服务中心主任吴志坚在致辞中表示,旅港乡贤始终情系故土、反哺桑梓,用实际行动诠释家国大义与乡贤情怀。此次捐赠的移动DR体检车,精准契合基层群众健康需求,既是对家乡卫生事业的有力支持,更是对全镇群众健康的深情守护。

此次捐赠系受磁灶旅港乡贤吴少鑫委托,由其家属李丽娜、吴浩麟向晋江市中西医结合医院捐赠老年人移动DR体检车。捐赠环节中,乡贤代表移交捐赠车辆,磁灶镇党委副书记、镇长人选庄晓芳代表家乡回赠感谢匾,以表谢意。

蔡良友郑重表态,将牢记嘱托、不负期望,管好、用好捐赠车辆,把爱心转化为服务群众的实际行动,全力守护全镇居民身体健康。据悉,该移动DR体检车集成数字化X射线摄影系统、专业辐射防护等功能,可深入乡村社区开展上门体检,重点服务老年人健康筛查,有效打通健康服务“最后一公里”,为基层医疗提质增效注入动力,切实提升群众就医获得感、幸福感、安全感。

健康课堂

气温起伏需警惕 银发族心脑血管养护指南

本期嘉宾:晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科主任 张登庆

春夏交替,气温骤升骤降,中老年人心脑血管疾病进入高发期。记者专访晋江市医院(上海六院福建医院)心血管内科主任张登庆,为广大中老年人分享科学养护方法及疾病早期识别要点。

张登庆介绍,5月气温波动大,冷热交替易刺激血管收缩舒张,导致血压骤变,加之中老年人血管弹性弱,极易诱发心梗、脑梗。做好日常防护和早期识别,能有效降低发病风险。

他解释,气温骤变会加重心脏负担,血管斑块易破裂形成血栓。防护上,穿衣可采用“洋葱式”,早晚添薄外套,重点护住颈后、手腕等部位;晨起静坐3分钟再下床,洗漱用温水,空调设26℃以上。若出现单侧头晕、手脚发麻且持续5至10分钟缓解,需及时监测血压或就医。

气温升高易导致血液黏稠,张登庆强调,中老年人饮食需低盐低脂,每日食盐不超过5克,杜绝油炸食品和动物内脏,多吃新鲜蔬果及深海鱼。补水要少量多次,晨起喝200至300毫升温水,全天总量2000至2500毫升,出现胸闷、晨起视物模糊需及时查血脂血糖。

“熬夜、情绪波动是隐形杀手。”张登庆指出,中老年人需每晚11点前入睡,保证7至8小时睡眠,中午小憩20分钟;选择清晨或傍晚进行快走、太极等温和运动,每次30分钟,每周4次。

他特别提醒,基础病患者需遵医嘱服药,每日监测血压,家中备用硝酸甘油,胸闷时舌下含服;若出现胸痛持续3分钟以上、单侧肢体无力等症状,需立即拨打120,切勿拖延。

春夏肠胃病高发 生冷饮食谨防急性肠胃炎



春夏交替,气温回升,降水增多,潮湿温热的环境成为肠道致病菌繁殖的“温床”。记者从晋江市陈埭中心卫生院急诊科了解到,近期该院接诊的急性肠胃炎患者较冬春季节明显增多,其中多数患者与不当食用生冷饮食有关。为此,记者专访了陈埭中心卫生院急诊科相关负责人苏德超,为市民解读春夏急性肠胃炎的防治知识。

高发诱因:生冷饮食+环境因素双重“发难”
“进入春夏换季的时节,急性肠胃炎接诊量增幅明显,每天能接诊10余例,其中年轻人和儿童占比超六成。”苏德超介绍,春夏季节急性肠胃炎高发,核心是“环境适宜致病菌繁殖+市民饮食习惯改变”。

他解释,气温升高后,沙门菌、大肠埃希菌等致病菌易在食物中滋生,尤其是未冷藏的熟食、海鲜和凉拌菜,2小时内就可能滋生大量细菌。而不少市民为消暑降温,频繁食用冷饮、冰饮、生鱼片等生冷食物,会刺激胃肠道黏膜,导致胃肠蠕动紊乱,降低肠道抵抗力,进而引发非感染性急性肠胃炎,若生冷食物被污染,还会诱发感染性急性肠胃炎。

典型症状:上吐下泻需警惕
谈及急性肠胃炎的典型表现,苏德超表示,该病起病较急,核心症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,部分患者还会伴随发热、头痛、乏力等不适。

“多数患者是进食生冷食物后数小时内发病,腹痛多为脐周阵发性绞痛,腹泻多为稀水样便,严重时每天可达10余次。”他特别提醒,儿童、老人及免疫力低下人群症状可能更严重,若频繁吐泻未及时处理,会导致脱水、电解质紊乱,严重时还可能引发休克、急性肾衰竭等并发症,危及生命。此外,诸如病毒引起的急性肠胃炎还可能通过气溶胶传播,易在集体场所暴发。

科学防治:管住嘴、勤洗手、不适及时就医

针对春夏急性肠胃炎的防治,苏德超给出了具体建议。首先,饮食上要“管住嘴”,减少生冷食物摄入,不喝生水,生熟食物分开存放和加工,凉拌菜可适当加醋、蒜末杀菌,冰箱内的熟食存放不超过48小时,食用前彻底加热。其次,要做好个人卫生,饭前便后用七步洗手法彻底洗手,在外就餐时随身携带手部消毒液,避免接触公共设施后直接进食。最后,若出现上吐下泻等不适,轻度患者可居家饮用加盐米汤、糖盐水补充水分,症状持续不缓解或加重时,需及时就医,切勿自行乱用止痛药,以免掩盖病情。

苏德超呼吁,春夏季节肠胃养护关键在“温和”,市民应顺应季节变化,调整饮食和生活习惯,警惕生冷饮食带来的健康风险,科学预防急性肠胃炎,守护肠胃健康。

晋江市医院(上海六院福建医院): 儿科中西医联合门诊启航

近日,晋江市医院(上海六院福建医院)妇儿中心楼2楼第6诊室内,一场特殊的“双医+护理”联合义诊有序开展。来自西医儿科、中医儿科的专家与护理团队协同发力,为就诊儿童提供全流程诊疗服务,标志着该院儿科中西医联合门诊正式启航,儿科医疗服务迈入“医师+护理”协同诊疗的新阶段。

双医+护理联诊 首场义诊圆满落幕

本次义诊打破传统诊疗模式,采用“西医诊断+中医调理+专科护理”三方协作模式,让家长和孩子一站式享受专业医疗服务。诊室内,西医儿科专家率先通过体格检查、辅助检查等方式,精准评估孩子病情,用通俗语言向家长解读病因及注意事项;中医儿科专家随后通过望闻问切辨识体质,开具个性化调理处方;护理团队则全程衔接,成为诊疗服务的“桥梁”。

护理服务亮点纷呈,打破“打针吃药”的刻板印象。护士们用彩色耳豆贴为孩子进行护理,以卡通敷贴缓解孩子对治疗的恐惧,在火龙罐治疗中全程监测孩子状态,确保安全舒适。针对反复呼吸道感染、体质较弱的儿童,专家与护理团队组建小型会诊单元,西医明确炎症指标与居家护理要点,护理团队现场示范拍背排痰、雾化后漱口等手法,中医给出食疗方与起居调护建议,形成综合诊疗方案。家长们纷纷表示,这种模式既专业又贴心,有效解决了日常护理难题。

儿科中西医联合门诊 正式启航

首场义诊的圆满落幕,为儿科中西医联合门诊常态化运营奠定了良好基础。据悉,该门诊自5月3日起正式常态化开诊,每周日上午在妇儿中心楼2楼儿科诊区第六诊室接诊,涵盖呼吸系

统、消化系统、神经发育与行为、生长发育与体质调理四大类适应证,可针对性解决儿童哮喘、厌食、抽动症、身高促进等常见问题。

该门诊采用“一次挂号,两位专家,专业护理相伴”的模式,实现中西医优势互补、护理全程跟进,让诊断更精准、治疗更有温度、护理更具针对性。家长可通过晋江市医院微信公众号“掌上医院”预约挂号,选择“儿科/中医科”下的“儿科中西医结合门诊”即可预约专家。

该院相关负责人表示,儿科中西医联合门诊的启航,是医院优化儿科医疗服务的重要举措。未来,医院将持续深化“双医+护理”联诊模式,把精准诊断、温暖治疗与专业护理融入儿童健康守护全过程,为孩子们的健康成长保驾护航。



春夏之交 严控“三高”



规律监测 精准掌握血压血脂动态

“春夏之交血压波动幅度大,清晨与降温时段易骤升,患者切勿凭感觉判断病情。”李美蓉强调,科学监测是管控的基础。高血压患者应坚持晨起空腹、服药前、晚间睡前各测1次血压,每次测2遍取平均值,做好记录以便医生调整方案。血压稳定者每周监测2-3天,波动明显者需连续监测7天。

血脂监测也不能忽视,李美蓉建议,高血脂患者每3-6个月复查一次血脂四项,同时关注体重、腰围变化。此外,晨起需遵循“三个半分钟”原则——躺半分钟、坐半分钟、站半分钟,避免体位骤变引发血压骤升或头晕。

清淡饮食 低盐低脂优化代谢

“春夏饮食宜‘清、淡、鲜、杂’,严控盐油摄入,多吃应季蔬果,助力血压血脂稳定。”李美蓉给出具体饮食方案。每日食盐摄入量严格控制在5克以内,少吃咸菜、腌肉、酱料等高盐食物,减少血管负担。烹调油每日不超过25-30克,避免动物内脏、油炸食品等高胆固醇食物。

同时,多吃富含钾的食物,如芹菜、芥菜、苡苡、枇杷等,钾能对抗钠的升压作用;适量摄入深海鱼、豆制品、全谷物,补充优质蛋白与膳食纤维,帮助调节血脂。李美蓉特别提醒,春夏之交湿热重,可适当吃冬瓜、薏米等利湿食物,少喝浓茶、咖啡,坚决限酒,最好不饮酒。

起居有常 适度运动稳状态

“熬夜、情绪波动、运动不当,都是春夏之交‘三高’波动的重要诱因。”李美蓉强调规律作息与适度运动的重要性。建议每晚11点前入睡,保证7-8小时睡眠,避免熬夜激活交感神经导致血压升高、血脂紊乱。

运动方面,选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等温和的有氧运动,每周坚持150分钟以上中等强度运动,避免清晨6点前或高温时段锻炼,建议上午9点后或傍晚运动。运动时循序渐进,避免剧烈运动引发血压骤变。此外,保持心态平和,避免焦虑、易怒等不良情绪,减少血压波动风险。

李美蓉最后提醒,高血压、高血脂患者切勿擅自停药、换药,即便指标稳定,也需定期复诊,在医生指导下调整用药方案。春夏之交做好科学管控,能有效降低心脑血管疾病发作风险,平稳度过换季关键期。

本期聚焦

手足口病进入高发期 儿童家庭防护全攻略

当前,气温回升、降水增多,手足口病已进入高发时段,5岁以下婴幼儿为主要易感人群。为帮助家长科学防护,记者专访晋江市安海镇卫生院预防接种门诊负责人陈金锁,带来权威指南。

认清病症: 警惕“隐形信号”,区分轻重症状

“很多家长误以为手足口病只有手足出疹才需警惕,其实早期症状易与普通感冒混淆。”陈金锁介绍,该病由肠道病毒引起,通过粪-口、飞沫及密切接触传播,传染性极强。典型症状为手、足、口腔、臀部散在疱疹或溃疡,伴随低热、乏力等,多数患儿1-2周可自愈。

他提醒,家长需警惕重症信号,若孩子高热不退(超3天)、精神萎靡、呕吐、肢体抖动,需立即就医。此外,隐性感染者也是重要传染源,高发期需格外关注孩子身体异常。

科学防护: 做好“日常闭环”,阻断传播途径

陈金锁强调“预防大于治疗”,并给出具体措施:饭前便后、外出回家,用流动水和肥皂给孩子洗手(搓洗不少于20秒),家长接触孩子前也需消毒;定期清洗晾晒孩子的玩具、餐具、衣物,用含氯消毒剂擦拭门把手等高频接触部位;高发期少带孩子去人群密集、通风差的场所,避免接触疑似患者;保证孩子充足睡眠、均衡饮食,适当户外活动增强抵抗力。

疫苗接种: 筑牢“防护屏障”,规避重症风险

“接种EV71疫苗是预防重症手足口病的最



有效手段。”陈金锁表示,建议6月龄至5岁婴幼儿尽早接种,优先在12月龄前完成全程接种。该疫苗虽不能预防所有肠道病毒,但能有效降低重症发生率 and 死亡率。

针对接种顾虑,他补充,接种前需筛查禁忌证,发热或急性感染期需推迟接种;接种后可能出现轻微低热、局部红肿,一般可自行缓解,无须担心。

陈金锁呼吁,手足口病可防可控,家长无须恐慌,落实日常防护、及时接种疫苗、密切观察孩子状况,就能筑牢健康防线;孩子出现疑似症状,需及时就医并居家隔离,避免交叉感染。