



守住“行走希望”

晋江市医院(上海六院福建医院)正式开设糖尿病足病专科门诊



黄高峰

糖尿病足是糖尿病最凶险的并发症之一,也是糖尿病患者致残、致死的重要诱因。临床数据显示,约四分之一的糖尿病患者病程中会出现足部溃疡,其中超四成患者面临截肢风险,严重影响患者生活质量与家庭幸福。为破解糖尿病足诊疗难题,近日,晋江市医院(上海六院福建医院)正式开设糖尿病足病专科门诊,以超90%的保肢成功率,为本地及周边糖尿病患者筑牢足部健康防线。

打破诊疗壁垒

多学科团队精准破局

糖尿病足诊疗涉及血管疏通、感染控制、创面修复、血糖管控等多个专业领域,单一科室诊疗存在明显局限,容易出现诊疗不全面、方案不精准的问题。针对这一痛点,该院新门诊打破传统科室壁垒,搭建成熟的MDT多学科协作诊疗体系。

团队汇聚手足显微修复重建外科、血管外科、内分泌科、感染科等多专科骨干医师,通过常态化病例研讨机制,结合患者病情、身体状况定制个性化诊疗方案。同时,门诊开通重症绿色通道,急重症患者可在24小时内启动多学科会诊,抢抓治疗时机,杜绝病情延误导致的截肢风险。

硬核技术加持

全周期服务守护行走健康

相较于传统门诊单一换药、对症处理的粗放式诊疗模式,该院糖尿病足专科门诊整合四大核心诊疗技术,搭建全方位、精细化的保肢诊疗体系,可精准应对各类复杂糖尿病足病症。针对足部大面积软组织缺损、骨髓肌腱外露等疑难创面,科室运用精细化皮瓣修复技术,皮瓣移植成活率超95%,高效修复受损组织;针对难治性足部骨髓炎,创新采用Masquelet技术,同步完成感染控制与骨髓功能重建,最大程度避免患者截趾、截足。

该院手足显微修复重建外科负责人黄高峰介绍,糖尿病足诊疗的关键是早干预、早治疗,发病72小时黄金窗口期内就诊,治

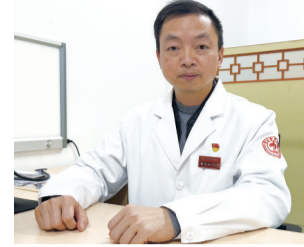
疗效最优。门诊实行一站式全周期服务,覆盖急诊清创、手术治疗、康复矫正、远期随访、防复发管理全流程,解决患者就医烦琐、诊疗不彻底的难题。目前,该门诊每周四上午于医院外科诊区开诊,有足部溃瘍久不愈合、下肢发凉、行走疼痛等症状的患者,可通过“晋江市医院”公众号预约就诊。



扫码预约就诊

贪凉吹空调易致病 专家支招破解

当下,酷暑难耐,空调成为日常避暑刚需,但长时间密闭吹空调,让不少市民出现咳嗽乏力、肩颈酸痛、肠胃不适等不适,这就是高发的“空调病”。近日,晋江市中医院肺病科中医主任赖志云结合夏季发病特点与临床案例,解析空调病的中医成因,精准拆解高发诱因,并给出针对性、可落地的防治方案,帮助市民科学纳凉、远离病痛。



赖志云

久吹空调伤身

赖志云介绍,空调病并非单一病症,而是寒邪、湿邪侵袭人体引发的综合不适,闽南夏季高温高湿,人体毛孔常开,频繁进出空调房、冷风直吹,最易导致邪气入体、阳气受损。

他分享了近期接诊的典型病例:29岁的上班族林女士,日常办公室空调全天开放,且习惯冷风直吹肩颈,下班回家依旧熬夜吹低温空调。一周后,她频繁出现反复干咳、肩颈僵硬发凉、晨起头昏乏力,还伴随腹胀食欲不振,无发烧流涕症状,常规感冒药无效。经辨证,林女士属于典型空调寒湿束肺、脾阳受损,冷风直吹凝滞气血,密闭环境湿浊淤积,肺气宣降失常,脾胃运化受阻,是夏季上班族高发的空调病类型。经温肺散寒、健脾化湿调理,配合作息调整,三天后症状基本消退。

跳出认知误区

不少市民误以为空调病只是单纯着凉,熬一熬即可自愈,实则误区颇多。赖志云表示,夏季人体阳气外浮、毛孔舒张,本该顺应时节散热排汗,长期待在26℃以下低温空调房,会形成“反季节寒凉侵袭”。一方面寒邪束肺,导致肺气不舒,引发干咳、咽干、反复呼吸道不适;另一方面寒凉伤脾,湿浊内生,造成乏力、腹胀、大便黏腻。

科学避暑不生病

针对市民日常避暑需求,赖志云给出极简实用的中医防治方法,适配居家、办公多场景。首先,严控温度与风向,空调温度恒定26℃及以上,杜绝冷风直吹头面、肩颈、腰腹三大部位,久坐人群可搭薄毯护住关节。其次,坚持通风换气,驱散室内湿浊空气,避免病菌堆积。

同时,顺应时节适度出汗,避免整日待在空调房,早晚气温适宜即可短时活动,帮助气血流通、驱散内湿。饮食上忌贪凉,少喝冰饮,少吃生冷瓜果,可适量饮用生姜红枣水、陈皮水,温阳健脾、抵御寒邪。

梅雨季湿气氤氲 儿童皮肤病高发

时值梅雨季,晋江市持续阴雨潮湿,空气湿度居高不下,衣物晾晒难干透,居家环境湿气积聚。近期,不少儿童出现皮肤泛红、瘙痒、脱皮、起疹等症状,湿疹、癣症等皮肤问题进入高发期。



许志良

潮湿环境成致病温床

晋江市中医院皮肤科副主任医师许志良介绍,每年梅雨季都是儿童皮肤病的高发时段,科室接诊患儿中,湿疹、体癣、股癣病例占比超六成。温暖潮湿的环境是真菌、细菌滋生繁殖的绝佳条件,梅雨季节室内湿度常突破80%,未彻底干透的衣物、潮湿的被褥、积潮的家居角落,都会滋生大量真菌。儿童皮肤长期接触潮湿污染源,极易引发浅部真菌感染。

与此同时,潮湿气候会持续刺激儿童肌肤,叠加换季过敏、皮肤屏障薄弱等因素,大幅提升湿疹发病率,加重皮肤瘙痒、红肿、渗出等不适症状。临床接诊中,多数家长难以区分湿疹和癣症,常出现用药误区。对此,许志良明确区分二者病症特征:湿疹多为对称分布,典型表现为皮肤红斑、丘疹、水疱,伴渗出、结痂,瘙痒感剧烈;癣症属于真菌感染,皮损边界清晰,多呈环形红斑,伴脱屑,具备传染性。家长若误将癣症当作湿疹涂抹激素药膏,会导致真菌扩散,加重病情、延误治疗。

不当穿衣是主要诱因

近期,晋江市中医院接诊多例梅雨季儿童皮肤病例,病因均与潮湿环境、衣物护理不当息息相关。此前,一名3岁男童因躯干出现多处环形红斑、夜间瘙痒哭闹前来就诊,经真菌镜检后确诊为体癣。经医生询问得知,梅雨季节晾晒条件差,家长常将半干衣物直接给孩子穿着,加上孩子日常活动量大、易出汗,皮肤长期处于闷热潮湿状态,最终诱发真菌感染。

无独有偶,一名5岁女童因长期穿着不透气的化纤衣物,颈部、腋下等褶皱部位出现大片红斑、丘疹,伴随皮肤渗出症状,被确诊为急性湿疹。许志良表示,这类病例在梅雨季节十分常见,家长忽视衣物干爽、透气问题,是儿童皮肤病的主要原因。

专家支招三重防护

针对梅雨季儿童皮肤防护,许志良结合临床经验,总结出三套简单易操作的防护方案,帮助家长有效规避皮肤问题。

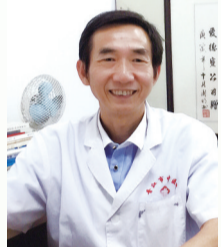
做好衣物管控,保持干爽透气。儿童贴身衣物优先选择纯棉、宽松版型,保障吸汗透气。衣物清洗后需彻底脱水、烘干或在通风处晾干,杜绝半干衣物上身;收纳衣物可放置儿童专用防潮用品,日常及时更换汗湿的内衣、袜子,保持肌肤干爽。

优化居家环境,切断致病源头。合理把控通风时间,选择清晨、傍晚开窗通风,避开正午高温时段。借助空调、除湿机将室内湿度控制在50%至60%,定期清洗、暴晒床单、枕巾、儿童玩具,杀灭真菌和螨虫;及时清理家居积水、潮湿死角,避免霉菌滋生。

科学护理肌肤,强化屏障功能。日常用35℃至37℃温水为孩子洗澡,选用温和无刺激的婴幼儿专用洗护产品,重点清洁脖颈、腋下、腹股沟等皮肤褶皱处。

芒种湿热重 养生须“清补”

芒种至,仲夏始。闽南地区此时湿热交蒸,梅雨连绵,人体易被暑湿侵袭,出现倦怠乏力、食欲不振、腹胀便溏等不适。晋江市中医院脾胃肝病科学科带头人黄伟荣结合闽南地域气候与本地人特点,带来芒种节气实用养生指南,围绕健脾祛湿、养生调眠、日常养护三大方向,分享接地气的养生方法,助力市民安稳度夏。



黄伟荣

巧用家常食材 健脾化湿

“咱闽南湿气弥漫,脾胃首当其冲,饮食核心是清补祛湿,优先选用本地常见食材。”黄伟荣说道。闽南人家常煲汤、煮粥的习惯很适配当下时节,经典四神汤便是首选,茯苓、山药、莲子、芡实搭配鸭肉、猪肚同炖,温和健脾、利水祛湿,全家都适合食用。

他分享了临床案例:本地市民陈女士近期腹胀明显,不思饮食,舌苔厚腻,确诊为湿困脾胃。黄伟荣建议她每日食用薏米赤小豆粥,搭配少量凉拌苦瓜清暑。坚持一周后,腹胀症状消退,食欲也恢复正常。同时提醒,切忌贪食冰水、生冷海鲜、重油烧烤,这类食物极易损伤脾胃阳气。长时间待在空调房,可常备乌梅茶饮,清热生津、护养脾胃。

睡好子午觉 摆脱苦夏不适

芒种昼长夜短,闽南天气闷热,不少人出现失眠、日间萎靡、心烦烦躁的情况。“夏季对应心脏,而脾胃失调也会加重心神不宁,养好作息是关键。”黄伟荣建议,日常遵循早睡早起原则,夜间入睡不晚于23点,午时小憩15至30分钟,借助子午觉养心神、补气血。

科室接诊了不少年轻患者,因熬夜、久吹空调引发胃痛、失眠、情绪焦虑。对此他建议,睡前一小时放下电子设备,用温水泡脚,按揉手腕处神门穴,每次3分钟,帮助宁心安眠。另外,芒种出汗较多,需及时更换干爽衣物,洗澡选用温水;空调温度设置不低于26℃,避免寒湿入侵诱发肠胃不适、关节酸痛。

简易按摩手法 固护脾胃阳气

“闽南居民常年身处湿热环境,脾胃功能偏弱,芒种也是调理脾胃的好时机,简单穴位按摩在家就能操作。”结合临床经验,黄伟荣推荐三款实用穴位。

中脘穴位于肚脐上方,饭前顺时针按揉2分钟,能和胃消胀,改善消化不良;外膝眼下的足三里穴,每日按揉3分钟,可补益脾胃、提升正气;颈后大椎穴,日常适度按揉或短时温灸,能够驱散寒湿、疏通经络,兼顾养护肠胃与肩颈。

他表示,近期门诊里因久坐、吹空调引发脾胃不适、周身困重的患者明显增多。除穴位养护外,每日抽出几分钟活动身体、舒展筋骨,也能帮助气机运行,减少湿气淤滞。

芒种养生贵在顺应时节。黄伟荣提醒,闽南湿热体质人群,坚持饮食清淡、规律作息、适度调养,少贪凉、多活动,就能养护好脾胃与心神,平稳度过仲夏,为全年健康筑牢根基。

科学母乳喂养 守护母婴健康 英林镇中心卫生院扎实开展母乳喂养主题公卫服务



为全面落实国家基本公共卫生服务妇幼健康项目,切实筑牢辖区妇女儿童健康防线,在全国母乳喂养宣传日期间,晋江市英林镇中心卫生院聚焦母乳喂养科普宣教与实操指导,开展系列惠民主题活动,以精准、暖心、落地的公卫服务,普及科学喂养知识,解决孕产妇喂养难题,全方位守护母婴身心健康。

深耕宣教落地 做实母乳喂养专项公卫行动

此次系列活动立足医院基本公共卫生服务职能,多形式、全方位开展母乳喂养惠民服务。院内妇产科、儿童保健科依托日常门诊场景,为产检、产后复查及儿童体检的孕产妇、新手妈妈提供“一对一”精准宣教。医护人员用通俗的语言,细致讲解母乳喂养益处、标准哺乳与含乳姿势、挤奶手法、乳房日常护理等实用知识,针对性解答乳汁不足、堵奶、乳头皲裂、喂养焦虑等高频问题,手把手纠正错误喂养方式,帮助宝妈坚定母乳喂养信心。



同时,医院延伸公卫服务触角,常态化开展入户产后访视服务。医护人员走进产家中,细致检查产妇产后恢复状况,结合产妇产体和新生儿喂养习惯,现场示范哺乳、拍嗝、新生儿护理等技巧,同步普及产后康复、居家照护等知识,安抚产后不良情绪,切实解决群众居家喂养的实际难题。此外,医院通过宣传栏、宣传手册、现场讲解、线上科普等多元载体,广泛传播母乳喂养知识,营造全社会关爱母婴、支持母乳喂养的良好氛围。

普及公卫常识 擦亮妇幼惠民服务底色

该院院长洪天德介绍,国家基本公

共卫生服务是普惠全民的民生工程,其中孕产妇健康管理是重点服务项目,以母乳喂养指导为核心免费服务内容,面向辖区常住孕产妇全覆盖开展。按照公卫服务标准,辖区孕产妇可免费享受孕期随访、健康宣教、产后入户访视、母乳喂养指导、产后健康评估等全周期公益服务,切实降低母婴患病风险,提升妇幼健康水平。

本次活动将公卫政策科普与便民服务深度融合,有效提升了群众对基本公卫服务的知晓率和获得感。下一步,英林镇中心卫生院将持续以“基本公卫晋江行”为抓手,常态化细化妇幼公卫服务,持续提升孕产妇管理、儿童保健、健康科普等服务,用心守护辖区妇女儿童健康。

健康体检伴成长 守护童心助入园

为规范托幼机构卫生保健工作,精准掌握辖区适龄儿童健康状况,近期,晋江市罗山街道社区卫生服务中心完成年度学龄前儿童入园体检工作,为幼儿顺利入园、健康成长筑牢卫生健康防线。

统筹部署优服务 幼儿完成入园体检

本次年度入园体检工作中,中心累计为辖区1834名适龄学龄前儿童提供一站式健康体检服务,圆满完成本年度辖区幼儿入园体检任务。

针对体检工作,中心提前优化流程、划分功能区域,实行错峰体检,有效缩短等候时间。体检现场,医护人员耐心安抚幼儿情绪,有序引导孩子配合各项检查,高效完成整体体检工作,营造了温馨舒适的体检氛围。

晋江市罗山街道社区卫生服务中心主任蔡维毅表示,“入园体检能够精准摸排学龄前儿童健康隐患,是儿童疾病早筛、早干预的重要举措。我们坚持预防为主的服务理念,扎实做好儿童健康筛查与科普指导工作,全方位守护辖区儿童身心健康。”

体检筛查揪隐患 精准建档护航孩童发育

本次体检内容全面,包含身高体重、心肺听诊、视力筛查、口腔检查、血常规检测等常规项目,同时免费为所有参检儿童

开展孤独症专项筛查,评估幼儿社交、语言及行为发育情况,助力儿童发育问题早发现、早干预。

据体检数据统计,辖区学龄前儿童整体健康状况良好,但部分儿童健康问题较为突出。其中龋齿患儿819名,占比近45%,为高发儿童健康问题;肥胖儿童151名,多由饮食不均衡、运动量不足导致。此外,筛查出低体重8人、生长迟缓17人、消瘦9人、贫血18人。针对体检异常儿童,中心已建立专属健康档案,同步开展健康指导,并将持续跟踪随访,落实个性化干预措施。

据悉,该中心儿童保健科设备完善、团队专业,除入园体检外,常年提供儿童生长发育监测、营养指导、视力筛查等常态化保健服务,持续为辖区儿童提供全周期、优质的健康管理服务,守护儿童健康成长。

备考遇高温酷暑 缓解用脑疲劳有方法



许松柏

时值期末备考季,晋江持续高温闷热,紫外线强烈,不少学生长期伏案刷题、紧盯电子复习设备,普遍出现眼睛干涩酸胀、头昏脑涨、注意力不集中等问题。针对考生高温备考的健康难题,记者专访晋江市医院(上海六院福建医院)眼科主治医师许松柏,结合闽南地域发病特点与临床案例,带来科学护眼、缓解用脑疲劳的实用科普。

高温密闭备考 加重视疲劳与脑疲劳

许松柏医生介绍,近期科室接诊多名晋江中小考生,其中一名初三学生极具代表性。该生为备考期末考,每日长时间居家刷题,因盛夏高温酷暑,家中常开空调紧闭门窗,室内空气干燥、通风不畅,且午后强光透过窗户直射书桌。连续一周高强度复习后,孩子出现双眼干涩刺痛、视物模糊,同时伴着头晕乏力、记忆力下降、学习效率大幅降低等症状。

经检查,孩子并无器质性眼病,属于典型的高温环境诱发的重度视疲劳合并用脑疲

劳。许松柏解释,闽南夏季高温高湿,紫外线强,密闭空调房会加速眼部水分流失,强光刺激加重眼部负荷;而持续高温会让脑部代谢加快,耗氧量剧增,久坐不动、通风不足,双重加剧学生身心疲劳,也是期末季学生不适症状高发的核心原因。

分人群科学攻略 适配学生备考需求

结合气候与不同年龄段学生备考特点,许松柏给出针对性护眼、缓解疲劳的干货建议,简单易操作,适配小学生、初高中生全人群。小学生群体重点以预防为主,严控用眼时长。遵循“20-20-20”原则,每学习20分

钟,远眺20英尺外景物20秒。高温天避免正午户外强光看书、刷题,居家开空调时放置加湿器,避免眼部干燥,每日保证1小时以上晨间、傍晚温和户外光照,放松眼部睫状肌、舒缓眼部紧绷。

初高中备考考生学习强度大,需兼顾护眼与缓解脑疲劳。连续学习45分钟需起身休息5—10分钟,开窗通风换气,改善脑部供血。避开窗边强光直射位置学习,可加装窗帘过滤眩光,减少眼部刺激。同时,切忌熬夜刷题,保证充足睡眠,睡前远离手机、平板,避免蓝光叠加高温损伤视力,加重用眼负担。饮食上多食用蓝莓、胡萝卜、鸡蛋等护眼健脑食材,少喝冰饮、甜食,减轻身体代谢负担。