

本期聚焦

晋江市医院晋南分院：家医履约活动圆满收官

近日,晋江市医院晋南分院为期一个月的“5·19世界家庭医生日”主题“五进”系列集中履约活动顺利收官。该院家医团队秉持“签约有实感,服务有温度”的服务理念,深耕进机构、进校园、进村居、进院内、进企业全场景服务,实打实兑现“健康守门人”承诺,让优质基层医疗服务走到群众身边、走进群众心里。

深耕多元场景 便民履约服务落地见效

本次系列活动聚焦群众多样化健康需求,开展全方位、接地气的履约服务。活动期间,家医团队先后走进龙湖环保站、晓新小学开展健康科普与签约服务,在院内打造多学科一站式健康体检场景,融入中医药服务、膳食指导、慢病管理等特色项目,让居民直观感受家庭医生签约服务的便利。针对企业职工群体,团队走进福拉拉服饰有限公司开展专属健康专场,医护人员现场讲解心肺复苏、AED使用、止血包扎等急救知识,手把手指导实操演练,同时细致解读家庭医生签约权益,解答上班族常见病、慢病养护疑问,收获企业职工的一致好评。

据统计,截至6月3日,该院老年人体检履约服务已覆盖35个行政村,服务签约居民4599人次;自3月20日启动的体检报告解读专场,已开展39场,累计为3059人次提供专业解读服务。

以赛赋能提质 筑牢基层医疗服务根基

为夯实医护人员专业能力,提升签约履约服务规范化、精细化水平,5月27日,该院党政办统筹举办家庭医生签约及成人疫苗知识竞赛。全院家医团队成员、临床医护人员积极参与,竞赛以闭卷笔试形式开展,内容涵盖家医政策、履约规范、公共卫生服务、疫苗管理等核心知识点,全方位考核团队专业素养。赛事最终评选出多个奖项,有效激发医护人员的学习热情。

“我们以活动践行为民初心,以竞赛锤炼服务本领,双向发力提升家庭医生签约服务质量。”该院副院长蔡秀群表示,系列活动虽已落幕,但老年人体检、报告解读、慢病随访等常态化履约服务将持续推进。下一步,医院将持续优化服务模式、细化服务内容,打通基层健康服务“最后一公里”,为辖区居民健康保驾护航。

高温天老人食欲差? 医生支招:慢病管理一站式守护



炎炎夏日,高温高湿天气易导致老年人口味寡淡、积食腹胀,甚至诱发血压、血糖波动。晋江市陈埭中心卫生院党总支副书记、院长、主任医师洪文挺提醒,夏季老人饮食需严守“清淡、温软、易消化”原则,同时依托基层慢病管理服务,科学防控慢病风险。

高温伤脾胃 饮食牢记“三多”

“老年人脾胃功能衰退,高温下阳气外散,消化分泌减少,贪凉或油腻饮食易致积食、慢病加重。”洪文挺强调,夏季老人饮食需规避三大误区:不食冰饮生冷、不食油腻厚味、不暴饮暴食。饮食搭配遵循“三多”原则:多喝粥汤补水,如意米山药粥、绿豆百合汤,健脾祛湿又解暑;多煮蒸少煎炸,清蒸鱼、蒸蛋羹、白灼时蔬,减少肠胃负担;多补优质蛋白与钾,适量食用瘦肉、豆腐、香蕉,维持电解质平衡。

临床案例:78岁的陈大爷患高血压、糖尿病5年,入夏后常吃冰镇西瓜、喝凉茶,出现腹胀、食欲差,血糖连续一周超标。在该院慢病管理中心就诊后,洪文挺建议其将生冷、改喝生姜大枣粥,搭配清蒸鸡胸肉与冬瓜汤,一周后陈大爷食欲恢复,血糖回归正常范围。

一站式慢病管理 家门口守护老年健康

作为辖区近40万群众的健康保障机构,陈埭中心卫生院聚焦“一老”需求,打造一站式慢病管理中心,为老年慢病患者提供全周期健康服务。

该中心位于医院D栋1楼,内设高血压、糖尿病专科诊室,配套检验科、超声科、骨密度检测室等功能区,实现就诊、体检、检验、取药、报销“一体化”服务,免去老人往返大医院的奔波之苦。每周一、周三上午,洪文挺与副院长颜芳婷坐诊,为慢病患者提供精准诊疗与生活方式指导。

“慢病管理核心是‘防’与‘控’,高温季尤其要兼顾饮食调理与病情监测。”洪文挺介绍,中心为每位慢病患者建立健康档案,定期随访,免费测血压血糖,同步开展饮食、运动科普,帮助老人远离饮食误区,避免慢病急性加重。

夏季护脾胃 避开误区科学调理

除饮食搭配外,洪文挺特别提醒,老人夏季起居需顺应天时:晨起适度活动,避免正午高温外出;室内保持通风,空调温度不低於26℃,防止受凉伤脾;少量多次饮水,避免一次性大量饮水稀释胃液。

“老年人夏季养生,重在‘顾脾胃、平稳控慢病’。”洪文挺表示,陈埭中心卫生院将持续优化慢病管理服务,通过专业诊疗+实用科普,让辖区老人安度盛夏,远离积食与慢病困扰。



医联共建聚合力 妇幼惠民启新篇



初夏风和,聚力惠民。6月3日,晋江市陈埭中心卫生院与泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)医联体签约仪式顺利举行。泉州市妇幼保健院党委书记邱华巧、副院长陈耿波带领专家团队莅临现场,陈埭中心卫生院领导班子及相关科室负责人出席仪式,共同见证两院深化医疗协作、赋能基层妇幼健康的重要时刻。

医联体建设是深化医药卫生体制改革、落实分级诊疗制度、夯实基层医疗服务体系的重要抓手,更是优化区域资源配置

置、惠及广大群众的重点民生工程。本次签约落地,标志着陈埭中心卫生院正式接入市级优质妇幼医疗资源,双方合作迈入规范化、常态化、全方位的崭新阶段。此次深度合作,将有效推动优质妇幼医疗资源扩容下沉,补齐基层妇幼儿科诊疗短板,进一步健全区域妇女儿童健康服务网络,对提升本地妇幼医疗服务水平具有里程碑意义。

本次签约仪式现场秩序井然,氛围庄重热烈。仪式上,陈埭中心卫生院党总支书记、院长洪文挺致辞,对市妇幼保健院

领导、专家的莅临帮扶表示热烈欢迎和衷心感谢。他详细介绍了陈埭中心卫生院的服务职能、辖区医疗服务现状及妇幼专科发展短板,表示医院将以此次医联体签约为契机,牢牢把握合作机遇,全方位对接市级优质医疗资源,真抓实干深耕协作项目,切实将合作成果转化为便民惠民的医疗服务实效。

随后,泉州市妇幼保健院党委书记邱华巧、副院长陈耿波对本次医联体合作的重要意义、发展愿景与建设方向作出专项指导,明确后续持续聚焦技术帮扶、学科共建、人才培育、双向转诊等核心领域开展深度合作,为两院协同高质量发展明晰路径、夯实基础,充分彰显了市三级三甲医院深耕基层、普惠儿儿的的社会责任与医者担当。

签约是崭新起点,惠民是不变初心。下一步,陈埭中心卫生院将紧抓医联体建设机遇,主动对接、精准衔接市级优质资源,持续优化诊疗服务流程,做强做优妇幼专科特色服务,全力实现“妇女儿童常见病不出镇、疑难重症快转诊”的服务目标,以更优质、便捷、高效的医疗服务,全力守护辖区妇女儿童身心健康。

晋江市中医院：“医”起来科普 健康惠民生

本报讯 为推动健康知识普及与中医药文化传承,今年5月,晋江市中医院党委组织青年医师宣讲团,深入社区、乡村、学校、机关等开展7场健康宣讲活动,把专业医疗服务与健康理念送到群众家门口,持续增进民生福祉。

本次宣讲活动覆盖面广、内容贴合需求。该院眼耳鼻喉科医师蔡丽强走进紫帽镇洋山村村委会,讲解常见耳鼻喉疾病防治知识;十二病区护士李萍萍前往池店镇潘湖村,分享日常护理与急救常识;内分泌科医师穆相霖、针灸康复科医师洪荣凯、中药房药师张娜芳分别走进青阳街道青新社区、阳光社区、陈村社区老年学校,针对老年人慢性病管理、中医康复理疗、合理用药等内容开展科普;公共卫生部部长蔡世贤深入紫帽中学,为青少年普及健康生活方式;骨伤科医师朱震宇走进新丝路康养产业—晋江市总工会,为职工讲解骨骼健康与职业病预防知识。宣讲现场,医务人员用通俗易懂的语言讲解专业知识,耐心解答群众疑问,互动氛围热烈。



“我们坚持以群众健康需求为导向,依托医共体资源优势,组建青年医师宣讲团,就是要让优质医疗资源下沉,让健康科普更接地气、更入人心。”晋江市中医院相关负责人接受采访时表示,此次系列宣讲是医院党建与业务融合的重要实践,既发挥了青年医师的专业特长,也搭建了服务群众的暖心平台,有效推动中医药文化

普及与全民健康素养提升。据悉,下一步,晋江市中医院将持续深化党建引领作用,聚焦群众急难愁盼,创新宣讲形式、丰富宣讲内容,常态化开展健康宣讲、义诊咨询、中医药文化推广等活动,不断“大”服务覆盖面,以实际行动传递党的“好声音”,为健康晋江建设注入中医力量。

初夏护眼正当时 科学防控近视这样做

初夏时节,气温渐升,又临期末备考阶段,小学生课业压力增大,用眼负荷显著增加,近视低龄化、度数加深问题愈发突出。晋江市医院(上海六院福建医院)眼科护士长陈瑞也深耕儿童眼健康护理多年,她提醒,初夏光照强度、环境温度变化明显,加上孩子长时间伏案学习、户外活动减少,用眼隐患增多。初夏白天时间长,自然光充沛,是儿童近视防控的黄金时期。

“目”浴阳光:每日2小时

陈瑞也表示,户外活动护眼的核心在于接触自然光照,而非单纯运动。阳光能促进眼部多巴胺分泌,有效抑制眼轴异常增长,这是其他方式难以替代的天然护眼手段。

建议小学生每日累计户外活动时长达到2小时。课间十分钟走出教室,远眺窗外景物;放学后,课余时间多安排散步、球类、跳绳等户外活动。需避开正午刺眼强光,优先在树荫、遮阳区域活动,兼顾防晒与护眼。即便静坐休憩,观察绿植,只

要身处自然光环境中,也能起到良好的护眼效果。

规范用眼:严守读写准则

期末复习阶段,孩子近距离用眼时间大幅延长,错误读写姿势会加速近视发展。陈瑞也强调,小学阶段是用眼习惯养成关键期,必须严格遵守“一尺一拳一寸”原则:眼睛距离书本约一尺(33厘米),胸口离桌沿一拳,握笔手指距离笔尖约一寸(3.3厘米)。同时严格管控电子产品使用,小学生每日累计使用时长不超过30分钟。不在强光、昏暗环境及移动的车厢内看书,看电子屏幕,读写时搭配室内主灯与台灯双光源,台灯摆放至写字手对侧前方,避免光线眩光损伤眼睛。

细节防护:定期检查干眼

初夏昼夜温差较大,加上期末复习赶进度,不少孩子存在熬夜情况,再加上偏爱甜食、零食,都会间接影响视力健康。陈瑞也建议,小学生每日保证充足睡眠,



熬夜会造成眼肌调节功能紊乱,加快近视进展。饮食上减少甜食、油炸食品摄入,多吃菠菜、蓝莓、胡萝卜等富含叶黄素、花青素的食材,滋养视网膜;日常可适量饮用麦冬菊花水,缓解眼部干涩疲劳。此外,每3至6个月带孩子做一次专业视力检查,建立完整屈光档案,密切监测远视储备、眼轴变化。若发现孩子频繁眯眼、歪头视物,习惯性揉眼,看东西凑得很近,要第一时间就医检查,防止假性近视转为真性近视,或是近视度数持续加深。

晋边医讯 英林镇中心卫生院 开展家签培训



本报讯 为规范妇幼保健公共卫生服务,推进2026年度家庭医生签约工作提质增效,提升医护人员业务水平与服务能力,近日,晋江市英林镇中心卫生院举办国家基本公共卫生妇幼及家庭医生签约项目解读培训会。

培训现场,该院妇产科主管护师翁彬彬对八项妇幼惠民项目进行全面解读。她结合日常诊疗实操,围绕孕前优生检查、叶酸增补、孕产妇健康管理、妇女“两癌”筛查、产前筛查、地中海贫血防控、避孕器具发放、艾梅乙母婴传播阻断等重点内容,逐条讲解政策细则、服务流程与工作规范,让参训人员吃透业务要求,夯实妇幼保健服务根基。

会上,该院医疗服务部副部长蔡珍珍解读家庭医生签约服务相关标准,厘清大众认知误区,介绍由全科医师、护士、公共卫生医师组成的签约服务团队架构,强调全周期、连续性健康管理服务理念。同时,会议复盘该院第一季度签约工作,通报各项指标完成情况,梳理签约数量、服务履约等环节存在的问题,明确整改方向、年度目标与考核要求,传授提质增效工作方法。

此次培训内容贴合实际、指导性强,有效补齐业务短板,统一工作思路,进一步规范服务流程。该院相关负责人张贻善表示,将以此次培训为抓手,严格落实各项基本公共卫生惠民政策,持续优化家庭医生签约服务,用心守护辖区妇女儿童身体健康,推动辖区公共卫生服务工作迈向更高水平。

中老年人如何养护关节

梅雨季湿度飙升、气压偏低,不少中老年人关节酸痛、僵硬加重,旧伤复发。晋江市陈埭中心卫生院副院长、骨科副主任医师曾清提醒,湿邪易侵袭关节,中老年人需从保暖、运动、治疗三方面科学防护,避免关节病加重。



湿邪易关节 旧疾易复发

“梅雨季节关节痛,多是湿邪阻滞经络、气血运行不畅所致。”曾清表示,中老年人关节软骨退化、滑膜敏感,潮湿环境会导致关节腔压力波动,诱发无菌性炎症,出现酸痛、僵硬、活动受限。

临床中,65岁的陈阿姨是典型案例。她患膝骨关节炎5年,每逢雨天膝盖便肿痛难忍,上下楼梯需搀扶,自行贴膏药、热敷效果不佳,严重影响睡眠。曾清接诊后,判断其为寒湿痹阻型关节炎,制定中西医结合方案:中药祛湿通络,配合艾灸、红外线理疗,两周后陈阿姨疼痛明显缓解,可正常行走。

内外兼护 筑牢关节“防护墙”

“防潮保暖是基础,减少湿邪入侵才能从根源上缓解不适。”曾清提醒,居家需用除湿机或空调除湿,保持室内湿度在50%-60%;外出穿长袖长裤,佩戴护膝护腕,避免淋雨涉水,及时擦干关节处湿气。

饮食上,多吃薏米、赤小豆、冬瓜等祛湿食材,忌生冷油腻;每晚用艾叶、生姜煮水泡脚20分钟,可温经散寒、促进循环。同时,避免久坐久站,减少爬楼、深蹲等伤关节动作,减轻关节负重。

规范治疗 远离关节痛

“适度锻炼能强筋骨、促进气血流通,但切忌剧烈运动。”曾清推荐太极拳、八段锦、直腿抬高或低强度运动,每天15-20分钟,增强关节稳定性;也可按揉足三里、阴陵泉等祛湿穴位,每次3分钟,疏通经络。曾清特别提醒,关节酸痛别硬扛或盲目补钙。若出现持续肿痛、晨僵超过1小时,需及时就医,通过X线、血液检查明确病因。临床采用中药熏洗、针刀松解、银质针等中西医结合疗法,可有效缓解疼痛、改善关节功能。

初夏阴雨连绵 中医教你科学祛湿

初夏时节,闽南地区阴雨频发,湿度居高不下,闷热潮湿的天气让不少人出现浑身乏力、身体困重、肠胃不适等问题。中医表示,这是典型的湿邪入侵征象。近日,晋江市医院中医科医生吴志平结合闽南地域气候特点,解读湿邪致病原理,并结合临床案例给出分人群祛湿调理方案,帮助市民远离湿邪困扰。

阴雨天气湿邪易缠身

闽南地区临海多雨,空气湿度大,回南天频繁,长期潮湿环境极易滋生外湿,再加上本地居民偏爱海鲜、卤味、冷饮等生冷油腻食物,老人湿气重,极易损伤脾胃阳气,引发各类不适。吴志平提醒,湿邪具有重浊、黏滞、缠绵难愈的特点,初夏祛湿无须猛补,需根据不同人群体质对症调理,贴合闽南气候做好日常养护即可。

不同人群的实用祛湿干货

针对上班族、久坐人群,这些人普遍缺乏运动,脾胃运化弱,是湿邪高发群体。日常需避免久坐,每日抽出20分钟快走、拉伸,促进气血循环、运化水湿;饮食上戒掉冰镇饮料、生冷海鲜,减少脾胃负担,可适量食用茯苓、薏米、山药煲汤,温和健脾祛湿。

针对老人、儿童体质虚弱人群,二者脾胃功能偏弱,不耐寒热,切忌盲目大量食用寒凉祛湿食材。日常以温和养护为主,雨天减少外出,避免淋雨受潮;居家保持通风干燥,儿童可适当热敷腹部,老人可艾灸足三里、中脘穴,温阳健脾、驱散湿气。针对体质偏热、易长痘困倦的中青年人群,闽南闷热天气易形成湿热体质。日常可多喝冬瓜汤、赤小豆水清热祛湿,少吃辛辣油腻、重盐卤味;保证规律作息,避免熬夜,防止内热滋生,加重湿气淤积。