



晋江市医院晋南分院：履约服务进村 守护邻里健康

传递惠民健康服务 展示基层医界风采
基本公共卫生服务便民普及系列宣传

下沉村居设诊室 精准解读体检报告

近日，为切实落地家庭医生签约履约服务，破解群众就医咨询不便、体检报告看不懂等难题，晋江市医院晋南分院家庭医生团队主动下沉基层，将“诊室”搬到各村居家门口，常态化开展体检报告解读、慢病监测、肺功能筛查、绿色转诊等便民服务，让优质医疗资源直达群众身边，持续筑牢辖区居民健康防线。

体检报告解读是家庭医生履约服务的核心内容。记者采访发现，今年以来，该院正持续优化履约服务体系，组建专项服务小组，分片扎根各村村委会、卫生所，开展常态化履约专场服务。重点为65周岁及以上签约老人一对一解读体检报告，针对45周岁以上人群专项分析肺部CT报告，并同步提供免费肺功能筛查服务。

5月下旬至6月初，团队先后走进坑边村、溪前村、龙玉村、后坑村等多个村居，持续开展专场履约活动。现场医务人员逐项细致分析居民体检异常指标，结合个人身体状况，提供慢病用药调整、日常饮食、作息养生等个性化健康指导。截至目前，已

为1021名慢病签约患者完成血压、血糖复测，动态追踪居民健康数据。

服务暖心获认可 做实做细履约承诺

“以前拿到体检报告，一堆数据看不懂，跑医院咨询又麻烦，现在医生上门讲解，贴心又省心。”家住龙玉村的居民张阿姨，在家门口完成了CT报告解读和肺功能筛查，对便民服务连连称赞。不少受访市民表示，基层履约服务解决了老年人就医不便的难题，让大家在家门口就能享受专业医疗服务。

该院家庭医生团队负责人表示，针对筛查中发现的260名高危指标居民，医院已开通绿色通道，全程跟进后续诊疗服务，杜绝家庭医生“签而不约”的问题，实现“签而有约、约而有实”。



据悉，该院各类免费履约服务仍在持续开展。下一步，晋江市医院晋南分院将持续优化便民服务举措，深耕家庭医生签约全流程服务，以暖心、专业的医疗服务，当好辖区居民的“健康守门人”。符合条件的居民可关注本村通知，就近参与服务。

| 厝边医讯

陈埭中心卫生院：签约有实感 服务有温度

本报讯 近日，围绕“签约有实感，服务有温度”主题，晋江市陈埭中心卫生院组织开展系列宣传活动，普及家庭医生签约政策，把优质便捷的基层医疗服务送到群众身边。

活动期间，该院在门诊大厅、各候诊区及院内宣传栏，张贴宣传海报、悬挂主题标语，全面展示家庭医生签约服务相关知识，营造浓厚的宣传氛围，让前来就诊的居民直观了解签约服务内容。

日前，该院家庭医生服务团队走进湖中幼儿园，开展义诊咨询、健康科普等公益活动。现场秩序井然，医护人员摆放科普展板、发放宣传手册，用通俗易懂的语言讲解签约惠民政策、就医便利举措，细致解读服务优势，加深师生及家长对家庭医生签约服务的认知。针对幼儿季节性疾病、膳食营养、作息管理、科学育儿与安全用药等热点问题，医务人员一对一答疑解惑，给出专业健康建议，为孩子们的健康成长保驾护航。

此次系列活动，让基层医疗服务真正贴近民生、温暖民心，切实提升了群众对家庭医生签约服务的知晓度与认可度。据该院介绍，接下来将持续深耕签约服务工作，立足辖区居民全生命周期健康需求，常态化推进健康服务进校园、进社区、进家庭，不断优化服务举措，提升服务水平，坚守岗位，当好群众身边可靠的“健康守门人”。



医企共建惠民生

本报讯 日前，晋江市内坑镇卫生院党支部联合恒安集团第五党支部开展医企党建共建暨健康惠民活动，以党建为纽带，把专业医疗服务送到企业一线职工身边。

活动现场，双方党支部负责人就党建融合、职工健康保障等内容深入交流，并共同签订党建共建协议书，确立组织共建、资源共享、服务共融的长效合作模式，标志着双方常态化健康服务合作正式启动。

该院党员曾春琳结合教具，现场手把手教学心肺复苏、AED操作、海姆立克急救法等应急技能。该院党员蔡延淮围绕夏季时令特点，讲解中医防暑祛湿知识，帮助职工舒缓身心、缓解劳作疲劳。现场还开设义诊区与女职工专项筛查区，免费为职工测量血压、血糖，开展慢性病咨询、职业病健康指导，并发放健康宣传手册。

内坑镇卫生院相关负责人表示：“此次医企共建活动，精准对接企业职工健康需求。下一步，我们将持续深化支部共建成果，常态化开展健康进企业活动，不断细化健康服务内容，做实做细惠民服务，以党建赋能民生健康，切实提升企业职工的获得感与幸福感。”

| 健康话题

聊聊慢性肾病

本报讯 慢性肾病病程绵长、病情易反复，规范的日常养护与科学的饮食管理，是稳定病情、延缓肾病进展的关键。很多肾病患者在居家休养期间，常常陷入饮食误区，不清楚日常饮食该如何忌口、如何合理膳食，生怕饮食不当加重肾脏代谢负担。

对于慢性肾病养护，不少患者存在诸多疑惑：日常饮食如何把控蛋白、盐分、水分摄入？生活中哪些习惯会损伤肾脏、加重病情？居家如何做好病情监测、规避复发风险？科学养护与规范饮食该怎样长期坚持？

欢迎广大患者及家属分享个人病情管理经验、饮食养护心得，或是日常康复中的相关疑问，我们将邀请专业医师答疑解惑，提供专属、科学的肾病日常养护与饮食指导。邮箱：84552165@qq.com。

| 健康问答

久坐下肢麻木咋处理？

读者：久坐办公，下肢经常麻木，怎么改善血液循环？

晋江市中医院康复针灸科负责人陈国旺：夏季高温使血管扩张，久坐会导致下肢静脉回流不畅，引发麻木。针灸可选取足三里、阳陵泉、三阴交等穴位，刺激经络促进气血运行；配合康复科的气压治疗、下肢拉伸训练，能有效改善循环。日常每坐40分钟起身做踮脚、勾脚动作，促进小腿肌肉泵功能；睡前用温水泡脚10分钟。若麻木频繁发作，需及时排查腰椎或血管问题，针对性治疗。

本版由本报记者吴清华、通讯员黄珊珊、王玲玲、王元采撰写

专家下沉赋能县域医疗 疼痛诊疗项目 助力基层健康升级

近日，国家级县域疼痛专科能力建设专家指导活动在晋江市医院晋南分院圆满落幕。活动由国家卫生健康委能力建设和继续教育中心、中国老年保健协会主办，邀请省内多位疼痛学科权威专家，以专题授课、教学查房、疑难病例坐诊等方式下沉优质医疗资源，推动县域疼痛专科规范化发展，全市多家医疗机构相关医护人员参会。

专家授课传新知 精准赋能基层诊疗

活动中，刘荣国、王一雄、王宏梗、林昭昭等知名专家，围绕基层临床痛点开展专项授课，内容覆盖学科建设、骨质疏松疼痛管理、顽固性头痛治疗、肌骨微创技术等关键领域，贴合基层临床实操需求。

刘荣国教授详解县域疼痛学科差异化发展路径，提出以银质针、射频消融等核心技术夯实基层专科基础。王宏梗教授依据最新指南，规范骨质疏松性疼痛诊疗管理流程。王一雄教授讲解鞘内PCA镇痛技术，为难治性头痛治疗提供新方案。林昭昭现场演示PRP、冲击波等微创技术，操作简单、实用性强，适合基层推广应用，获得参会人员高度认可。

学术下沉办实事 深耕县域医疗新赛道

晋江市医院晋南分院是泉州县域疼痛学科建设标杆单位，常规开展多项核心疼痛诊疗技术。该院书记罗金泉表示，本次国家级活动落地本院，是对医院专科工作的认可，更是县域疼痛医疗提质升级的重要契机。

罗金泉表示，慢性疼痛是基层高发疾病，严重影响群众生活质量。赋能县域疼痛专科建设，就是打通群众疼痛诊疗的“最后一公里”。医院将依托本次活动成果，吸纳前沿技术理念，强化人才建设，做强专科特色，打造适配县域的标准化疼痛诊疗模式。

活动期间，刘荣国教授深入病房开展教学查房，精准剖析疑难病例，优化诊疗方案，并坐诊专科门诊，为多名多年顽固性疼痛患者定制个性化治疗方案，切实实现技术下沉、服务惠民。

本次活动有效补齐县域疼痛诊疗短板，规范基层诊疗标准。下一步，晋南分院将持续借力省市级优质医疗资源，深耕疼痛专科建设，提升基层诊疗水平，守护辖区群众身心健康。

| 本期聚焦

天气渐热 科学防暑这样做

近期，晋江提前开启初夏闷热模式，高温高湿天气易引发中暑、身体不适等问题。针对本轮提前到来的高温天气，记者采访了晋江疾控中心健康科科长叶福全，带来权威精简的初夏防暑指南，帮助市民科学防暑、安心度夏。

● 高温湿热天气来袭

叶福全介绍，今年福建升温节奏偏快，入夏时间早于往年，同时伴随阵雨天气，高温叠加高湿，体感温度虚高，闷热不适感强烈，防暑工作不容松懈。

叶福全提醒，普通市民日常需做好基础防暑。居家保持室内通风凉爽，合理使用降温设备，遮挡阳光直射；尽量避开正午高温时段外出，减少户外活动。出行优选宽松浅色透气衣物，做好防晒防护。日常坚持少量多次补水，饮食以清淡为主。体感燥热、体温偏高时，可通过冷水擦拭、冷敷等方式物理降温。若出现头晕、乏力、多汗、皮肤灼热等中暑前兆，应及时服用解暑药品，症状严重时立即就医。

● 重点人群更要谨慎

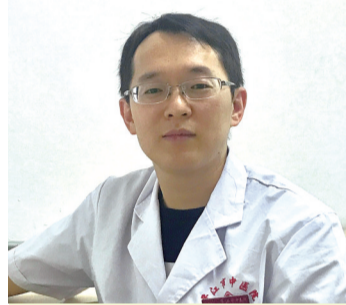
针对老人、孕妇、儿童、慢性病患者及户外作业者等高危人群，专家给出专属防护建议。

老人、孕妇尽量减少外出，高温时段不外出，外出需专人陪同，身体不适及时就医。儿童避免高温时段户外活动，严禁单独滞留车内等密闭空间，家长需及时为孩子补水，密切观察身体状态。心脑血管、呼吸系统慢性病患者尽量居家静养，遵医嘱服药，做好健康监测，避免病情波动。户外作业单位需合理调整工时，作业人员及时补充水分和电解质，备好防暑物资，身体不适应立即停工休息、就医。

叶福全表示，本轮初夏高温兼具“早、湿、闷”的特点，极易被忽视。市民需增强防护意识，针对性做好防暑措施，规避高温健康风险，平安舒适度过初夏高温期。

| 健康课堂

舌尖上的“警戒线” 肾病患者慎食杨桃



杨峥嵘

酸甜多汁的杨桃是不少人喜爱的时令鲜果，但它并非人人皆宜。近日，晋江市中医院在官方微信公众账号推出科普推文，结合本地饮食特点，解读杨桃暗藏的健康隐患。晋江市中医院肾病科、血液净化室科室负责人杨峥嵘提醒广大市民，尤其是特殊人群，务必谨慎食用杨桃，守住食品安全底线。

杨桃暗藏健康隐患

杨桃是闽南地区夏日常见水果，还常被做成石花杨桃等特色甜品，《本草纲目》也记载其可生津止渴、缓解风热。但杨桃并非人人适宜，对部分人来说暗藏风险。

杨峥嵘介绍，杨桃含有水溶性神经毒素与大量草酸，这是两大风险源头。健康人群的肾脏可顺利代谢排出神经毒素，可肾功能受损者无法正常代谢，该物质会侵入中枢神经，引发不适。同时，杨桃中的草酸会加重肾脏排泄负担，还易与体内钙结合形成草酸钙结晶，沉积在肾脏中，进一步损伤肾功能。

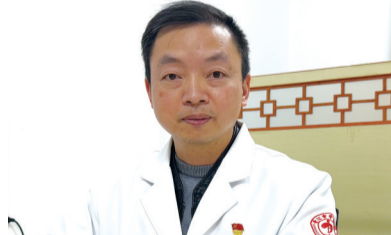
这些人群需坚决忌口

“肾病患者是食用杨桃的高危人群，一定要严格禁食。”杨峥嵘强调，慢性肾病、透析尿毒症患者肾脏排毒能力大幅下降，哪怕少量食用杨桃，都可能引发中毒，出现打嗝、恶心、意识混乱等症状，严重时危及生命。此外，肾功能自然衰退的老年人，尤其是合并高血压、糖尿病的长



者，代谢能力偏弱的婴幼儿，以及杨桃过敏人群，都要远离杨桃及各类杨桃制品。据介绍，杨桃中毒症状一般在食用数小时后发作，轻者持续打嗝、腹痛、失眠；中度中毒会肢体麻木、情绪躁动；重度中毒可快速陷入昏迷、休克，致死风险极高。杨峥嵘建议，肾病患者日常需坚持低盐、低脂、优质低蛋白饮食原则，可在医嘱指导下选择苹果、梨、葡萄等温和水果，控制食用量并定期监测指标，养成科学饮食习惯，守护肾脏健康。

守护呼吸道健康 应对湿热天气有方法



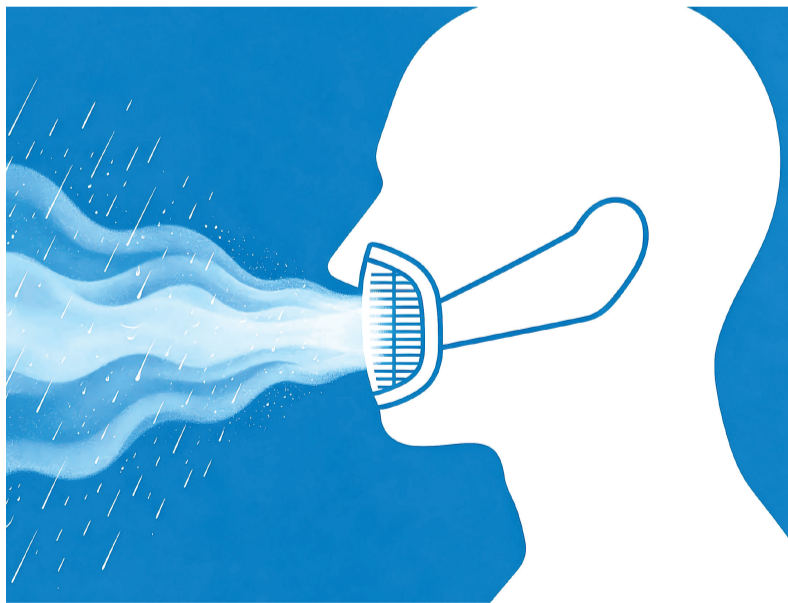
赖志云

6月以来，咱厝气温持续攀升，空气湿度骤增。持续闷热潮湿、雷雨频发的天气，易滋生霉菌、蚊虫，空气中湿浊之气积聚，极易刺激呼吸道，引发咽干、咳嗽、痰多、胸闷等不适，对呼吸道敏感人群及肺部基础病患者影响尤为明显。晋江市中医院肺病科主任医师赖志云结合闽南本地气候与生活特点，给出专业化、本土化的养生防护指导，帮助群众科学抵御湿邪，守护呼吸系统健康。

居家科学防潮

“梅雨季节里返潮发霉，空气闷热，经常莫名喉咙痒、干咳。”晋江市民张女士说出了不少群众的换季困扰。赖志云表示，中医素有“湿邪困肺”之说，潮湿环境滋生的霉菌、螨虫会随呼吸侵入气道，刺激黏膜，诱发气道敏感，导致哮喘、支气管炎等基础疾病反复。

他建议，居家通风需择时施策，雨天及时紧闭门窗，阻隔室外湿气渗入；仅在



午间晴好干燥时段开窗通风，置换室内湿浊空气。同时可在墙角、衣柜、卫生间等潮湿区域放置竹炭包、陈皮、艾草，依托药材燥湿化痰、理气平喘的功效，吸附潮气、抑菌除味，减少呼吸道刺激源，筑牢居家防护防线。

健脾润肺祛湿

闽南地区多食海鲜、清粥，饮食偏清淡，但梅雨季湿气偏重，人体脾胃运化能力减弱。中医认为“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，脾胃失调、湿气淤积，易造成痰湿堵肺，引发咳嗽痰多。

赖志云特别提醒，湿热天气切勿贪凉，减少生冷冰饮、寒凉食物摄入，避免损伤脾胃阳气，加重体内痰湿淤积。本地居民可常煮赤小豆薏米汤、冬瓜海蛎汤饮用，前者健脾利水、疏导湿浊，后者清热润肺、滋阴补虚，贴合

本地饮食习惯，从源头上减少痰液滋生，养护肺脾功能。

出行精细防护

梅雨季午后雷阵雨天气多发，淋雨受凉是夏季呼吸道疾病高发的主要诱因之一。不少市民反映，淋雨之后易出现鼻塞、乏力、咳嗽等症状。

医师解释，淋雨会导致湿寒入侵，阻碍肺气宣发肃降，降低人体免疫力，易诱发感冒、急性支气管炎，加重肺部基础病症。他提醒市民出行常备雨具，避免淋雨涉水。若不慎淋雨，需及时擦干全身、吹干头发，更换干爽衣物，通过细节防护阻断湿寒入侵，保护呼吸道健康。

梅雨季养生重在祛湿、健脾、护肺。市民只需做好居家、饮食、出行全方位防护，顺应气候调整生活习惯，便可有效抵御湿邪困扰，安然度过湿热天气。