

晋江市医院晋南分院：多学科联动 挽救危重患者生命

近日,晋江市医院晋南分院四病区神经外科收到一面印有“医德高尚,医术精湛”的锦旗,锦旗承载着患者家属对医护团队精湛医术与暖心服务的高度认可。

突发险情情势危急 开辟生命救治通道

此前,来自贵州的李先生因车祸外伤紧急送至晋江市医院晋南分院急诊科,入院时情况万分危急。患者处于深度昏迷状态,左侧瞳孔散大,经CT检查显示左侧硬脑膜外血肿达145ml,已形成脑疝,随时可能因脑干衰竭危及生命。彼时患者家属尚未抵达医院,无法履行常规手术签字流程,患者生命救治刻不容缓。



为抢抓黄金救治时间,晋江市医院晋南分院神经外科团队立即上报院部,第一时间启动危急重症绿色通道。秉持“生命第一”的救治原则,医院统筹调度急诊、麻醉、手术室、ICU等多学科力量,同步开展术前评估、检查准备等各项工作,快速为患者实施左侧额顶部开颅硬膜外血肿清除术。手术过程顺利,医护团队精准清

除血肿、彻底止血,成功解除脑疝对脑组织的压迫,有效稳住患者生命体征。

精细诊疗保驾护航 践行医者初心使命

术后,患者转入重症监护室接受专项治疗。医护团队实行24小时全程监护,精准调控患者颅内压,落实抗感染、营养支持等对症治疗,逐一攻克脑水肿、术后感染等多重风险难题。经过20天的精心治疗与细致护理,患者神志完全清醒,语言、肢体功能全部恢复正常,无任何后遗症,顺利康复出院。患者家属对高效专业的救治工作十分认可,专程赠送锦旗表达谢意。

健康课堂

科学把握夜跑技巧 夏日运动健康无忧



柯建华

夏季白昼炎热,凉爽舒适的夜间成为市民跑步锻炼的黄金时段。但不少市民因运动方式不当,出现失眠乏力、肠胃不适、身体疲惫等问题,反而影响身体健康。晋江市中医院骨伤科主任柯建华提醒,夏日夜跑需严守科学准则,把控时间、强度与饮食细节,规避运动误区。

规范夜跑细节 规避运动隐患

夏日夜跑需讲究科学方式,把控细节。运动医学专家建议,19点至21点为最佳夜跑时段,气温适宜、视野良好,适配大众健身。日常夜跑控制在5公里即可,切忌高强度、长距离运动,避免交感神经兴奋、打乱作息,影响夜间睡眠。柯建华提醒,跑步心率接近180次/分钟时,需及时降低运动强度。针对空腹与餐后跑步问题,柯建华表示,健康人群短时低强度空腹跑步无碍,低血糖人群、老年人不建议空腹运动;中等强度运动宜餐后一小时开展,高强度运动需延后至餐后两小时,减轻肠胃负担。

科学补水补电解质 破除运动误区

夏季夜跑出汗量大,人体水分、钠、钾、镁等电解质会快速流失,仅单纯补水易引发电解质失衡,导致肌肉抽筋、头晕乏力、手脚发麻等不适,严重时可能造成脱水虚脱。柯建华建议,中高强度夜跑超40分钟,需遵循少量多次原则,每15至20分钟补充150至200毫升电解质饮品,日常可通过香蕉、番茄、深色蔬菜等食材补充电解质。

针对大众普遍存在的运动误区,柯建华予以纠正:减脂效果取决于运动强度与时长,和出汗量无直接关联,每周150至300分钟中等强度有氧运动,是科学减脂的最优方式。同时夏季运动切勿省略热身,高温环境下肌肉依旧需要充分拉伸,避免突发运动引发肌肉损伤。

“不规范的夜跑习惯,长期下来会损伤脾胃功能,扰乱脏腑节律,引发腹胀、失眠、体虚等问题。”柯建华表示,夏季人体脾胃运化偏弱,不合理的夜间运动会加重身体代谢负担。他提醒,市民夜跑需量力而行,兼顾运动节奏与身体休养,运动后及时休整、合理膳食,才能真正达到强身健体、消暑养生的运动目的。

三伏高温来袭 咱厝医生为你详解 热射病防暑要点



苏思恩

入伏以来,晋江高温闷热天气持续,中暑病例显著增多。不少市民误以为中暑只是轻微不适、稍作休息即可缓解。对此,晋江市安海镇卫生院全科主治医师苏思恩提醒市民,轻症中暑可快速恢复,但重症热射病发病凶险、死亡率高,市民需提高警惕,做好科学防暑。

认清热射病危害 摒弃侥幸心理

苏思恩介绍,热射病是最严重的重症中暑,属于致命性急症。患者发病后体温会迅速升至40℃以上,全身脏器遭受高温损伤,若救治不及时,死亡率超50%。生活中,多数市民存在认知误区,高温天气长时间户外活动、强行劳作、闷在密闭空间,硬扛身体不适,极易诱发热射病。其中,老人、儿童、体质虚弱者及有高血压、糖尿病、心血管疾病等基础病的人群抵抗力较弱,是热射病高发群体,盛夏时节需重点做好防护,减少高温时段外出,规避中暑风险。

掌握科学防护技巧 熟记急救要点

结合临床接诊经验,苏思恩梳理出实用的日常防暑方法。日常饮水遵循少量多次原则,大量出汗后及时补充淡盐水,切勿猛灌冰水、冷饮;饮食清淡,多食用新鲜果蔬,保证充足睡眠,增强身体耐热能力。若出现头晕、乏力、恶心、胸闷等中暑先兆,需立即撤离高温环境,到阴凉通风处休息,切勿硬撑。针对热射病急救,苏思恩重点普及“移、降、补、送”四字准则:快速将患者转移至阴凉通风处,解开衣物;用冷水擦拭颈部、腋下、腹股沟大动脉处物理降温,严禁酒精擦浴;意识清醒者可少量补盐水,昏迷患者禁止喂水;第一时间拨打120紧急送医,抢抓黄金救治时间。盛夏高温,健康至上。苏思恩提醒广大市民摒弃侥幸心理,主动做好自我防护,掌握基础自救知识,科学安然度过三伏天。

晋江市医院：盛夏推出爱心凉茶服务

盛夏闽南暑湿交织,高温天气易引发口干乏力、食欲不振、心烦上火等不适。为守护群众夏日健康,晋江市医院(上海六院福建医院)门诊部推出夏日爱心凉茶便民服务。

定制草本凉方 精准消解暑湿

今年该院优化凉茶配方,由中医科副主任吴志平结合闽南夏季“暑湿夹热”的气候特征,精选广藿香、薄荷、乌梅等八味中草药科学组方,每日现制。该凉茶主荷清暑热、化湿浊、补津液,药性温和养胃,可有效缓解暑湿带来的各类身体不适。凉茶服务点设在综合门诊药房区域,位置醒目、取用便捷,惠及广大就诊及取药市民。

深耕人文服务 传递医疗温情

一杯爱心凉茶,是该院践行人文医疗的生动缩影。近年来,医院持续优化诊疗流程,改善就医环境,丰富便民举措,将暖心服务融入诊疗全流程,全方位提升群众就医获得感。据悉,该院将根据天气变化和群众需求,动态调整并适当延长凉茶供应周期,持续筑牢市民夏季健康防线。

该院相关负责人表示,医疗服务不仅要有精度,更要有温度。常态化开展夏日送清凉等便民服务,是医院坚守初心、践行医者担当的具体体现。下一步,医院将持续聚焦群众就医急难愁盼,不断细化便民服务举措,以优质、暖心、高效的医疗服务守护群众身心健康。

本版由本报记者吴清华、实习生黄滢滢,通讯员周燕燕、许栋良采写

新塘街道社区卫生服务中心：家校社协同发力 开展HPV疫苗科普宣讲

为深入践行家校社协同育人理念,筑牢青少年健康成长屏障,近日,晋江市新塘街道社区卫生服务中心相关医务人员走进新侨中心,开展HPV疫苗专项健康宣讲活动。本次宣讲由该中心妇产科副主任医师林婷霞主讲,面向辖区家长群体开展专业科普宣讲。

科普宣讲进社区 普及疫苗防护知识

宣讲现场,林婷霞从医学专业角度,细致讲解了人乳头瘤病毒的传播途径、健康危害,明确接种HPV疫苗是预防宫颈癌最经济、最高效的方式。她重点指出,9至14岁是HPV疫苗接种黄金年龄段,适龄青少年尽早接种,能够获得更佳、更持久的防护效果,为青少年女性健康筑牢第一道防线。

康筑牢第一道防线。

惠民政策落地 明晰规范接种指引

宣讲中,工作人员详细解读晋江市HPV疫苗惠民政策。作为福建省为民办实事项目,晋江对13至14周岁、拥有本地户籍或学籍,且未接种过HPV疫苗的初二适龄女生,提供免费国产二价HPV疫苗接种服务。同时,符合条件的



晋江市安海镇卫生院：做实家庭医生签约 深耕基层健康服务

家庭医生签约服务是基层医疗卫生服务的重要民生举措,由基层医疗机构,如卫生院、社区卫生服务中心等整合医生、护士、公卫人员组建专属服务团队,与居民自愿签约,建立长期稳定的个性化健康管理关系。2026年以来,晋江市安海镇卫生院扎实推进家庭医生签约服务提质升级,致力于打通基层健康服务“最后一公里”。



精准推进签约服务 筑牢基层健康根基

截至2026年6月30日,该院签约工作成效突出,累计签约辖区居民106774人。其中重点人群签约工作全覆盖推进有序,65岁以上老

细化履约服务举措 升级便民健康保障

医院严格落实履约工作机制,依托国家基本公共卫生服务项目,

年人签约17474人,0-6岁儿童签约7433人,孕产妇签约291人,高血压、糖尿病慢性病患者签约人数分别达10115人、4856人。同时,卫生院精准对接特殊群体需求,完成肺结核、重度精神障碍患者、残疾人等群体签约服务,全方位守护特殊人群健康。

面向老年人、慢性病患者、妇女儿童等重点人群,提供标准化公卫服务和定制化健康管理服务。截至2026年6月30日,全院累计完成履约服务78350人次。该院配套专属家庭医生签约服务包,涵盖健康筛查、慢病随访、健康指导、专项保健等多元服务,精准适配不同人群健康需求。

安海镇卫生院相关负责人陈文灿表示,家庭医生签约是夯实分级诊疗、守护民生健康的核心举措。下一步,卫生院将持续优化服务模式,细化服务内容,提升服务质效,持续扩大重点人群服务覆盖面,以优质、便捷的基层医疗服务,全力守护辖区群众身心健康。

夏季防晒不止防黑 科学防晒守护肌肤健康



许志良

7月紫外线迎来全年峰值,暴晒带来的不仅是变黑,更会损伤肌肤健康。不少市民将防晒当作爱美护肤的方式,却忽略了它的健康防护意义。晋江市中医院皮肤科副主任医师许志良表示,防晒是不分天气、不分年龄的护肤刚需,错误的防晒习惯,是夏季皮肤发炎、老化、长斑的主要诱因。近期该院接诊了多名日光性皮炎患者,涵盖通勤市民、户外工作者、出游游客等群体。

日常防晒误区多

临床中,很多患者的皮肤损伤都源于常见防晒误区。许志良分享病例,有上班族仅阴天短途通勤,未做全面防晒,事后出现脸红、脖颈泛红刺痛、脱皮瘙痒的晒伤症状。多数人误以为阴天无须防晒,实则紫外线可穿透云层持续损伤皮肤。

同时,多数人数只注重面部防晒,忽略颈部、手臂、脚背等暴露部位,造成局部晒伤、肤色不均。此外,防晒用量不足、长期不补涂、暴晒后立刻使用美白功效护肤品等行为,都会破坏皮肤屏障,加重肌肤损伤。

软硬防晒双结合

针对夏季科学防晒,许志良推荐以硬防晒为主、软防晒为辅的防护方式,高效抵御紫外线伤害。硬防晒是最稳妥的防护手段,日常可通过遮阳伞、防晒衣、遮阳帽、太阳镜进行物理遮挡,适配老人、孩童、敏感肌等所有人群。同时尽量避开上午10点至下午4点紫外线最强时段外出,从源头减少日晒伤害。

防晒霜需按需挑选、及时补涂。日常通勤选用SPF30+、PA+++防晒即可,户外暴晒、海边游玩需使用SPF50+、PA++++高倍防晒,户外每2至3小时补涂一次。若不慎晒伤,切忌冰敷、搓洗和使用功效护肤品,只需停用温凉水湿敷,做好基础补水修复,帮助皮肤屏障恢复。

暖心提醒：防晒是终身的皮肤保护

许志良提醒,防晒无关年龄与季节。儿童皮肤娇嫩、中老年肌肤修复能力弱,更需坚持日常防晒。科学防晒从来不是精致的爱美仪式,而是守护皮肤健康的必要举措。