

南安市开展教育系统红十字救护员取证培训

■本报记者 黄伟励 文/图

为进一步提升南安市红十字应急救护培训工作,提高全市校园工作人员的安全意识,应对突发事件和意外伤害事故的应急救援及自救互救能力。近日,南安市教育局、市红十字会联合在全市教育系统范围内开展红十字救护员取证培训,覆盖南安市各级各类学校,共300余人参加。

“生活中,我们发现气道梗阻怎么办?”首日的培训由福建省红十字会应急救护师资、官桥红十字生命教育体验基地的蔡新煌老师带来,他从生活中的真实案例带人讲解,采用理论授课与实际训练相结合的方式,为培训人员带来心肺复苏、AED的使用的课程,也传授了如何开展现场急救、气道异物阻塞与急救方法等。

蔡新煌介绍,心肺复苏术简称CPR,是针对骤停的心脏和呼吸采取的救命技术,是为了恢复患者自主呼吸



教育系统红十字救护员取证培训。

和自主循环。

而AED是指自动体外除颤器又称自动体外电击器、自动电击器、自动除颤仪、心脏除颤器及傻瓜电击器,英文简称“AED”,俗称“救命神器”,是一种便携式易于操作的急救设备,用于患

者心搏骤停后的早期除颤。它可以诊断特定的心律失常,并且给予电击除颤,适合非医学专业人员使用的用于抢救快速性心律失常所致心源性猝死患者的常用医疗设备。

据介绍,开展此次急救知识培训,

旨在让教师掌握基本急救技能,当面对突发事件和意外伤害时,能够沉着应对、科学处置、懂得急救、协助报警等。同时从孩子开始抓起,在全社会范围开展应急救护知识“大补课”,让更多的人掌握心肺复苏、气道梗阻急救法、创伤救治等关键技术,懂得如何报警呼救。

记者了解到,这两年,南安市在全市内投放了50台AED,部分学校也已配备,这需要更多师生具备正确操作心肺复苏和AED的能力。教育系统的教师熟悉并掌握了应急急救知识后,今后根据实际可以在各自学校全面铺开对学生的培训。

南安红十字会的工作人员告诉记者,这样的培训不仅在南安市教育系统展开,目前南安市红十字会联合市公安局,分10期为参加培训班的800名公安民警进行红十字应急救护知识培训。“近年,我们红十字会的讲师进社区、学校、企业等场所,开展应急救护培训。”该工作人员介绍。

南安7位优秀中青年中医骨干获得名老中医师承出师证书

■本报记者 黄伟励 通讯员 张剑民

近日,经过3年的跟师学习,福建省第一批基层名老中医药专家学术经验继承人吕泳城、周德成、郑锦昭、许清朗、李长城、叶艺东、吴远琼等优秀中青年中医骨干,通过福建省卫健委结业考核、验收,获得名老中医师承出师证书。

据介绍,中医师承是千百年来中医药人才培养的重要形式。2016年,南安市周建宣、吴盛荣、吴一飘三位中医药专家被福建省卫健委评选为福建省第一批基层名老中医药专家学术经验指导老师。吕泳城、周德成、郑锦昭、叶艺东、李长城、吴远琼、许清朗等通过层层选拔,获批成为第一批福建省基层名老中医药专家学术经验继承人。自此,南安市中医药学会将老中医药专家学术经验继承教育纳入正常工作并进行常态化管理。

为达到教育目标,南安市中医学会要求各带教单位严格按照《福建省第一批基层名老中医药专家学术经验继承工作实施方案》规定落实带教任务,由指导老师为学员制定了详细的带教计划和学习任务。通过师承教育在临床实践过程中不断提高诊疗能力,真正起到教学相长的作用。

7名继承人的圆满出师,标志着南安市中医师承工作走出了重要的一步,南安市中医学会希望以此为契机,进一步加强对名老中医药传承工作的建设工作,进一步营造中医药文化氛围,丰富中医药文化内涵,不断发挥名老中医药专家的引领作用,努力帮助青年中医师成长,为推进中医药传承精华,守正创新做出贡献。

据介绍,今后在完成国家规定的师承工作外,南安中医学会将主动服务和融入健康南安建设,协助各个成员医院逐步建立完善院内中医师承教育制度,推进南安市中医药传承的发展步伐,充分发挥老中医药专家的“传帮带”作用,提升南安中医药的整体服务能力和水平,发挥中医药的独特优势和作用,为保障人民健康贡献中医药力量,以满足人民群众日益增长的高质量医疗需求。

健康成人每天食盐摄入量不超过5克



■本报记者 黄伟励 通讯员 吴蕾

今年的9月1日是第15个“全民健康生活方式日”,全民健康生活方式宣传月将拉开序幕。记者从南安市疾控中心了解到,今年活动的主题为“三减+三健,健康新动力”。

什么是“三减+三健”呢?南安市疾控中心的专家介绍,“三减+三健”就是“减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼”。同时,今年9月的第3周是减盐周,记者采访了南安疾控的专家,跟大家讲讲生活中的减盐理念和技巧。

专家介绍,盐的摄入与人体健康息息相关,盐摄入过多可使血压升高,发生心血管疾病的风险显著增加。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示:2018年我国18岁及以上成人高血压患病率已高达27.5%。《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出,在中国成人所有膳食因素与估计的心血管代谢性死亡数量有关的归因中,比例最高的是高钠(盐)摄入,占17.3%。另外,吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

宝宝得了黄疸 老人说挂串黄栀就能好 医生提醒:黄栀放在身上没效果

■本报记者 黄伟励 通讯员 叶新新

“我家宝宝得了黄疸,孩子奶奶说挂串黄栀就能好,还拿黄栀给孩子泡水喝。”近日,家住美林街道的王女士很困惑,也不知道这样的闽南“偏方”能否让孩子康复。黄栀究竟对黄疸有效吗,记者采访了南安市妇幼保健院的医生。

南安市妇幼保健院新生儿科的黄冰冰医生介绍,新生儿黄疸主要是新出生的婴儿由于胆红素代谢异常,超出其自身代谢能力,导致其自身胆红素水平迅速升高,且皮肤、虹膜或其他器皿处出现明显的黄染现象。

黄疸可分为生理性黄疸和病理性黄疸,生理性黄疸是一般新生儿出生后2-3天内出现黄疸,4-5天到达高峰,一般足月儿在2周内消退,早产儿在3-4周内消退。病理性黄疸多在出生后24小时内出现,黄疸程度重,黄疸指数超过照光标准、每日黄疸值上升超过5mg/dl;黄疸持续时间长,黄疸值反复升高。

据介绍,游离未结合的胆红素(间接胆红素)过高会通过脑血管屏障造成胆红素脑病,甚至侵犯心肌或者神经系统,患儿出现嗜睡或易激惹、拒乳、呼吸困难、肌张力增高等表现,有些宝宝即使没有出现急性胆红素脑病的表现,也可能影响宝宝智力发育。

黄冰冰介绍,今年2月,一对夫妻及奶奶抱着刚出生6天的宝宝按

我们每天的食盐摄入量应该是多少?专家表示,健康成人每天食盐摄入量不超过5克;2-3岁幼儿摄入量不超过2克;4-6岁幼儿不超过3克;7-10岁儿童不超过4克;65岁以上老年人应不超过5克。

如何巧妙减盐?专家给你支招。

1.少放盐,正确使用定量盐勺。烹调食品时应少放盐,少放5%-10%并不会影响菜的口味。建议使用定量盐勺控制放盐量。

2.用其他调味品代替盐。尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物调味,也可用无盐混合调味料,减少对咸味的关注。

3.少吃咸菜,少吃榨菜、咸菜和酱制食物,或选择低盐榨菜。

4.少吃高盐包装食品,熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品(例如咸牛肉、火腿肉、卤蛋、咸蛋、牛肉干、鱼罐头)的钠盐含量很高,所以应选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类,不吃或少吃那些添加了食盐的加工食品和罐头食品。

5.逐渐减少钠盐的摄入量,减盐需要一步步来,让味蕾感受和适应不同食物的自然风味,大家对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

6.阅读营养成分表,在超市购买食品时,阅读食品包装上的营养成分表,尽可能购买钠盐含量较低的包装食品和罐装食品,选择标有“低

盐”“少盐”或“无盐”的食品。一般而言,超过钠30%NRV(营养素参考数值)的食品需要注意少购少吃。

7.在外出就餐时选择低盐食品,尽可能减少外出就餐,在外就餐时主动要求餐馆少放盐,如有可能,尽量选择低盐菜品。此外,外出就餐时,注意多喝开水少喝汤。一般餐厅的汤里,含盐量在1.2%-2%,也就是100克汤里含有1.2-2克盐。两碗汤下肚,就可能吃下了5克盐,再加上菜中的盐,一天的食盐量就大大超标了。

8.关注调味品,如酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包这类调味品的钠盐含量都很高。可以选择低钠盐、低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱用量,使用混合调味包时只洒一点点,而不是将整包用完。

9.警惕“藏起来”的盐,除了调味品、腌制品、熟肉制品外,还有一些方便食品(如方便面、速冻食品等)和零食(如五香瓜子、话梅、果脯、薯条等)里含有过多的不可见的盐,有些食品甚至尝起来根本不觉得咸。我们要少吃这些藏盐的加工食品。

10.增加钾的摄入量,选择含钾的食品,例如蔬菜和水果。蔬菜水果含钠少、含钾高,建议每餐都有新鲜的蔬菜或水果,这样有助于降低血压。其它含钾的食品还包括酸奶、蛤蜊、比目鱼、橙汁和牛奶等。



如果您的生活中存在健康问题,需要帮忙解答,可将个人基本情况发送短信至手机13799560526,也可关注海丝商报微信公众号(haisishangbao),本报将为您寻找闽南权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

心血管肾内科

南安市医院七病区是以治疗心血管内科、肾内科为主的综合性内科科室,配备有39张床位,其中4张为重症监护病床,设置心电生理室,现有医护人员30人,其中主任医师2人,副主任医师1人,主治医师5人,副主任护师1人,主管护师3人,护师6人,其中硕士研究生3人。目前科室有心电监护仪8台,静脉推注泵10台,并配备内科抢救治疗的一些医疗护理设备。

主要业务范围有:1.心血管内科的各种疾病的诊断与治疗,如:高血压病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、风湿性心脏病、肺源性心脏病、甲亢性心脏病等各种基础性心脏病及各种心律失常,急慢性心功能不全,心肌炎、心肌病等。2.肾内科疾病的诊断与治疗,主要诊疗:急慢性肾功能衰竭、急慢性肾炎、肾病综合征、肾盂肾炎等。3.其他内科疾病如:外周血管病变、糖尿病、脑血管病,及消化系统、呼吸系统、内分泌系统疾病等。常规开展经食管心脏调搏术,可以行窦房结功能测定、房室结前传功能测定、室上性心动过速的诊断与治疗、心脏负荷试验、经食管内心电图诊断特殊心电现象等。科室护理团队能熟练操作各种抢救设备,熟练完成经外周静脉中心静脉置管(PICC)及相关护理,能密切配合医师完成各种危急重症的抢救。

近年来,科室医护人员积极参加科学研究,共获得泉州科技局、卫计委科研项目11项,南安科技局科研立项3项。2012—2015年,在戴端平副院长、心血管内科主任医师的带领下,科室团队参加了“冠心病医疗结果评价和临床转化研究(ChinaPEACE)”。

国家级课题,2016年我院被授予“国家临床医学研究中心协同网络成员单位”荣誉称号。

本科室全体医护人员文明礼貌、服务热情,技术力量雄厚,竭诚为广大人民群众服务。

南安市医院开展应急处置演练

本报讯 (李祖福 黄燕云 陈丽莉) 为进一步做好新冠肺炎疫情医院感染预防与控制工作,有效降低新冠病毒在医院内的传播风险,检验医院内发现新冠病毒核酸检测阳性患者的应急处置能力,强化各科室、各部门之间协调配合,最大限度降低院内感染,8月28日下午南安市院组织开展病区发现新冠病毒核酸检测阳性病例应急处置、转运模拟演练。

演练结束后,各部门负责人对应急演练环节中脱节现象,部分场景的设置还有院感方面进行讨论总结。医务科等部门点评,此次演练由多部门分工协作完成,演练人员分工明确、反应迅速、报告及时、应对有效,体现了应急小组人员在面对突发公共卫生事件的整体联动、密切配合能力,增加应急预案的可操作性,使得在应对此类事件时处置的更严谨、规范。

南安市医院两名医师

获授泉州市急诊急救战线2021年“最美医生”荣誉

■本报记者 黄伟励

近日,记者从南安市医院获悉,今年中国医师节恰逢中国共产党成立100周年,为进一步传承红色革命精神,激励广大急诊急救医师心向党、跟党走,发挥先进典型的示范引领作用,树立急诊急救师的良好社会形象,泉州市急诊急救学会开展急诊急救战线2021年“最美医生”学习宣传活动。

经过基层推荐、综合评审,55名医生被评为泉州市急诊急救战线2021年“最美医生”。南安市医院周君艺、谢志勇两位医师获此荣誉。

遗失声明

南安市溪美凯瑜小吃店不慎遗失南安市市场监督管理局于2020年10月29日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY23505830210057,现声明作废!

南安市溪美凯瑜小吃店

2021年9月3日

