

哺乳期发热怎么办? 中医外治显奇效

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 叶新新 文/图)近日,市民苏女士不慎受凉感冒,还出现了发热症状。因处于哺乳期,苏女士担心药物会对宝宝产生不利影响。无奈之下,高热不退的苏女士来到南安市妇幼保健院中医科门诊寻求治疗。医生“望闻问切”后,采取了外治疗法,为苏女士解决了难题。

苏女士今年27岁,原本沉浸在迎接新生命的喜悦当中。近日,她不慎感冒后体温最高达39.5℃。起初,苏女士服用了退烧药,但是发热症状仍无减轻,还伴有恶寒、咳嗽,以及全身酸痛、肢体乏力、食欲缺乏的情况。“我还在哺乳期,担心一直吃药对宝宝的健康有影响。”苏女士便想试下中医疗法。

中医科医生考虑到苏女士有发热、恶寒等症状,选择在手太阴肺经少商穴进行刺络放血,在督脉大椎穴进行刺络拔罐。半小时后,苏女士的体温降至38.5℃,精神状态明显转好。

隔天,苏女士体温恢复正常,且精神状态不错,但出现喉咙肿痛、扁桃体发炎,便再次到南安市妇幼保健院就诊。中医科医生在她的手阳明大肠经商阳穴进行刺络放血,曲池穴、合谷穴采取针刺泻法。随后,苏女士喉咙疼痛症状明显减轻,第二天再次治疗后,她的情况恢复正常。

除了哺乳期的妈妈,不少孕妈也不可避免地会遇到感冒、发烧的情况。此时应该如何处理?该院中医科医生介绍,这两类群体一旦出现了感



中医科医生为苏女士采取外治疗法。

冒、发烧,应及时到医院,在医生的指导下积极治疗。对于哺乳期、妊娠期发生高热的患者,因西医药物有局限性,可选择中医治疗,如中药口服、局部推拿、针刺疗法、刺络拔罐、刮痧、放血疗法等进行治疗。

放血疗法是指用针具刺破人体特定的穴位或浅表脉络,以放出少量血液的疗法,通过排除体内邪气,从而达到治疗疾病的目的。一般选手指端

的井穴,或耳尖进行放血。

针刺治疗可以通过刺激特定的穴位来调整人体的气血平衡,增强免疫力,从而缓解感冒的症状。一般选取风池、合谷、列缺、迎香、足三里等穴位进行针刺。

刺络拔罐通过在特定穴位或部位进行刺络放血后,再进行拔罐,以达到疏通经络,促邪外出的效果。一般选取大椎穴进行治疗。

除此之外,刮痧疗法作为一种操作简便的中医外治方法,主要是使用刮痧板,通过反复刮拭相应退热区域,疏通经络,打开皮肤腠理,微微出汗,疏通解表,通经活络,使邪气散有出路,从而达到退热目的。刮痧疗法是一种传统的中医外治方法,通过使用刮痧板在相应退热区域的皮肤表面进行刮拭,如项三带、肘窝带等,行气活血、解表透肌,促邪外出,达到退热效果。

南安举办居民健康素养监测培训班



本报讯(记者 黄伟励 通讯员 黄秀美)近日,南安市卫生健康局在市疾控中心举办基本公共卫生健康教育服务项目暨居民健康素养监测培训班,全市26个乡镇(街道)卫生院(社区卫生服务中心)健康教育分管领导、健康教育负责人,以及居民健康素养监测工作人员共70余人参加培训。

培训班上,市疾控中心健康教育科工作人员分别就居民健康素养监测工作方案、居民健康素养调查过程中的注意事项、基本公共卫生健康教育服务规范开展进行培训,对参会人员提出的相关问题进行答疑解惑,参会人员受益匪浅。

通过此次培训,南安市健康教育人才队伍的职业素养和专业技能得到了进一步提升,有效提高调查人员的调查能力和水平,为全面推动我市健康教育与健康促进高质量发展,科学规范开展2024年居民健康素养监测工作,推进健康南安建设打下了坚实基础。

当日,市卫健局还对南安市七个泉州市健康素养调查监测点进行工作部署,要求其严格按照《2024年泉州市居民健康素养监测工作方案》进行调查,进一步强调了平板电脑使用注意事项,规范入户调查和问卷填写的流程,确保监测数据的准确性和可靠性。

今年,国家卫生健康委发布《中国公民健康素养—基本知识及技能(2024年版)》,旨在为进一步提升全民健康素养水平,助力健康中国建设。

据悉,此次发布的《健康素养》是对《中国公民健康素养—基本知识及技能(2015年版)》进行修订形成。新版的66条总体描述更加科学准确、严谨。现分两期刊登,具体内容如下:

中国公民健康素养——基本知识及技能(一)

一、基本知识和理念

- 1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。
- 2.公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。
- 3.主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康。
- 4.环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
- 5.无偿献血,助人利己。
- 6.每个人都应当关爱、帮助、不歧视视障人员。
- 7.定期进行健康体检。
- 8.血压、体温、呼吸和心率是人的四大生命体征。
- 9.传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节,防控传染病人人有责。
- 10.儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。
- 11.艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。
- 12.出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核;坚持规范治疗,大部分肺结核患者能够治愈。
- 13.家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗、消毒伤口,并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白(或血清或单克隆抗体)和人用狂犬病疫苗。
- 14.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。
- 15.不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。
- 16.关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要做好自我管理。
- 17.关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者要做好自我管理。
- 18.关注肺功能,控制慢阻肺危险因素,慢阻肺患者要做好自我管理。
- 19.积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。
- 20.预防骨质疏松症,促进骨骼健康。
- 21.关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。
- 22.关爱青少年和女性生殖健康,选择安全、适宜的避孕措施,预防和减少非意愿妊娠,保护生育能力。
- 23.劳动者依法享有职业健康保护的权利;劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素(如粉尘、噪声、有毒有害气体等),遵守操作规程,做好个人防护,避免职业健康损害。
- 24.保健食品不是药品,正确选用保健食品。

南安开展“世界肝炎日”科普宣传

本报讯(记者 黄伟励)今年的7月28日是第14个“世界肝炎日”,今年的主题是消除肝炎,积极行动。近日,泉州滨海医院在医院综合门诊开展“世界肝炎日”科普讲座活动,旨在进一步提升全民病毒性肝炎防治意识,号召全社会积极行动,最大限度遏制新发感染,有效发现和治疗患者,切实减轻疾病负担,尽早实现“消除病毒性肝炎公共卫生危害”的目标。

当天,该院专家就慢性乙型肝炎发展、乙型肝炎患者的健康饮食等方面进行了知识普及,多角度地为市民讲解病毒性肝炎的概念,让市民了解掌握各型肝炎的传播途径及预防措施,并提醒大家保持良好的个人卫生习惯,使用公筷公勺,减少病菌的传播。现场专家提出健康生活的建议,强调健康重在预防,树立科学防治肝病观念,并免费为市民进行HBsAg检测和超声肝硬化弹性分级检查。

此外,厦门大学附属中山医院肝病专家陈立刚、陈美姬、宋阳也针对患者提出的各种类型的肝脏疾病预防和治疗问题给予了详细讲解,还根据患者的化验检查提出了合理的治疗方案及建议。

记者了解到,病毒性肝炎是一个严重的公共卫生问题。据统计,我国慢性乙肝病毒感染者约7800万,乙肝相关肝癌已成为我国乙肝病毒感染者主要死亡原因。

日前,泉州滨海医院已开设乙肝临床治愈专病门诊,专家陈立刚定期坐诊,采用规范化诊疗技术,提供个体化病程管理及服务,帮助更多乙肝患者实现临床治愈。

海医院。

23时27分,曾先生抵达泉州滨海医院急诊大厅。胸痛中心团队立即给予气管插管、呼吸机支持,考虑他随时有再发室颤及心搏骤停的风险。随后,医生与家属快速沟通病情,征得家属同意后,23时49分,心血管内科主任吴兴森带领团队为曾先生开展急诊介入手术。

术中,吴兴森发现曾先生前降支(心脏三根主要血管最重要一支)近段一中断弥漫性病变,便为他进行球囊扩张、支架植入等系列抢救。在吴兴

森娴熟的操作下,细长的导丝导管就像一条条灵动的舞带,在蜿蜒曲折的心脏病变处逡巡游走。

终于,闭塞血管开通,心脏恢复供血,曾先生也被转入CCU病房进行后续康复治疗。

吴兴森提醒,急性心肌梗死发生后要立即拨打120,急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟。出现急性心肌梗死的症状,市民应立即拨打120后由救护车送至最近且具有救治能力的医院,首选通过国家胸痛中心认证的医院,胸痛中心可以为急性心梗患者

提供快速而规范的诊疗通道,救治会更快、更规范。

在心梗发作急救方面,市民应立即拨打120求救,立即停止活动,建议原地休息,取舒适体位;同时,需要主动控制紧张情绪,保持房间通风,如条件允许,可以吸氧。我们需要注意的是,不要盲目服药,如硝酸甘油是治疗心绞痛的常用药,它可以直接让全身血管扩张,降低血压,但急性心梗患者服用要慎重;在使用硝酸甘油前,需要给患者测量血压。如果出现心搏骤停,立即进行心肺复苏。

健康资讯

南安市中医院 入选福建省蛇伤救治联盟单位

本报讯(记者 黄伟励)近日,2024年福建省急危重病学术年会举行,南安市中医院入选福建省蛇伤救治联盟单位。

近年来,该院高度重视蛇伤救助工作,医护团队定期开展蛇伤救治相关培训活动,为南安市蛇伤的规范化救治搭建了良好的沟通、学习、交流平台。同时,南安市中医院不断探索创新治疗方法,充分运用中西医结合中医药的特色疗法治疗蛇伤,切实做好毒蛇咬伤的防范和救治工作,提高蛇伤救治的成功率。

南安市中医院相关负责人表示,将以此次入选福建省蛇伤救治联盟单位为契机,不断优化蛇伤救治流程,为县域内及医共体的蛇伤患者提供更加优质、高效的医疗服务。

聚焦老年护理 南安举办线下技术培训

本报讯(记者 黄伟励)近日,泉州市老年护理及伤口造口实用专科技术巡讲活动在南安市医院学术会议厅举行,该培训班采用线下形式开展。

此次巡讲由泉州市第一医院城东院区内科护士长林一萍带队,泉州市第一医院城东院区外科护士长陈舒蓉、福建医科大学附属第二医院东院神经内科和老年医学科副护士长林秀娇、泉州市第一医院主管护师陈祥燕等3名护理专家,围绕老年住院患者跌倒预防与安全管理、院内VTE防治体系建立与实施、老年患者压力性损伤进行授课指导。

据悉,此次培训班进一步强化了护理人员的专业知识,使护理人员对老年护理及伤口造口有了更深入的认识,提升了南安市护理人员对伤口造口护理领域的处理能力,有力促进伤口造口护理向标准化、规范化、同质化迈进,为患者提供更加安全、全面、高效、准确的专业护理服务夯实了基础。

南安新增一盆底疾病诊治与康复中心

本报讯(记者 黄伟励)近日,南安市医院举行多学科联合盆底功能障碍性疾病诊治与康复中心揭牌仪式。

据悉,多学科联合盆底功能障碍性疾病诊治与康复中心的成立,是响应“健康中国”战略,契合当前时代的发展需求的重要举措。今后,该中心将在浙江大学医学院附属邵逸夫医院康复医学中心主任李建华教授的指导下,在多学科强势联动下,推动该院盆底疾病规范化、系统化和标准化诊疗体系建设,进一步提高该院盆底功能障碍性疾病的专业服务能力和诊疗技术水平,更好地为我市盆底功能障碍患者提供全方位、全周期、全过程的盆底健康管理。

一天连收两面锦旗 霞美镇卫生院获市民点赞

本报讯(记者 黄伟励)近日,市民陈先生一早便带着锦旗来到霞美镇卫生院,将它送到消化内镜中心医护人员手中,对医护人员精湛的技术和热情的服务给予高度赞誉和肯定。

原来,55岁的陈先生感觉上腹时有不适,但症状不明显,没一会就缓解了,便没放在心上,也一直未就医检查。后来,陈先生得知霞美镇卫生院可以开展无痛胃肠镜检查,便前往卫生院进行了一次常规的无痛胃肠镜检查。恰逢泉州市第一医院消化内科专家王木成坐诊,在检查中发现异常,立即钳取异常组织送病理检查。随后,陈先生立即前往上级医院进一步治疗,通过手术顺利切除了病灶。

同日下午,该院急诊科上演了感人的一幕,市民郑先生亲手将写有“救死扶伤,医德高尚”的锦旗送到急诊科医护人员手中,感谢胸痛救治单元急诊医护团队的精湛医术和优质服务,让家人死里逃生、转危为安。

原来,半个月之前,郑先生的家人因胸闷、胸痛、大汗等原因到霞美镇卫生院就诊,值班医师立即启动胸痛救治程序。在泉州第一医院心内科专家陈天宝的线上指导下,值班医师发现异常,立即给患者口服了“胸痛包”,再经过区域胸痛救治网络,将患者转运到了上级医院的胸痛中心进行介入手术,及时得到治疗。

霞美镇卫生院相关负责人介绍,这两面锦旗不仅代表了患者及家属的信任,更是对卫生院内镜中心及胸痛救治单元建设成果的肯定。下一步,霞美镇卫生院将继续秉承“以病人为中心”的服务理念,不断提高医疗技术和服务水平,为人民群众提供更加专业、高效、优质的医疗服务。

生死时速! 南安医护开辟绿色通道救治心梗患者

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 黄淑婷)“病人典型胸痛一小时,伴有低血压,考虑急性ST段抬高型心肌梗死……”近日,一阵急促的急救声响起,一患者由海都医院紧急转至泉州滨海医院抢救。泉州滨海医院胸痛中心立即开通绿色通道,与死神抢夺生命,成功救下患者曾先生。

当天22时44分,家住水头镇的65岁患者曾先生突发胸痛,一小时后到海都医院就诊,接诊医生为患者进行心电图检查后,发现急性ST段抬高型心肌梗死(前壁),便立即转诊泉州滨