

资深助产士每天坐诊 助力准妈妈轻松分娩 南安首个助产士门诊开诊两个月获好评

■本报记者 黄伟勋
通讯员 叶新新 文/图

“生孩子到底有多痛?我该顺产还是剖宫产?”“什么时候该入院待产?需要带些什么东西?”“怀孕期间,如何科学搭配营养餐”……十月怀胎,翘首以盼,面对未知,不少即将分娩的准妈妈既期待又焦虑。可喜的是,今年8月,南安市首个助产士门诊在南安市妇幼保健院开诊,资深助产士走出产房,来到门诊,面对面进行分娩健康教育咨询,已经为300多名孕产妇提供专业性的免费指导,架起了一座沟通的桥梁。

“我怀孕到现在胖了快16斤,体重增长太快,该怎么控制啊!”一个月前,怀孕32周的肖女士来到南安市妇幼保健院助产士门诊,拥有20多年助产经验的副主任助产师黄先使用人体成分分析仪对她进行检测。随后,黄先对肖女士的膳食营养、体重管理给予了科学有效的指导。不久,肖女士的体重增加速度恢复到了正常范围。

“助产士们不仅教我如何控制体重,还帮我拟定分娩计划,交流分娩注意事项,教我减轻分娩疼痛的方法,连何时入住医院,分娩时需要准备哪些物品,助产士也都一一告知,减轻了我分娩前的焦虑!”肖女士为助产士门诊的工作人员竖起了大拇指。

“助产士门诊的成立,就是将产房工作‘窗口前移’,让助产士走出产房,在孕产妇与助产士之间架起一座沟通的桥梁。”黄先告诉记者,助产士门诊成



孕妇产在助产士门诊咨询。

立后,孕产妇可以提前与助产士进行接触,经验丰富的助产士们可为孕产妇提供专业的指导和无缝隙的服务,帮助孕产妇答疑解惑,消除她们的不安和焦虑。

“除了从精神上给予孕产妇支持,在入院待产方面,南安市妇幼保健院的待产室可以有家属陪护,对孕产妇的生活起居照顾周到,进入待产室及产房后,准妈妈见到的助产士也都是熟悉的面孔。因为在助产士门诊已经建立起深厚的友谊,孕产妇和助产士们可以在待产及接生环节都配合得默契。”黄

先表示,专业的助产士能够帮助孕产妇树立分娩信心,为孕前、孕期、分娩全程、产后母乳喂养、新生儿护理做好准备,清楚地了解整个产程中需要怎样的配合和心理支持,进而顺利生产。

在助产士门诊,准妈妈可以了解孕晚期保健,助产士会进行科学的饮食及运动指导、分娩前会阴准备;准妈妈可以认识分娩过程,助产士会指导孕产妇识别临产及物品准备、入院流程介绍。

此外,助产士还将进行产房、病房环境讲解及展示,缓解孕产妇孕晚期焦虑。助产士会为准妈妈制订个性化分

娩计划,包括分娩方式的选择、陪产咨询,教授准妈妈在产程中宫缩疼痛的应对技巧,如呼吸减痛法、镇痛方式的选择;助产士会进行产前母乳喂养评估,包括乳房评估及哺乳辅助工具的选择;助产士还会开展孕产期盆底功能障碍性疾病的初步评估及家庭训练指导等。

记者了解到,南安市妇幼保健院助产士门诊由中高级职称且具有15年以上助产经验的助产士坐诊,出诊时间为每周一至周日。

开诊两个月以来,该门诊获孕产妇及其家人的一致好评。

警惕“无声的杀手”——高血压

健康教育 专栏

南安市疾控中心主办



■本报记者 黄伟勋 通讯员 黄秀美

今年的10月8日是第27个“全国高血压日”,主题是“健康体重,理想血压”。高血压是现代医学不容忽视的慢性病之一,也是导致心脑血管病发生和死亡的重要危险因素。南安市疾控中心专家表示,社会老龄化加剧、不良饮食习惯和生活方式、缺乏体力锻炼等因素会进一步导致高血压的患病率升高。因此,提高市民对高血压的认识,了解其危害、预防及治疗措施,这对于保障人们的健康具有重要意义。

“在未服用抗高血压药物情况下,非同日3次测量,收缩压(高压)≥140mmHg和/或舒张压(低压)≥90mmHg者,即可诊断为高血压。”专家介绍,高血压因其早期症状不明显,常被称为“无声杀手”。然而,长期高血压若得不到有效控制,会对人的心、脑、肾等重要脏器造成严重损害。

导致高血压的危险因素包括遗传因素、年龄、体重以及多种不良生活方式等多方面。在遗传因素方面,高血压具有明显的家族聚集性,如果父母或其他直系亲属有高血压病史,子女罹患高血压的风险会显著增

加。在年龄因素方面,高血压患病率随着年龄的增长而增加,这主要是因为血管随着年龄的增长而逐渐硬化,血管壁上的沉积物也会逐渐增加,导致血管腔变窄,血压升高。

此外,钠盐摄入量与血压呈正相关,当人体内摄入过多的钠盐,会出现血管平滑肌肿胀和外周血管阻力增加,对心脏及肾脏造成沉重的负担,从而导致血压升高。超重和肥胖也是导致高血压发病的重要危险因素,研究发现,当体重指数每增加5kg/m²,发生高血压的风险增加49%,并且本身超重或肥胖的中老年人群出现体重增加将对血压升高的影响更大。

需要注意的是,吸烟是公认的高血压发病危险因素之一,吸烟人群患高血压的概率是不吸烟者的数倍。吸烟还会引发内皮功能损伤,促进氧化应激及激活炎症反应,还会导致血管壁内膜增厚,引发小血管痉挛,从而导致血压升高。长期大量饮酒是引发高血压的危险因素之一,同不饮酒人群相比,饮酒人群高血压患病率会更高,且患高血压概率与饮酒量正相关。

“所有高血压患者均能通过生活方式干预控制血压,血压正常高值的人群,也可通过改善生活方式,预防高血压的发生。”专家建议,世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日,在日常生活中,市民应减少腌制食品、调味品等含盐量高的食物的摄入。适度减少钠盐摄入和增加膳食中钾摄入



量有助于降低血压,倡导市民开展低盐高钾膳食。

市民还需控制体重,通过合理膳食和适量运动来控制体重也是预防高血压和改善患者血压。市民在日常生活中要做到戒烟限酒,非必要不饮酒抽烟,产生协同健康收益,降低心脑血管疾病和全因死亡风险。

药物治疗方面,大多数高血压患者基本需要终身服用降压药物控制

血压,所以药物治疗对于高血压患者来说也是至关重要。降压药物的使用要遵循降低风险、长效降压药、低剂量起始、联合用药、个体化治疗等原则。高血压患者在日常饮食及药物服用上,要谨遵医嘱定时定量,不得自己随意减量或者停药,要定期就医,结合医生的指导调整治疗药物,有效地控制血压,避免因反跳导致心脑血管病发病概率提高。

健康资讯

南安市中医院 门诊号源向基层医院开放

本报讯(记者 黄伟勋)为解决群众就医痛点、难点、堵点,充分发挥紧密型县域医共体的统筹协调作用,近日,南安市中医院实行门诊号源向基层医院开放便民服务。

记者了解到,门诊号源向基层医院开放便民服务是南安市中医院通过中医联盟微信群,将门诊号源向辖区基层医疗卫生机构全面开放,由基层医院的医生为辖区常住居民提供门诊预约服务,在中医联盟微信群提供就诊人员基本信息后,南安市中医院综合服务中心及时安排接诊科室及工作人员。

据介绍,今后,南安市中医院还将大力推进基层医生签约服务,实现县域内双向转诊信息系统的互联互通,构建起上下联动、协同高效的双向转诊机制,提升门诊医疗服务的质量与效率,切实增强群众看病就医的获得感、幸福感和安全感。

又讯 近日,南安市中医院相关服务窗口均实行“错时上下班”服务,有效缩短了患者高峰期排队等候时间,极大提升了服务效率。

南安市中医院对收费窗口进行了灵活排班,医院依据就诊高峰时段科学调整工作时间,以更好地满足患者需求。同时,收费窗口实行24小时值班制度,确保窗口工作人员随时能够为患者提供服务,使患者在非工作时间段也能顺利完成缴费、退费、结算等事项。

该院对药房窗口也采取弹性排班制,在就诊患者较多的时段增设窗口,提高服务效率。此外,在下班后为门诊患者提供“延时服务”。西药房实行24小时值班制,正常班次时间为上午8:00—11:30,下午2:30—5:30,在其他时间段,患者可前往急诊药房取药。中药房正常班次时间为上午8:00—11:30,下午2:30—5:30,错时服务时间为上午8:30—12:00,下午3:00—6:00。

该院放射科的CT平扫及拍片检查则实行24小时无需预约检查,磁共振及CT增强检查实行当天预约,当天检查。正常班次时间为上午8:00—11:30;下午2:30—5:30;错时服务时间为上午11:30—下午2:30。

南安市中医院相关负责人介绍,错时服务,让就医更便捷!医院始终秉承“以患者为中心”的服务理念,不断探索,创新服务模式,为患者带来更加优质、高效、便捷的医疗体验。

南安市妇幼保健院 开展重阳节慰问及义诊活动

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南安市妇幼保健院和南安市计生协会联合开展了以“欢庆祖国75华诞,敬老爱老暖人心”为主题的敬老月活动,为老人们献爱心、送温暖,提供免费上门义诊活动。

当天,南安市妇幼保健院中医医护人员进行入户义诊,每到一户,都询问老人的身体状况、饮食情况及用药情况,为老人测量血压,检查身体并进行中医把脉等,为他们辨证施治,开展耳穴压豆、揪针、针刺等中医治疗。在面对面交流的过程中,医护人员耐心地回答老人的健康咨询,对常见的老年病从生活方式、用药规范、营养保健等方面提出针对性的指导意见,普及疾病防治知识和预防保健等知识,增强疾病早预防、早诊治的意识。

此外,南安市计生协会工作人员也到溪美街道、柳城街道走访慰问计生特殊家庭,每到一户,都与他们促膝长谈,详细询问他们的身体健康状况、生活情况,并送上慰问金及慰问品。

南安市海都医院消化内科独立开科

本报讯(记者 黄伟勋)为满足群众医疗服务需求,经过前期精心策划和筹备,近日,南安市海都医院四病区(消化内科)正式独立开科。

据介绍,该院四病区(消化内科)现有床位40张,医护人员18人,还特聘了厦门中山医院专家定期坐诊,主要开展消化系统常见病多发病的诊断与治疗,包括胃食管反流病、各种胃炎、消化性溃疡、功能性胃肠病、消化道出血、胰腺炎、胃肠息肉、炎症性肠病,各种肝炎、肝硬化及各种消化道肿瘤等疾病。

南安市海都医院四病区设有独立的消化内镜中心,配有高清进口电子胃镜、电子结肠镜及碳13/14幽门螺杆菌检测仪等。目前,该病区可以开展常规胃肠镜检查;“无痛”胃肠镜检查;内镜下胃肠道息肉切除术;消化道出血内镜下止血术;消化道早癌黏膜下肿物内镜下剥离术(ESD)等项目。

该院相关负责人介绍,消化内科的独立分科是南安市海都医院持续优化专科化发展、提升医疗服务质量的又一重要举措。今后,消化内科将继续秉持“以患者为中心”的服务理念,坚持基础与临床相结合,以“消化内科+消化内镜综合诊疗技术”为品牌发展,巩固消化内科危急重症的救治能力,全面提高本地区消化系统疾病综合诊治水平。

长期拉肚子还伴有腹痛?小心得结肠癌

医生提醒:排便习惯改变要当心

本报讯(记者 黄伟勋 通讯员 黄淑婷)近日,家住南安的黄阿伯常拉肚子,还有腹痛的情况,到医院一查竟是结肠癌。好在泉州滨海医院为他开展了腹腔镜乙状结肠癌根治术,黄阿伯终于恢复健康。

黄阿伯今年56岁,近一年,他总是出现大便不成形的情况,每日至少2次—3次,并常常感到腹部疼痛。日前,黄阿伯到泉州滨海医院检查,被确诊为结肠癌。

随后,泉州滨海医院特聘专家刘国彦为黄阿伯实施了腹腔镜乙状结肠

癌根治术。术后,在该院胃肠中心医护团队的精心护理下,黄阿伯快速恢复健康。出院前,黄阿伯及家人还送上锦旗,对胃肠中心医护团队的精心治疗与悉心照顾表达感谢。

刘国彦表示,结肠癌是常见的、发生于结肠部位的消化道恶性肿瘤,好发于直肠与乙状结肠交界处。排便习惯改变,是结肠癌常见的症状,但有很多患者常常忽视这一点。市民出现腹痛、腹部肿块排便习惯和粪便性状改变、肠梗阻等征状时,一定要及时就诊。

日常生活中如何预防结肠癌呢?刘国彦建议,市民应保持健康的饮食习惯,合理平衡膳食,减少红肉及腌制食品摄入,增加粗粮、水果摄入,同时戒烟、戒酒。市民应该养成健康的生活方式,积极锻炼,保持健康体重,规律作息;养成健康乐观阳光的心态,尽量保持良好的精神状态。

此外,市民还应减少与环境致癌因素接触,如化学、物理、生物等致癌因素;注重自我健康管理,了解遗传、免疫、内分泌等因素的促癌作用。结肠癌早期筛查是防治该疾病的关键措施,一

般人群应从50岁开始筛查结肠癌,即无结肠癌家族史等危险因素50岁以上人群,无论男女、无论是否存在症状,都应做一次结肠镜检查,高危人群应从40岁开始定期筛查结肠癌。

记者了解到,刘国彦是厦门大学附属中山医院的专家,该院胃肠外科作为国家临床重点专科,目前已实现胃、结肠癌筛查及良性疾病的全覆盖,手术例数国内领先。2022年,泉州滨海医院就与厦门大学附属中山医院成立了胃肠肿瘤筛查专科联盟,市民在家门口就能享受到专家的医疗服务。