



健康资讯

泉州市光前医院
推出老年人就医便民服务系列举措

本报讯(记者 黄伟励)近日,泉州市光前医院推出老年人就医便民服务系列举措,充分满足老年人日益增长的健康服务需求,切实解决老年人就医过程中面临的困难和问题。

在泉州市中医院门诊“一站式”服务中心,工作人员专门设置了老年人综合服务点。在预检分诊、挂号缴费、检查检验、医保结算、投诉受理等关键节点,该院还设立流动服务岗,积极主动地为老年人提供服务。

在大力发展互联网医疗服务的同时,该院保留挂号、缴费、取药等人工窗口。对于高龄、失能等老年人,开辟专门的就医绿色通道,并根据实际需要提供免费陪诊服务。

此外,对于普通门诊的老年患者,若因检查、检验等原因,导致就诊当日在单个诊间单元内未能完成诊疗过程,首诊科室或门诊服务中心将主动为老年患者提供“0元惠民号”。老年患者在3日内(含首次就诊当日)携带检查、检验结果到同一科室复诊,可免缴普通门诊挂号费。

泉州市光前医院
脊柱微创技术有了新突破

本报讯(记者 黄伟励)近日,泉州市光前医院骨科团队在脊柱微创技术领域又取得了新进展,成功完成首例经皮椎弓根钉棒系统内固定手术。此项新治疗技术的成功开展,标志着该院在脊柱微创领域又迈上了新的台阶。

市民胡大叔种植辣椒已有几个年头。又是一年播种季,日前,胡大叔在操作种植机器时,不慎摔下骨折,他的儿子立即将他送到泉州市光前医院急诊科就诊。急诊科医生开展CT检查后,发现胡大叔第12节胸椎骨折。骨科医师会诊后,确认胡大叔需手术治疗,随即收入该院八病区住院。

考虑到传统切开手术创伤相对较大,术后恢复时间长,在综合考量评估并与患者家属深入沟通后,骨科医护人员决定对患者实施经皮椎弓根钉棒系统内固定手术。

经过充分的术前准备,在麻醉科、手术室等的密切配合下,泉州市光前医院骨科团队通力合作,手术顺利完成,术中4个钉道切口长度仅为1.5cm。

“我原本以为这次是个大手术,没想到手术创伤那么小,术后5天就能下地活动,骨科医生真的太厉害了!”胡大叔竖起大拇指称赞。

据悉,近年来,随着技术及器械的快速发展,脊柱微创已成为脊柱外科的发展趋势。经皮椎弓根钉棒系统内固定手术并不是代表不开刀,只是由于每个打入螺钉的切口仅为1cm—2cm,相比传统后路切开复位钉棒内固定手术,手术创伤大为降低,也不需要放置伤口引流管,是目前脊柱领域微创创新趋势下一种行之有效的术式。

泉州市海都医院
开展消化内科内镜黏膜下剥离术

本报讯(记者 黄伟励)近期,泉州市海都医院消化内科团队顺利开展多例内镜黏膜下剥离术,手术的成功开展,标志着该院消化内科内镜下微创治疗水平达到一个新的高度。

日前,一名65岁的男性患者被诊断为直肠息肉。入院后,医生为他开展肠镜检查,发现直肠内的宽基息肉直径1.8cm。随后,医生在肠镜下开展了黏膜下剥离术,顺利完整地切除了患者的直肠息肉。患者术后无特殊不适,快速康复出院。

据不完全统计,我国消化道肿瘤占全部癌症发病率的40%,对我们的生命健康造成了严重威胁。随着人们对自身健康关注度的提升以及胃肠镜检查的普及,早期食管癌、胃癌、肠癌发现率越来越高。早期发现的肿瘤,90%可以通过内镜下的治疗实现根治,5年生存率达95%。内镜黏膜下剥离术主要用于治疗食管、胃、结肠等消化道早癌,在我国已有近20年的发展,目前已被成熟且广泛应用于临床治疗。

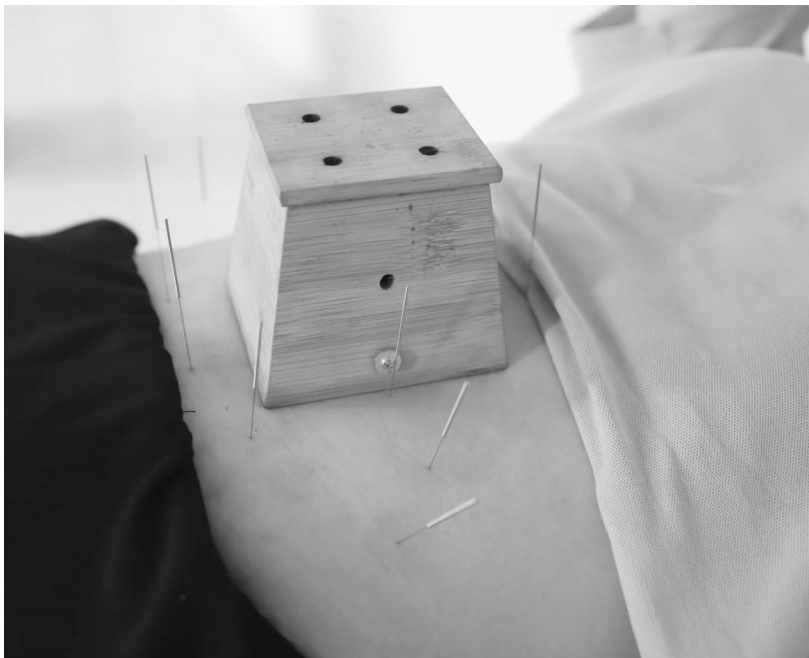
与外科手术相比,内镜黏膜下剥离术通过食管、胃、结肠等自然腔道开展治疗,体表无切口,不改变消化道解剖结构,创伤较小、住院天数少、出血较少、恢复较快、并发症相对较少。内镜下黏膜下剥离术后,肿瘤复发率约0.6%,与传统开刀手术基本持平。此外,内镜切除术可获得完整病理标本,有利于明确肿瘤浸润度、分化程度、血管和淋巴浸润情况。内镜黏膜下剥离术还可根据早癌的部位、大小、形态和组织类型制定合理的个体化治疗方案,既能实施对肿瘤的切除,又能最大限度保留正常组织及功能。

南安市妇幼保健院中医科:
传承中医药精髓 守护妇女儿童健康

“我之前骑摩托车摔伤了肩膀,后期肩胛骨缝时常疼痛,有时疼得抬不起手、睡不着觉,没想到去中医科扎了两针就好了!”近日,家住南安市区的肖女士对南安市妇幼保健院中医科的医生表示感谢,通过针灸、艾灸、拔罐等治疗后,肖女士的肩膀终于康复,她为中医科医护人员竖起大拇指!

记者了解到,近两年,南安市妇幼保健院灵活地将中医融入妇幼健康服务体系,运用中医药对妇女儿童常见病、多发病进行保健指导和常规治疗,不仅为妇女儿童提供了更加全面、个性化的医疗服务,更是走出了一条“妇幼健康+中医药”的特色之路。

本报记者 黄伟励 通讯员 叶新新 文/图



使用中医疗法治疗

“中医强调整体,通过调理使各脏腑功能和谐协调。”陈鑫洋告诉记者,近年来,南安市妇幼保健院中医科秉承“自然和谐,治未病”的中医哲学,提供针灸、推拿、拔罐、艾灸、耳针、刮痧及中药调理等多元化治疗方案,致力于为小儿开展慢性疾病的康复治疗以及保健调理治疗,由于中医药对儿童刺激小、副作用小且见效快,因此,中医适宜技术受到不少家长的欢迎。

相关新闻

中医文化进校园
关注儿童眼健康

本报讯(记者 黄伟励) 中医文化是中国传统文化的瑰宝,拥有悠久的历史 and 广泛的影响力。为引导幼儿感受中医药文化,在幼儿心中播下热爱、传承中医药文化的种子,近日,南安市妇幼保健院联合南安市实验幼儿园开展“中医文化进校园之中医护眼”主题宣讲活动。

当天,南安市妇幼保健院中医科医生柯泽森从中医的角度,深入浅出地为小朋友讲解近视的成因和防控策略,并告诉幼儿能放松眼睛的穴位,引导小朋友们用中医视角保护眼睛,科学用眼。医生们现场示范了中医防近视的按摩手法,让小朋友们自己动手操作,既简单易学,又行之有效,现场学习氛围热烈。

“晕车了怎么办?”“拉肚子要按摩什么穴位?”……活动中,南安市实验幼儿园大四班的小朋友,还针对自己日常生活中遇到的问题进行了咨询。柯泽森认真给出答案,并现场指导,由浅到深地让幼儿了解肚子疼、晕车、发烧等,也可以用按摩穴位的方法来进行缓解和治疗。

不打针吃药 中医治疗效果口口相传

今年3月,市民郑女士发现女儿比同龄人长得慢,身高差距明显,总是坐在班级最前排。郑女士通过补钙等手段,没有起到效果。后来,郑女士带女儿来到南安市妇幼保健院中医科。

该院中医科医生陈鑫洋通过诊断,发现郑女士的孩子不长个的原因是脾胃不和,导致胃口不好,胃口不好吃饭就少,运动也会少,长个自然也慢。

于是,陈鑫洋对孩子进行脾胃调理,并辅助敷贴春季生长贴,将纯中药制成的春季生长贴轻轻地贴于孩子特定的穴位上,借助药物效力和穴位刺激疏通孩子的经络,调理气血,健运脾胃,改善睡眠状况,进而有效促进孩子生长。

不到一个月,郑女士觉得孩子不仅胃口好了,身体壮了,身高也有了

增长。亲身见识到中医的“神奇”后,郑女士被中医所折服。

今年7月—8月,该院中医科还为数百名儿童开展“三伏贴”。“三伏贴”是中医的特色疗法,它体现的是冬病夏治的机理。中医认为,冬季容易引发的疾病,其根源是身体内的阳气不足,或者是寒邪内伏。“三伏天”里人体腠理疏松,汗孔多开,全身经络亦最为通畅,这时通过把阳性、热性的药物贴敷于相应的腧穴,药物则更易透达肌肤,渗入经络,激发人体的阳气,协调脏腑功能,该疗法受到家长们的热捧。

“孩子从小抵抗力就不行,又不想让他吃太多药,‘三伏贴’只需外敷,也能预防生病,所以从幼儿园开始就带他来医院贴了。”市民王女士说。

精准对接患者需求 护佑妇女健康

近年来,南安市妇幼保健院还将中医药服务理念和方式,全面渗透到妇女保健、围产保健、生殖健康领域。

日前,家住南安的小丽(化名)不慎受凉,感冒发热,使用退烧药后,发热无减轻,还出现了恶寒、咳嗽、全身酸痛、肢体乏力等情况。

小丽体温最高达39.5度,处于哺乳期的她,担心药物会对宝宝产生不利影响,因此不敢服药。无奈之下,高热不退的小丽来到南安市妇幼保健院中医科门诊寻求中医治疗。经望闻问切四诊后,陈鑫洋对她采取外治法,选择手太阳肺经少商穴进行刺络放血,督脉大椎穴进行刺络拔罐。半小时后,小丽体温降至38.5度,精神状态明显好转。

“对于哺乳期、妊娠期发生高热的患者,可选择中医治疗,如中药口服、局部推拿、针刺疗法、拔罐、刮痧、放血疗法等进行治疗。”陈鑫洋告诉记者,中医治疗精准对接患者需求,安全有效。

日前,该院中医科也为陈女士解决了大麻烦。“没想到中医科还能帮助我减肥,一个月就看到了效果。”陈女士今年37岁,常年受到肥胖的困扰,听闻中医科能减肥,她便抱着尝试的心态就诊。

中医科医生为陈女士开展了针灸、艾灸和拔罐后,陈女士体质得到调整,睡眠、脾胃和代谢都得到改善,腰围从83厘米降到了78厘米,“不打针不吃药,效果还立竿见影!”加上适当

的运动,陈女士的体重也降了下来。

除此之外,中医科还擅长运用中医特色疗法,为女性开展颈肩腰腿痛治疗、内科脾胃病等中药调理,以及妇女月经调理、痛经、针灸体质调理(腹型肥胖、失眠)等。同时,中医科还开展女性产后康复、儿童康复,强调疾病预防与体质改善并重,致力于构建全面、科学、温馨的中医诊疗环境,为每一个生命阶段的健康护航。

值得一提的是,该院中医科还定期邀请从事临床工作40年的主任医师黄安乐来南安坐诊,他长期在临床一线,有丰富的临床经验。黄安乐擅长中医内科、小儿常见病、皮肤病治疗。尤其对脾胃病等疑难杂症有独到见解,治法严谨、疗效显著。

南安市疾控中心开展食品安全宣传周活动

本报讯(记者 黄伟励) 今年的10月8日—10月15日是南安市食品安全宣传周,活动主题是“诚信尚俭 共享食安”。食品安全关乎每一个人的身体健康和生命安全,为增强全社会对食品安全的参与意识,普及食品安全科学知识,近日,南安市疾控中心围绕宣传活动主题,开展了形式多样、内容丰富的食品安全宣传周活动。

学校人群密度大,学生群体社会关注度高,学生的食品安全关系到学生和家庭的幸福,乃至社会的稳定和谐。为预防校园食源性疾病的传播,针对校园常见的食品卫生安全问题,12日,南安市疾控中心、成功医院在石井镇厚德小学举办了以“学校食源性疾病预防知识”为主题的讲座,并向师生发放食品安全宣传册、宣传折页等。

南安市疾控中心的工作人员采用通俗易懂的语言,向学生们阐明了食品安全要求,重点阐述了食源性疾病的定义、种类、特点,以及常见食物中毒危害、食物中毒处理原则和预防措施等食品安全知识,提高同学们对常见的食品安全问题的认识,引导同学们养成良好的生活习惯,增强食品安全意识,远离食物中毒等食源性疾病的危害。

宣传周期间,南安市疾控中心分别通过电视、报纸、微信公众号、宣传栏等渠道,全方位、多视角、多角度地进行食品安全知识宣传,以吸引市民的关注,最大程度扩大宣传面。通过食品安全宣传周活动,为市民普及了食品安全科普知识,提高了食源性疾病预防知识知晓率,增强了群众的自我保护意识和维权意识。

健康饮食 共享食安

■本报记者 黄伟励
通讯员 黄秀美

饮食卫生是预防食源性疾病预防发生的前提,如何健康饮食,来守护我们和家人的身体健康呢?带着问题,记者采访了南安市疾控中心的专家。

专家建议,市民应首选本地、当季食物,保证新鲜卫生,也是节能、低碳、环保的重要措施。市民要学会辨别食物的新鲜程度,预包装食品可以通过看食品标签上的生产日期了解食物的新鲜程度,当无法获得生产日期等信息时,食物是否新鲜,可以用看、触、闻等手段,通过食物的外观、色泽、气味等感官指标加以辨别。清洗是清除水果和蔬菜表面污物、微生物的基本方法,直接入口的水果蔬菜要清洗干净。在食物清洗、切配、储藏的整个过程中,生熟都应分开;在冰箱存放生熟食品,应分格摆放。适当温度的烹调可以杀死几乎所有的致病性微生物,因此,隔顿、隔

夜的剩饭在食用前须彻底再加热,以杀灭储存时增殖的微生物。食物储存要得当,食物合理储存的目的是保持新鲜,避免污染。考虑到有些微生物在低温环境下也可以存活繁殖,冷冻食品在家储存时,市民应关注生产日期、保质期,保证食品在保质期内尽快食用。

市民应拒绝吃野生动物,不购买野味。野生动物可能是疫病的传染源,野生动物的生存环境与家养动物的完全不同,这使得很多因素让人类不可控。野生的生存条件恶劣,很容易产生新型细菌和病毒,经由动物之间互相传播,导致携带病毒的野生动物规模极大。此外,购买野味会助长捕杀野生动物的错误行为,破坏大自然的生态平衡。吃野味会加快濒危野生动物的灭绝,破坏物种多样性,从而打破生态平衡。我们每一个人都应该遵守规定,拒绝食用保护类和野生动物。

市民还可以采用分而食之的方式,就餐时,一人一小份,每个人餐具相对独立,或者使用公筷公勺,可以有效地降低经口、经唾液传播传染性疾病的传播和交叉感染的风险;分餐制还有利于明确食物种类、控制进餐量,实现均衡营养,培养节约、卫生、合理的饮食“新

食尚”。无论是在家吃饭,还是餐馆就餐,无论从现代文明出发,还是从疾病预防、公共卫生角度而论,使用公筷公勺、推行分餐制都应是一场积极推行的“餐桌革命”。

需要注意的是,勤俭节约是中华民族和家庭文化的取向,尊重劳动、珍惜食物、避免浪费是每个人应遵守的原则。市民购买食物前,应先结合目前家中现有食物的情况,制定购物清单,做好计划,购物时,只选择购物清单上的食物,不额外购买计划外的便宜物品,可以有效地减少浪费、节约费用。在外就餐时,提倡点小份菜、半份菜,理性点餐、适量点餐,不铺张浪费;剩菜打包,吃后不过量。自助餐消费时也应量力自我需要,少量多次取用,避免一次性取用过多、食用不完而造成浪费。每个人都应做“光盘行动”“新食尚”的践行者和推行者,每个家庭有责任在日常生活中培养“珍惜食物,减少浪费”的文明生活方式。

专家呼吁,每个人要牢记健康饮食四大要点,讲究卫生、使用公筷公勺和分餐、拒绝食用野味、尊重食物,共享食安,为我们的身体健康筑起一道防护屏障。

健康教育

专栏

南安市疾控中心主办

