

南安市妇幼保健院青春期门诊开诊啦

本报讯 (记者 黄伟励 通讯员 叶新新) 青春期是女性一生中生长发育的关键时期。青春期的少女们在感受着成长带来的快乐的同时，也面临着成长所产生的新问题。然而，不少家长面对青春期的孩子，往往感到心有余而力不足，缺乏专业的指导和帮助。

可喜的是，近日，南安市妇幼保健院开设青春期门诊，专业医护人员、心理咨询师和营养师，可以为青春期少女提供生理、心理与生殖健康方面的咨询与指导，开展各种与月经相关疾病的诊疗，这一举措不仅填补了该地区在青春期健康服务方面的空白，也为青春期少女及其家庭带来了福音。

家住南安的小琪今年14周岁，处于青春期的她，最近面临一些“小烦恼”。

“孩子快中考了，可能是学业压力大，月经量多，已经20多天了还没结束。另外，孩子状态差，上课集中不了精神，可把我急坏了！”这两天，小琪突然头晕、面色苍白，妈妈郑女士对此束手无策，便带着她到附近的诊所就诊，“孩子输液后，情况好转。可是到学校进行了体育锻炼后，情况又加重了”。

无奈之下，郑女士带着小琪前往南安市妇幼保健院青春期门诊，向副主任医师涂琳求助。

涂琳为小琪进行了全身检查，观察了她的生长发育情况，结合子宫彩超、血常规检查后，发现小琪因月经持续时间长、出血量多，导致了中度贫血。

随后，涂琳为她制定了个性化的治疗方案。“临近中考，运动强度增加，导致小琪月经异常。若不及

时处理，持续出血会对学习和生活造成影响。”涂琳运用药物为小琪纠正贫血，还调整了她的月经周期等，同时建议她合理运动、改变饮食习惯，小琪的情况明显好转，重新恢复了活力和自信。

“青春期的女孩身体和心理都会发生重要变化，从前在门诊中，我们常常遇到小学高年级、初中和高中的女孩月经出现问题。孩子因课业繁重、学习压力大、作息不规律等原因，造成月经不规律，要么很久都不来，要么来了不走，困扰着青春期的少女及其背后的家人。”涂琳表示，从前青春期的少女出现问题只能到妇科就诊，妇科人多、问题复杂，青春期门诊的开设，可以为她们提供相对私密的空间，让专业的医生评估、诊疗。这不仅有助于解决她们的健康问题，还能缓解她们的

心理压力，帮助她们更好地度过青春期。

此外，青春期第二性征的出现，会让少女们面临诸多困惑和不安，而门诊的专业团队将帮助她们正确认识和接受自己的身体变化，树立正确的健康观念和生活方式。值得一提的是，为了方便学生患者就诊，南安市妇幼保健院还贴心地选择在周六上午开诊，这一举措不仅避免了孩子上课请假的苦恼，也为家长提供了更加灵活的就诊时间。

“南安市妇幼保健院青春期门诊的开设，为青春期少女提供了全方位的健康支持和服务，未来还将面向青春期少男开展咨询和诊疗服务。”涂琳表示，相信在专业的医疗团队和贴心的服务下，越来越多的青春期少年将能够健康、顺利地度过这一阶段，迎接更加美好的未来。

辅具进邻里 义诊进社区 免费医疗服务送到百姓家门口

本报讯 (记者 黄伟励) 为进一步提升农村老年人和残障人士的生活质量，近日，南安市卫健系统党委联合南安市残疾人联合会、南安市中医院、美林街道社区卫生服务中心，到洋美社区开展“辅具进邻里 义诊进社区”活动，把免费医疗服务送到百姓家门口。

活动现场，南安市卫健系统党委邀请了南安市中医院、美林街道社区卫生服务中心康复科、五官科、内科等多科室医师团队，面对面为洋美社区残疾人、老年人提供现场义诊服务。活动不仅涵盖了基础的健康检查、疾病咨询，还结合了中医特色诊疗，通过专业医疗力量下沉，切实解决残疾人、老年人看病就医困难，进一步提升他们的健康水平与生活幸福感。

此外，南安市残疾人联合会现场为老年人和残疾人免费提供四脚拐、助行器、轮椅、助听器等辅助器具，为他们讲解辅助器具的使用保养方法和后续注意事项，并宣传相关福利政策、残疾人权益保障等维权知识，了解残疾人各种方面的需求。

此次公益服务活动是南安市卫健系统党委为民送暖心服务的结对共建活动，让居民在家门口就能享受到便捷、专业的诊疗服务，受到群众的一致称赞。

冬季气温下降 谨防心脑血管疾病来袭



■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

冬季是心脑血管疾病的“魔鬼”季节，心脑血管疾病进入高发期。一项研究发现，秋冬季节心血管疾病的发病率占全年的80%，气温每降低1℃，心脏疾病发病率增加2%，在我国，冬季心血管疾病死亡人数比夏季高41%左右。那么，冬季心脑血管疾病高发的原因是什么？冬季又应该如何预防心脑血管疾病呢？带着问题，记者采访了南安市疾控中心的专家。

专家介绍，诱发心脑血管疾病的原因有气温骤降、天气干燥、情绪波动、饮食失宜等。冬季气温低，人的血管遇冷容易收缩、痉挛，导致心脑血管供血不足，进一步诱发心肌梗死或者脑梗死等意外疾病。冬季的空气通常较干燥，水分流失可能会引发血液黏稠度增高，增加了心脑血管事件的风险。冬季日照减少，让人更容易情绪波动，焦虑、抑郁等负面情绪

是新发心血管疾病的危险因素。研究表明，抑郁评分每提高一个标准差，冠心病、卒中和复合心血管疾病的风险比约为1.1。此外，天气寒冷，人们会不自主地过多摄入高热量的食物，胆固醇增高会进一步加重血管动脉粥样硬化，心脑血管疾病的发病率会进一步增高。

常见的心脑血管疾病包括脑梗死、脑出血、心肌梗死、不稳定心绞痛等。

冬季如何防止心脑血管疾病的发生？专家表示，市民应保持室内温暖，避免长期待在低温环境。冬季人们的食欲增加，市民不要暴饮暴食，做到少盐、少油、少糖，注重饮食多样化，同时要保持身体水分充足。

“选择适当的运动方式可增强心肺功能，预防心血管疾病，市民应坚持适当的锻炼，如散步、太极拳等。还应避免剧烈运动造成疲劳，加重心脏负荷，避免久坐或卧床，避

免长久待在不通风的室内。”专家表示，情绪不稳定是导致心脑血管疾病的常见危险因素，市民应避免长期处于紧张、焦虑的状态，可以通过冥想、深呼吸等方式放松心情。

此外，烟草和酒精都具有损伤血管的作用，长期吸烟或吸二手烟和饮酒还会增加心脑血管疾病的患病风险，市民应做到戒烟戒酒。冬季人们容易感到疲劳，市民应避免熬夜和过度劳累，保证充足的睡眠。如有患高血压、糖尿病的患者，需定期监测血压、血糖，如出现明显波动要及时就医。专家呼吁，科学预防和应对心脑血管疾病，要养成健康的生活方式，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗。

需要注意的是，脑血管意外一般较为凶险。脑血管意外，也就是脑卒中，是一种急性脑血管疾病，以缺血性脑卒中为主。脑卒中的救治如同跟时间赛跑，早期发现、快速急救，至关重要，可有效提高抢救成功率，降低死亡率和残疾率，减少并发症。识别脑卒中典型症状，请市民记住“120”口诀，“1”是指看一张脸，即看他的面部是否对称，有的人会出现口角两边不对称或一边的面纹变浅。“2”是两只胳膊或两条腿，看他走路是否发飘，一侧胳膊是否无力。“0”指聆听，即看他说话是否不利落。一旦出现症状，患者及家属应立即拨打120急救电话，尽快将患者送到有救治能力的医院。

健康教育
专栏
南安市疾控中心主办

中西医结合 老年便秘难题迎刃而解

■本报记者 黄伟励

近年来，家住南安的周女士深受便秘困扰，为了寻求有效的治疗，她四处奔波求诊，辗转于多家医院之间，然而均未能取得理想的成效。好在南安市中医院运用中西医结合疗法，为周女士解决了难题。

周女士今年70岁，近些年排便状况极为不佳，常常要好几天才能排便一次。无奈之下，周女士只能频繁使用“开塞露”或者饮用泻药来勉强辅助通便。“跑了很多家医院，试了很多方法，效果都不好。”周女士说。

后来，周女士偶然听闻厦门市中医院肛肠病医院院长耿学斯教授会定期到南安市中医院坐诊，耿学斯拥有针对便秘的特效方，便怀着尝试的心态，前往南安市中医院就诊。

接诊后，耿学斯仔细研读周女士的病历资料，耐心询问她的详细症状，综合运用中医传统的“望、闻、问、切”四诊合参之法，精准地判断病情。最终，耿学斯确定采用中医与西医相互融合的综合性调理方案，为周女士治疗。

服药一周后，周女士便欣喜地感觉排便顺畅，尽管偶尔还是会出现腹胀的情况，但相较之前已经有了明显



的改善。经过半个月的持续治疗，周女士的便秘症状得到了很大的缓解，已经能够实现每天顺畅排便。“治疗后，就像身上卸下了沉重的包袱，整个人都变得轻松了。”周女士说。

记者了解到，便秘作为老人人群中常见的消化性疾病，其在我国的发病态势不容小觑。据流行病学调查数据显示，在我国60岁以上的人群中，大约有11.5%的人正遭受着便秘的困扰，并且其患病率呈现出随年龄增长而逐步攀升的显著趋势。

老年便秘通常具有病程漫长的特点，患者往往面临诸多繁杂且较为严重的症状，这无疑成为严重干扰患者正常生活、大幅降低其生活质量的关键因素之一。

“对于不存在器质性病变的便秘患者而言，绝大部分患者属于功能性便秘范畴。”耿学斯介绍，慢性便秘所带来的危害是多方面且严重的，它不仅会在短期内严重影响患者的生活质量，从长远的角度来看，慢性便秘与结直肠癌、肝性脑病、乳腺疾病、阿尔茨海默病等一系列重大疾病的的发生与发展，都存在着紧密的内在联系。尤其值得注意的是，在急性心肌梗死、脑血管等危急疾病的情境之下，患者若过度用力排便，将会增加

肌肉，使肛门向上提拉，然后放松，如此反复进行的一种运动。需要注意的是，提肛的次数不宜过多，通常情况下，每天进行两三次即可，每次以10下为一组，并且可在任意时间开展该项运动，其对于便秘以及痔疮均能起到一定的改善功效。市民还可以通过按压合谷穴、天枢穴来预防便秘。



南安市中医院 血管通路门诊正式开诊

本报讯 (记者 黄伟励) 为了满足患者的就诊需求，提供更加专业、便捷、高效的医疗服务，近日，南安市中医院正式开通血管通路门诊。血管通路门诊由该院PICC专科护士坐诊，有需求的患者可以前往就诊。

据了解，血管通路是患者的“生命通道”，建立和维护安全的血管通路，能够为患者提供有效的治疗保障，可以明显降低相应的并发症，同时减少患者的痛苦，为危重症、肿瘤、化疗及长期输液患者提供一条便捷、安全的静脉通路。常见的血管通路有中心静脉置管(CVC)、经外周静脉穿刺中心静脉置管(PICC)、输液港(PORT)，门诊静脉治疗的置管患者以PICC最为常见。

南安市中医院血管通路门诊将提供PICC、CVC、输液港等输液管道的维护护理；血管通路相关性并发症的处理，还将开展血管通路相关知识的咨询和健康宣教。

成果汇报 理念共享 这场交流会干货满满

本报讯 (记者 黄伟励) 近日，南安市医院召开优秀卫生人才培养计划暨外出进修人员学习成果分享交流会，通过分享护理人员外出学习成果，实现知识共享，促进医院护理人才培养、推动护理专科建设，更新服务理念。

汇报会上，该院神经内科、胸外泌尿外科、骨科二区、妇产科、康复科5位护士长，分享了参加护理管理的学习内容，她们从沟通能力提升、护理管理者的角色和素质、非权力影响力的提升、质控助力护理质量提升等方面，将看到、学到、感悟到的收获和大家进行了分享和交流，参会人员感受到了新形势下护理模式的改变与发展、面临的挑战，了解如何在日常工作中发挥护理人文素养，作为管理人员该如何培养自己及本科室护理团队的整体能力，激发大家的创新思维，不断提升护理工作质量。

医院中医科、肿瘤综合治疗科、普一科、重症医学科、妇产科、神经内科、普二科、血透室、眼耳鼻咽喉科等14名进修护士，也结合各自的专业特点和学习方向，以PPT形式将在邵逸夫人、福建省协和医院、省妇幼保健院、福建医科大学附属第一医院、福建医科大学附属第二医院等医院对血液净化患者的护理、自体动静脉内瘘的建立与管理、伤口造口专科护士、放射治疗的护理、高压氧舱的管理、护理康复经验、无陪护病房的管理等专科培训的收获进行汇报。她们从专科建设、管理模式、专科护理特色等多方面，将自己进修学习的所见、所闻、所思进行了分享，并把学到的知识和理念与自己科室的实际情况相结合，提出了下一步的工作思路。

50岁女性长出19厘米卵巢肿瘤 医生提醒：妇科常规体检很重要

本报讯 (记者 黄伟励 通讯员 黄淑婷) 日前，泉州滨海医院为患者黄女士开展手术，从腹部取出一个19厘米的肿瘤。

黄女士今年50岁，最近总是感到胃肠不适，便到泉州滨海医院检查。医护人员为黄女士开展彩超时，发现她的腹部有一巨大的囊性肿瘤，通过CT增强扫描后，发现肿瘤直径达19厘米。“经过与患者、家属充分沟通后，我们决定为她开展手术，完整地将肿瘤切除。术后病理提示，这是一个交界性肿瘤，介于良恶之间，幸运的是还没病变。”泉州滨海医院妇产科主任医师黄晓清说，黄女士平时没有开展体检，以为自己长胖了，其实是卵巢囊肿渐渐增大，错过了最佳治疗时机。

黄晓清介绍，近年来，妇科肿瘤也有向低龄化发展的趋势。因此，呼吁女性每年至少开展一次的妇科常规体检，做到早发现、早治疗。

东田镇卫生院 开展消防应急演练

本报讯 (记者 黄伟励) 为提高安全意识，保障医院、患者及全体工作人员的生命安全，近日，东田镇卫生院开展消防逃生演练。

此次演练，东田镇卫生院成立了演练指挥小组，制定了详细的逃生预案。在演练前，工作人员对演练场地进行了精心布置，设置了模拟火灾现场、疏散通道及线路、安全集合点、应急就医场所等，为演练的顺利进行做好了充分准备。

当天，随着一声急促的警报声响起，演练正式开始。演练模拟中医科发生火灾，东田镇卫生院立即启动应急预案，各部门工作人员迅速行动，按照预定的疏散路线，组织患者用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低姿，有序地向安全出口疏散。疏散过程中，医护人员沉着冷静，一边安抚患者的情绪，一边引导患者快速撤离。同时，紧急医疗小组在安全集合点待命，查看患者状况，以便能够迅速为受伤者提供紧急医疗援助。全体人员在规定时间内成功疏散到安全集合点，整个演练过程紧张有序，忙而不乱，达到了预期的效果。