从儿童生长调理到女性全周期养护

南安妇幼中医药特色服务见实效

■本报记者 黄伟励
通 讯 员 叶新新 文/图

日前，市民张女士带着9岁的女儿小卢来到南安市妇幼保健院中医科复诊。看着孩子如今舒展的状态，她心里的石头终于落了地。就在一年前，小卢还因身材矮小、脾胃虚弱的问题，让全家都揪着心。

去年11月，张女士发现小卢的身高明显落后于同班同龄人，年身高增长不足5厘米，长期坐在教室第一排。“孩子平时食欲差，还长期受鼻炎困扰，吃饭、睡眠状态都不理想。”张女士坦言，多方尝试调整都没有明显改善，最终带着孩子找到中医科医生赵爱丽就诊。

经过详细检查评估，赵爱丽判断小卢的生长迟缓与脾胃不和、日常运动量不足密切相关，同时存在青春期发育提前的相关迹象，多重因素叠加影响了正常的生长发育节奏。结合孩子的个体情况，赵爱丽为其量身定制了专属调理方案，采用耳穴压豆、艾灸、小儿推拿等中医特色外治法，配合温和的中药方剂开展脾胃调理，通过穴位刺激疏通经络、调和气血，在改善孩子脾胃运化能力的同时，同步优化睡眠质量，为身高增长打下扎实的身体基础。

在持续一年的规范调理后，小卢的身体状态发生了明显变化：胃口变好、体质增强，整个人的精神状态更加饱满，身高更是实实在在地增长了7厘米。亲身感受到中医调理的效果，张女士对治疗效果十分满意，也对中医特色疗法在儿童生长干预上的作用有了全新的认识。



中医科医生为患者针灸。

在南安市妇幼保健院，特色中医服务的覆盖版图早已不止中医儿科。记者深入采访了解到，该院中医妇科同样凭借鲜明的中西医结合优势，在各类女性常见健康问题的诊疗中积累了扎实的临床成果，成为不少本地女性调理身心的首选。

41岁的洪女士就是这项特色服务的受益者。此前长期受高强度工作压力影响，她提前出现了卵巢功能早衰相关症状：情绪莫名烦躁、停经、反复潮热出汗，夜里长期失眠，白天精力严重不足，日常工作和生活都受到极大影响。在尝试多种调理方式收效甚微后，洪女士来到南安市妇幼保健院中医妇科就诊。

接诊的医生傅煌燕为洪女士完成全面检查评估后，为她定制了“中药内服+外治干预+生活调护”的全流程方案。经过一段时间的规范干预，洪女士潮热出汗、情绪烦躁的症状明显缓解，体内激素水平也逐步回归正常状态，整个人的身心状态都得到了明显改善。

“很多困扰女性的月经异常、更年期不适问题，不仅会直接影响当下的生活质量，长期忽视还可能进一步损害女性生殖健康与身体整体机能。”傅煌燕介绍，科室开设的中医妇科月经专病门诊，整合了多种传统中医特色疗法，会根据每位患者的具体体质与辨证分型制定专属方案，同步实现“治病”与“养身”双重目标，为不同年龄段的女性健康保驾护航。

南安市妇幼保健院院长黄晓东表示，医院将持续深耕中医药特色服务的传承与创新，把中医“治未病”的核心理念与实用方法，全面嵌入覆盖妇女、儿童全生命周期的优质医疗保健服务链条当中。接下来，医院还将重点围绕专病门诊精细化建设、特色中医药疗法操作标准化、“互联网+中医药”便民服务拓展三个方向开展探索，系统性提升科室临床服务能力与区域学科引领作用，全力打造成为本区域内妇幼中医药特色服务的标杆中心。

健康资讯

南安市中医院康复科入选2026年泉州市级中医优势专科建设项目

本报讯（记者 黄伟励）近日，泉州市卫生健康委员会正式公布2026年市级中医优势专科建设项目名单，南安市中医院康复科成功入选，位列全市16个市级中医优势专科建设项目之一。

据悉，南安市中医院康复科（针灸康复科）始建于1992年，2019年整合升级，现为集医疗、教学、科研于一体的综合性中医康复基地，拥有国家级中医特色专病建设项目“颈腰椎病专病”。科室坚持中西医并重，传统技法方面常规开展岐黄针、针刀、浮针、电火针、督脉灸、推拿等数十项中医外治技术；现代康复方面配备经颅磁、冲击波、超声引导下治疗、言语吞咽康复等前沿手段，形成了“中医外治+现代功能康复”深度融合的诊疗体系，覆盖神经康复、骨关节运动康复、儿童康复三大板块。2026年，科室顺利通过泉州市中医临床重点专科验收，并牵头成立南安市针灸康复专科联盟，首批11家基层医疗机构加入，区域引领作用日益显现。

项目负责人吕志刚表示，科室将以市级中医优势专科建设为新起点，严格对照建设方案，在颈腰椎病、中风后遗症、骨关节术后康复等优势病种上进一步优化诊疗规范、引进新技术、做实基层辐射，把“中医康复”的品牌做得更专、更精、更可及。医院也将按照通知要求，在人才引育、绩效激励、设备配置等方面给予配套支持，确保项目建设有序推进、取得实效。

聋哑人得了白内障 也可以安全手术

本报讯（记者 黄伟励）当先天性聋哑遇上成熟期白内障，患者听不见指令、无法用语言沟通，再叠加高难度的眼病，多重难题摆在眼前。近日，南安市医院眼科团队迎难而上，突破沟通壁垒，顺利为患者洪先生完成白内障手术，帮助他拨开“迷雾”，重获清晰视界。

洪先生为先天性聋哑人士，日常交流只能依靠手势比画。多年来他左眼视力不断下降，被确诊患上白内障。由于担心在手术过程中无法和医生沟通、不能配合手术，洪先生迟迟不敢就医。直到视物模糊严重影响日常生活，他才来到南安市医院眼科寻求治疗。

经检查，洪先生的白内障已经发展至成熟期，晶状体核质地坚硬。这类白内障手术难度陡增：超声乳化需要更高能量，极易增加角膜内皮损伤的风险；囊膜脆性大，撕囊时稍有不慎就可能撕裂；加之缺乏红光反射，显微镜下术野可视度差，每一步都更加考验经验和精度。更棘手的是，术中洪先生无法通过听觉接收指令，配合难度极大。

为保障手术安全顺利开展，该院眼科团队提前做好充分预案，把沟通工作做在术前。术前，医护人员用图文卡片、手势示范和家属手语翻译，一遍遍讲解手术流程，消解他内心的紧张恐惧。

术中，护士全程站在洪先生身侧，用手轻轻握住他的手，以不同力度和节奏传递“放松”“保持不动”“马上就好”等信号。在无声的配合之下，手术团队精准、平稳完成晶状体乳化吸出以及人工晶状体植入，整台手术平稳顺利。

揭开眼部纱布的瞬间，洪先生清晰地看见周围的人和物，喜悦之情溢于言表。他一次次竖起大拇指，用最朴素的肢体动作，向在场的医护人员表达由衷的感谢。

医生提醒，白内障切忌拖延。当视力下降影响生活质量时，应尽早到正规医院眼科进行系统检查与科学评估，及时规范的手术干预是重获清晰视界的关键。即使是特殊人群（如聋哑人士），也能在医护人员的专业护航下安全完成手术。

骨肌同管护骨骼 科学预防远离“沉默杀手”

健康教育专栏
南安市疾控中心主办

■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

今年10月20日是第31个世界骨质疏松日，主题为“骨肌同管，共促健康”。骨质疏松是老年人高发的代谢性骨病，被称为“沉默的骨骼杀手”。日常生活中该如何预防骨质疏松？带着问题，记者采访了南安市疾控中心的专家。

骨质疏松的初期症状十分隐匿，很容易被当成普通的身体疲劳或正常衰老而被忽视。专家介绍，最常见的症状是骨骼疼痛，其中又以腰背部的不适最典型，往往在久坐、久站或弯腰后明显加重，稍作休息后会有所缓解，严重时痛感还会放射到四肢，干扰日常的正常活动。不少人会慢慢发现自己身高变矮、出现驼背，这大多是椎体发生了隐匿的压缩性改变，时间久了还可能造成脊柱畸形，不仅影响体态，甚至会压迫胸腔脏器，引发胸闷、气短等不适。

随着骨骼脆性不断增加，哪怕只是受到轻微外力也可能发生骨折，脊柱、髋部、手腕都是高发部位，这类骨折愈合速度慢，还很容易留下影响生活的后遗症。除此之外，不明原因的全身肢体乏力也需要留意，不少人活动后疲惫感会明显加重，下肢还容易出现酸胀、麻木的情况，直接影响行走的稳定性，增加跌倒风险。

绝经后女性、65岁以上老年人；长期久坐、缺少日晒、运动量少的人；体型偏瘦、低体重者；长期吸烟、过量饮酒、大量饮用浓茶或咖啡者；长期使用激素类药物者；有脆性骨折家族史者；过度防晒、长期缺乏户外活动者（影响维生素D合成）都是骨质疏松的高危人群。

很多人只知道补钙护骨头，却忽略了肌肉和骨骼密不可分。骨骼和肌肉，一荣俱荣、一损俱损。肌肉力量不足，更容易跌倒；骨量下降，骨骼难以承受外力。骨质疏松常常伴随肌少症，二者需要同防、同治、同管，才能降低跌倒、脆性骨折风险，守护行动能力。

日常生活中，市民要做到均衡营养，牛奶、酸奶、豆制品、深绿色蔬菜、芝麻酱和小鱼干都是天然的优质钙源，能温和地为骨骼补充基础原料。维生素D可以通过每天适度晒太阳，搭配蛋黄、海鱼等食材来获取，必要时在专业指导下使用补充剂，帮身体把吃进去的钙真正送到骨骼里。优质蛋白则可以从鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆制品和乳制品中足量摄取，为肌肉和骨骼结构提供支撑。

很多人误以为单纯补钙就能养好骨头，其实缺少维生素D，钙的吸收效率会大幅下降；没有足够的优质蛋白，肌肉力量也没法维持。三类营养互相配合，才能同时护住骨骼强度和肌肉力量，从根源上降低骨量流失的风险。

科学搭配运动则是激活骨骼活力、守住骨健康的关键，核心要做好力量、负重、平衡三类训练的协同。日常可以选择快走、慢跑、跳操、爬楼梯这类有氧运动，搭配弹力带练习、深蹲、举轻量小哑铃这类力量训练，加以选择太极拳、八段锦、单腿站立这类平衡训练，三类运动循序渐进、长期坚持，既能让骨骼更坚韧，也能让肌肉更有力，同时大幅提升日常活动的稳定性，全方位为骨骼健康保驾护航。

若出现明显骨骼疼痛，市民可在医生指导下使用止痛药物，同时配合热敷、理疗等方式，缓解疼痛症状。若发生骨折，市民需及时就医，根据骨折部位和严重程度，采取保守治疗或手术治疗，术后加强康复训练，促进骨折愈合。对于严重脊柱畸形、压迫脏器的患者，可在医生评估后，采取矫正治疗，改善体态和呼吸功能。



家门口就能做磁共振 洪濑群众就医更省心

■本报记者 黄伟励

“家门口就能做磁共振，实在太方便了！”日前，家住南安市洪濑镇的王阿婆在洪濑中心卫生院完成磁共振检查，且很快拿到报告，医生根据影像结果制定诊疗方案。全程顺畅的就医体验，让王阿婆忍不住为该院先进的检查设备和贴心的服务竖起大拇指。

原来，王阿婆受头晕、肢体麻木困扰多年，医生建议最好做个磁共振检查。然而，从前做磁共振检查，需要辗转到市区或上级医院，路途远、来回折腾不说，王阿婆还存在晕车问题，迟迟没做检查。如今，洪濑中心卫生院磁共振设备投入使用，王阿婆在家门口就能完成检查。

记者了解到，洪濑中心卫生院影像科目前配备先进的磁共振设备。该设备依托人工智能技术平台，采用大孔径设计，具备高场强、高分辨率、快速成像等特点，检查空间相对更宽敞，有助于缓解患者紧张情绪，提升检查舒适度。与传统X线、CT检查相比，磁共振检查没有电离辐射，对软组织分辨力更高，能够进行多方位、多参数成像，尤其适合脑部、脊髓、关节、肝脏等部位的检查。对于需要进一步鉴别肝脏结节、评估肝硬化结节变化、观察关节韧带及软组织损伤的患者，磁共振检查具有明显优势。

该设备还具备创新性全脑不打药灌注技术，特别适合血管脆弱或肾功能异常的患者进行安全检查，可在3分钟辅助脑卒中（中风）诊断，并帮助鉴别脑部肿瘤的良恶性。

洪濑中心卫生院相关负责人介绍，影像科正日益成为基层医疗服务的重要支撑。这里不仅肩负着常见病、多发病的影像检查任务，更通过引进磁共振等先进设备，让周边群众在家门口就能享受到更精准的影像诊断服务。截至目前，该院已累计开展磁共振平扫检查上万人次、近2万个检查部位，完成磁共振增强扫描检查100多人次。它像一双安静的“精准之眼”，帮助医生更早发现问题，也让患者多一分安心。

南安开展儿童“五健”健康管理及孤独症筛查干预培训

本报讯（记者 黄伟励）近日，南安市卫生健康局、南安市教育局在南安市妇幼保健院开展“五健”健康管理及孤独症筛查干预培训。来自全市26个乡镇（街道）卫生院（社区服务中心）的儿童保健、心理行为发育相关业务人员、派驻辖区幼儿园儿科医师代表，以及市直幼儿园、各乡镇（街道）中心幼儿园保健医生共百余人参加。

当天，福建省妇幼保健院儿童保健中心护士长、博士刘桂华围绕2026年孤独症儿童筛查诊治进展开展讲座。泉州市妇幼保健院（泉州市儿童医院）保健部主任、主任医师庄镇漳围绕儿童青少年“五健”促进行动计划开展专题解读。泉州市妇幼保健院（泉州市儿童医院）保健中心副主任医师郑艺霞以生活教育为核心，对托育机构婴幼儿食育进行了培训。南安市妇幼保健院儿童保健部主任戴小娥科普了“五健”健康知识、孤独症早筛知识。

记者了解到，本次专项培训旨在打通基层医疗机构与托幼机构联动通道，规范学龄前儿童体重、视力、心理、骨骼、口腔“五健”健康管理，抓实0—6岁儿童孤独症早期识别、筛查、转诊与干预工作，构建医幼协同、早筛早防、全程管理的儿童健康服务体系。

结石突发疼痛难忍 体外碎石术“立竿见影”

本报讯（记者 黄伟励）近日，南安官桥医院体外碎石中心上演了温馨的一幕。一位康复出院的输尿管结石患者，专程返院将一面锦旗送到主治医生手中，衷心感谢医护团队精准施治、暖心服务，帮助他顺利摆脱结石带来的剧痛，得以恢复健康。

据悉，该患者此前突发腰腹剧痛，伴随酸胀不适。入院检查后，患者被确诊为右侧输尿管上段结石。此结石体积大、位置偏高，自然排出难度高。若拖延治疗，极易引发尿路梗阻、肾积水等，长期压迫肾脏，进而造成肾功能损伤，后果十分严重。

针对患者结石的大小与位置特点，该院碎石中心为其制定体外超声波无创碎石个性化治疗方案。治疗精准高效、安全无创，最大程度保护患者脏器功能。

治疗结束后，医护人员详细指导患者科学饮水、适度运动，促进碎石顺利排出。复查时，患者结石已完全击碎、顺利排净，肾积水也消退，肾功能恢复正常，彻底摆脱结石困扰。

需要注意的是，泌尿系结石发病急、隐匿性强。很多患者初期仅表现为腰酸、腹胀，常抱有“自行排出”的侥幸心理，选择忍耐拖延。输尿管上段高位、大体积结石，自然排出概率极低，拖延不治会持续造成尿路梗阻、肾积水，进而损伤肾功能。

医生提醒：市民若出现突发腰腹绞痛、腰部酸胀、排尿不适等症状，切勿硬扛和拖延，应及时到医院检查就诊。结石疾病早发现、早干预、早治疗，才能减少病痛、保护肾脏健康。