



医线资讯

漳州开展第30个

“世界防治结核病日”宣传活动

本报讯(记者 林昕蓉 通讯员 傅小彬)3月24日是第30个“世界防治结核病日”。3月22日上午,由漳州市卫生健康委员会、芗城区卫健局主办,漳州市疾控中心、芗城区疾控中心等十余家单位联合承办的“世界防治结核病日”宣传活动在漳州古城举行。

今年的宣传主题为“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”。现场活动形式多样、内容丰富,包括文艺汇演、游园活动、健康咨询、免费体检等。活动共发放游园活动小奖品近900份,接受群众健康咨询300余人次,发放折页、传单等宣传资料2000多份。

市疾控中心还通过举办科普直播、制作动漫宣传片、进高校开讲座等多种方式,进一步扩大了结核病防治工作的社会知晓度,增强了社会各界参与结核病防治的积极性。

我市举办市直托幼机构 卫生保健工作培训班

本报讯(记者 杨婉真 通讯员 林晓珂 简丹灵)3月20日,市妇幼保健院在龙文区举办市直托幼机构卫生保健工作培训班。市直托幼机构分管领导、保健医生、保育员等参加培训。

培训班通过妇幼专家现场授课,分析春季传染性疾病多发的原因,介绍春季校园常见传染病的预防措施,强调要严格、细致地规范卫生保健,用“智慧”赋能高质量保育工作。参会的托幼机构代表表示,通过此次培训更加明确今后儿童保健工作的重点,接下来将切实提升保育服务质量,努力为儿童健康成长提供全方位的保障。

漳州市皮肤病防治院: 获批国家级“银屑病规范化诊疗 专病医联体”单位

本报讯(记者 林昕蓉 通讯员 郭雅婷)近日,漳州市皮肤病防治院获批国家级“银屑病规范化诊疗专病医联体”单位,成为漳州市首家获得该殊荣的公立医院。

银屑病,俗称“牛皮癣”,是一种常见的慢性免疫性疾病,影响着全球超过1.25亿名患者,其中我国约有650万患者。近年来,漳州市皮肤病防治院深耕银屑病治疗领域,引进了目前国内外先进的生物制剂及小分子靶向药物,积极探索生物制剂在银屑病治疗中的疗效差异及转换治疗策略。



热血同心“城”载大爱

本报讯(记者 林昕蓉 通讯员 谢一兵 黄慧珊 文/图)3月20日上午,市城市管理局组织开展“热血同心,‘城’载大爱”无偿献血活动。广大干部职工积极响应,踊跃参与,以实际行动奉献爱心传递社会正能量(上图)。

当天上午,献血车驶入市城市管理局大楼前,干部职工积极响应号召,在大厅早早排队。在工作人员的引导下,大家秩序井然地完成无纸化信息系统扫描登记、健康征询、体检、抽血化验等各项献血前准备工作。符合献血条件的人员依次登上献血车,捐献热血。

“无偿献血是每个公民应尽的责任和义务,作为一名城管队员,更应该积极参与,为社会贡献自己的力量。”一位多次参与献血的工作人员表示。

市中心血站: 举办团体献血品牌建设专题讲座

本报讯(记者 林昕蓉 通讯员 谢一兵 黄慧珊)3月21日,漳州市中心血站以《团体献血品牌建设暨社会化招募探索》为主题开展专题讲座。厦门市中心血站副站长曾晓新应邀授课。

讲座从无偿献血发展历程、无偿献血者三支队伍说起,结合厦门地区实践经验,系统阐述无偿献血社会化营销管理的核心理念和方法。授课专家提出,要整合政府、企事业单位、社会组织等资源打造地域公益品牌的具体路径,构建“精准化、智慧化、多元化”招募体系。针对献血者留存问题,他建议推动献血服务的“标准化、专业化、精细化和人性化”升级,完善关爱回馈制度并形成长效机制。

两地血站表示将深化协作,共同探索闽南地区血液应急联动机制,进一步提升区域血液保障能力。

诏安霞葛中心卫生院: 健康体检送进养老院

本报讯(记者 杨婉真 通讯员 张能地)近日,诏安县霞葛中心卫生院选派专业医疗团队走进乡来乐养老院,为老人们开展全面健康体检。

此次体检活动包括量血压、测血糖、心肺功能、血常规、尿常规等基础检查项目,还针对老年人常见的慢性病进行专项筛查。当天,医疗团队还举办了健康讲座,讲解老年人慢性病的防治知识,包括日常饮食、运动注意事项等。护士手把手教老人们如何正确使用一些家用的简易医疗设备。

高质量发展 一院一品牌 一科一特色

探访漳州市医院减重门诊——

从“饿肚子减肥”到精准代谢调控

近日,国家卫生健康委表示持续推进“体重管理年”三年行动,“体重管理”成为热门话题。

作为漳州地区体重管理领域的“排头兵”,漳州市医院连续六年获评“医学营养减重教学单位”。临床营养科组建体重管理多学科门诊,联合内分泌科、胃肠外科、临床心理科、呼吸内科等专家,为超重、肥胖人群提供科学的个性化干预方案。

“我怎么不吃不见瘦,一吃就长胖?”“我明明在减肥,怎么越减越肥?”近日,带着市民关心的减肥问题,记者走进市医院临床营养科,听听专家支招如何科学减重、重塑健康生活。

“对症下药”才能科学“甩肉”

走进市医院临床营养科减重门诊,这里没有“一刀切”的减肥药,也没有饥饿营销的速成班。

“减重不等于盲目掉秤,我们关注的是代谢健康。”市医院减重门诊负责人邱进寿表示,“减重门诊的目标人群并不是‘普通想瘦10斤’的群体,而是聚焦病理性肥胖、代谢异常群体及特殊健康需求人群这三类核心需求人群。”

数据显示,我国成人超重率已超50%。肥胖引发的糖尿病、心脑血管疾病等慢性病风险激增。BMI(身体质量指数)是判断肥胖的重要指标,计算公式为: BMI=体重(kg)/身高(m)²。BMI24—28属于超重,28—32.5属于轻度肥胖症,32.5—37.5属于中度肥胖症,37.5—50之间就属于重度肥胖症, BMI超过50,属于极重度肥胖症。据统计,市医院减重门诊接诊案例中,约90%为BMI≥28的肥胖者,60%存在高血压、高尿酸等代谢综合征,30%为备孕女性、术后康复者等特殊群体。



减重门诊医生为患者定制科学减重方案 市医院 供图

“肥胖本身就是一种慢性病,肥胖还会导致一系列的慢性病,要到正规医疗机构的减重门诊进行医学评估和治疗。”邱进寿表示,针对“隐形肥胖”(体脂率高但体重正常)人群,减重门诊通过人体成分分析仪精准筛查,结合血脂、血糖等指标制定个性化的干预方案。门诊还开通减重信息化平台,包括减重者复诊提醒、专业宣教、每日饮食打卡等,确保减重者长期有效管理。

多学科助力患者“瘦身”

在漳州市医院,减重绝非“饿肚子+跑步”的简单公式。依托“体重管理MDT模式”,减重门诊内分泌科、胃肠外科、临床心理科、呼吸内科、神经外科等9个学科专家,形成“筛查—评估—干预—随

访”闭环。

据了解,“体重管理MDT模式”分为三个步骤。第一步:抽丝剥茧查病因。例如,一名BMI达32的男性患者,经检查发现垂体瘤引发的激素紊乱,转至神经外科手术治疗,解除病因后体重自然逐渐回落。第二步:个性化方案定制。目前减重治疗方法主要有四种:通过切除部分胃使食量变小的减重手术,打针治疗、口服药物治疗以及饮食运动调整等。减重方案并非单一,有可能是多种方案的组合叠加,主要根据患者的个体情况,比如临床营养师根据患者饮食偏好设计食谱,运动康复师评估心肺功能后开具“运动处方”,临床心理科介入情绪进食干预等。第三步:动态追踪防反弹。通过减重微信群,患者每日饮食打卡、运动数据实时同步,医生在群里及时

提出调整建议。

健康减重养成良好生活方式

近日,17岁的女生小美(化名)被母亲带到市医院减重门诊就诊。小美身高170厘米,体重却有80多斤。“青春期的女孩子,觉得越瘦越美。一年时间,她的体重从120多斤减到80多斤。她的身体大不如前,乏力、闭经,还患上了厌食症。”小美母亲无奈地说。

像小美这样的患者,邱进寿不是第一次碰到。他说:“很多年轻的女孩子,尤其是青春期的女孩子,对胖瘦没有概念,一味减重,最后导致很多不良的后果。对于这样的患者,需要重塑健康体重的意识,加强心理引导、科学营养摄入。”

随着夏天的临近,又到一年减肥热季,不少人把减重列入了计划。让不少人困扰的是,不吃不见瘦,一吃就长胖,这是什么原因呢?

“其实,减重的时候不光会减去脂肪,也会减去一部分肌肉。可是当体重反弹回来的时候,通常肌肉很少反弹,以脂肪的反弹为主。”邱进寿说,有一部分人员的身材非常“饱满”,但是实际他的肌肉量非常大,这种就属于代谢健康的肥胖症——“灵活的胖子”,这种情况并不需要一味减重。最需要关注的是脂肪量很高、肌肉量很小的人群,这属于肌少性肥胖症——“体重超标的瘦子”。

“减重其实是一种健康生活方式的形成过程。”邱进寿强调,不要追求在短时间取得明显效果,否则反弹是必然的。他教给市民一个小窍门:每餐进食细嚼慢咽,每天上秤并多喝水、每周做你喜欢的运动。只要坚持一段时间,体重就能达到相对比较稳定的状态。

■本报记者 杨婉真

位列全国前10%

漳州市医院“国考”再获佳绩

及满意度评价为核心的“四位一体”监测体系进行分类评价,是检验医院综合能力和水平的“金标准”“指挥棒”和“风向标”,代表着医院的硬核实力,因其科学性

与权威性而被称为“国考”。

近年来,漳州市医院聚焦高质量发展主线,紧贴人民群众健康需求,各项事业取得突破性进展。自2020年以

来,漳州市医院“国考”成绩连续四年不断攀升,实现质的飞跃,稳步跻身A+序列, CMI值持续稳步提升,疑难危重症救治能力不断增强。漳州市医院将以此次“国考”为新的起点,以全面深化改革为引领,AI赋能智慧医疗提质增效,持续提升医疗质量和服务水平,为加快建设两岸融合发展示范区和推进漳州现代化滨海城市建设贡献漳州力量。

专家说健康

春分养生: 增强免疫力 健康度春日

“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”春分节气,如何顺应天时,科学地进行养生?本文结合传统中医理论与现代健康理念,从穿衣、起居、情志调节、饮食调养及特色穴位保健等五个方面,一起探讨春分养生。

春分时节,气温逐渐回暖,但早晚温差大,天气多变,“倒春寒”现象时有发生。在穿衣搭配上应遵循“适时增减,保暖透气”的原则,根据天气预报和自身感受灵活调整衣物厚度,避免过早脱下冬装,以防寒气侵袭。

随着日照时间的延长,人们应适当调整睡眠时间,尽量做到晚上早睡、早上早起,以顺应春日阳气的生发。推荐进行轻柔舒缓的运动,如散步、八段锦、太极等。这些运动能够促进血液循环,增强体质,同时也有助于缓解春季常见的情绪波动和压力。

在起居养生中,还可以借助中医穴位的力量来增强体质、提高免疫力。例如,每天早晚按摩足三里穴(位于小腿外侧),这是胃经的重要穴位,常按能健脾和胃,增强人体免疫力。同时,轻轻拍打胆经(从大腿外侧开始向下至脚踝),有助于疏通经络,促进气血运行,提升整体活力。

春分时节,饮食调养应以“平和为主,清补为宜”。多吃新鲜蔬菜和水果,能促进肠胃蠕动,增强免疫力。适量摄入鱼类、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质的食物。根据个人体质,适当选用一些具有疏肝理气、健脾和胃功效的药膳,如枸杞菊花茶、山药粥等,以达到内外兼修、全面养生的目的。

在春分养生中,融入中医穴位按摩可以显著提升养生效果。除了上述提到的穴位外,还有以下几个穴位值得特别关注:

内关穴:位于前臂掌侧,腕横纹上2寸,两筋之间。按摩此穴有助于宁心安神,改善睡眠质量。

合谷穴:位于手背第一、二掌骨间。常按此穴能镇静止痛,清热解毒,对于春季易发的感冒、头痛等症状有良好的缓解作用。

风池穴:位于颈部枕骨之下,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。按摩此穴可疏风解表,缓解春季因受风引起的头痛、颈项强痛等症。

三阴交穴:在小腿内侧,足内踝尖上3寸,胫骨内缘后方。此穴为脾、肝、肾三经的交会穴,常按能健脾益血,调肝补肾,对女性尤为有益,可缓解月经不规律、痛经等问题。

通过以上五个方面的综合调理,我们可以在春分时节更好地顺应天时,科学养生,让身心得到全方位的呵护。



林艺昭 东山县中医院主治中医师,漳州市针灸协会理事。擅长利用针灸和现代康复技术治疗中风后遗症、面瘫、颈椎病、腰椎间盘突出、各类骨性关节炎等疾病。



许小燕 漳州市第四医院心理科负责人,中级心理治疗师、三级心理咨询师。擅长治疗成人及青少年焦虑、抑郁等情绪问题及睡眠障碍问题。

应对春季“情绪怪圈”

春季气候多变,主要是日照和气温变化较大,多雨潮湿,气压比较低,乍暖还寒。人容易感到压抑情绪,加上气温转暖,代谢进入旺盛期,影响到人体的内分泌,从而增大了引发心理疾患的概率。

春季出现“情绪怪圈”的主要原因:

1. 春季气候变化比较大,气压比较低,影响人的情绪发生波动,人感觉比较压抑;

2. 人的体力、能量在上升恢复,如果得不到有效释放,很容易引起烦躁不安;

3. 受生物节律失调的影响,人们在春季容易出现失眠和嗜睡现象。“春困秋乏”,在春天爱犯困本是自然现象,但是

些不善于调理自己情绪的人,容易产生自我挫败的思想,导致出现心理问题及障碍。

陷入“情绪怪圈”常见的表现为困乏、情绪低落、兴趣缺失、食欲不振、失眠多梦、早醒、压抑烦闷、易动怒、社交活动减少、容易疲劳等。

如何应对“情绪怪圈”?

1. 允许自己有情绪。不否定自己,坦然接受坏情绪,不要惧怕坏情绪。

2. 合理宣泄情绪。不开心时与可信的亲朋好友聊天、出去玩或通过阅读、听歌等适合自己的方式来转移注意力;适当参加集体活动,保持积极快乐

的精神状态。

3. 增加户外活动。天气晴朗的时候,多晒太阳,多参加一些户外活动。适当参加体育锻炼,增强抵抗力。

4. 避免过度疲劳,保证充足的睡眠时间,避免各种刺激因素。

5. 练习冥想或放松训练。通过冥想或放松训练等方式,让自己的身心得到缓解,减轻压力。

6. 当自己出现失眠、烦躁、焦虑、抑郁或出现反常的举动时要特别注意。如遇上述情况,无法自行缓解可拨打968995心理援助热线,寻找专业的帮助。或尽快到医院就诊,及时治疗。