

万里援非播撒光明

消除白内障致盲项目，彰显中国医者大爱——市第一医院眼科黄智清圆满完成援塞内加尔

5月26日，莆田市第一医院眼科主任黄智清圆满完成由福建省卫生健康委员会联合香港共享基金会实施的消除白内障致盲项目医疗援助任务，结束为期48天的西非行医之旅，从塞内加尔平安归来。

4月9日，黄智清入选援非医疗专家团队，远赴西非塞内加尔。当地日照强烈，白内障高发，加上医疗资源紧缺、诊疗设备简陋、眼科技术薄弱等多重因素制约，大量眼疾患者长期被困于视力模糊与黑暗之中，部分重症患者甚至完全丧失生活自理能力。

中国医生的到来，如同穿透阴霾的一束光，为塞内加尔患者带来了重见光明的希望。抵达当地后，黄智清迅速投入工作。此时，他面临的情况是——没有国内标准化层流手术室，医疗设备简陋，物资缺乏；40℃以上高温，消毒条件有限，语言沟通障碍；患者配合度不足，存在传染病感染风险；患者多合并白内障、深眼窝、角膜斑翳、假性囊膜剥脱综合征、小瞳孔、角膜偏薄、独眼等高难度复杂病情，手术难度陡增。纵使条件受限、困难重重，黄智清始终坚守临床一线，因地制宜突破技术壁垒，严控医疗质量、守住安全底线。援非期间，他携手团队并肩作战，累计完成眼病筛查808例，顺利开展白内障超声乳化手术507台；单日最多主刀完成32台白内障超声乳化联合人工晶体植入术。术后次日，患者均重见光明。一张张舒展的笑脸，是对医者最好的嘉奖。

值得一提的是，5月11日，黄智清主刀完成了香港共享基金会消除白内障致盲项目启动以来的第3万台免费白内障手术。患者是一名饱受眼疾折磨、失明多年的塞内加尔老年女性，合并假性囊膜剥脱综合征、悬韧带脆弱、全白内障等多重疑难病症，手术难度高。术后揭开纱布的那一刻，老人难掩激动，流下热泪，紧紧握住黄智清的双手，不停用当地语言表达谢意。该项目是“一带一路”倡议下的“小而美”项目，是中国医生跨越山海、用医术传递善意的见证，传播了大爱精神，增进了民心相通。

水土不服、气候酷热、设备简陋、语言隔阂、诊疗习惯差异……援非之路步步皆是挑战。黄智清迎难而上，以严谨的作风、专业的临床素养，攻克一道道难题，严守医疗安全底线。手术台上，他凝神专注、精益求精，每一步操作力求精准稳妥；手术台下，他耐心问诊答疑，普及眼健康知识。他以实际行动传递中国医者的温情与善意，践行不畏艰辛、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆的中国援外医疗队精神，让“中国医生”的闪亮名片在西非熠熠生辉。

历经48天坚守，黄智清带着塞内加尔人民的情谊，平安归国，回到市第一医院。医院领导班子对黄智清圆满完成国家援外医疗任务，表示热烈祝贺与崇高敬意。

谈及此次援非之行，黄智清感慨地说：“能够代表国家、代表福建、代表医院奔赴援外一线，是我职业生涯难以忘怀的宝贵经历。每当看到患者重见光明时灿烂的笑容，所有的辛苦、奔波与付出都倍感值得。这段经历，让我对医者的初心、责任与担当有了更为深刻的认知。”未来，他将坚守医者的初心使命，深耕临床一线，以精湛医术守护一方百姓眼健康，为区域医疗卫生事业高质量发展贡献力量。 赖越聪

陪伴患儿快乐过节

“六一”国际儿童节之际，莆田学院附属医院梅峰院区精心组织开展活动，为门诊和病房里的小伙伴们送去欢乐与温暖。

门诊部、儿科一区、儿科二区开展趣味游戏与闯关活动，并为孩子们送上节日礼物。急诊科开展气道异物梗阻急救教学、知识抢答、职业体验等科普活动，医护人员还手把手传授孩子们正确刷牙、眼部护理等健康知识。新生儿重症医学科、产科等科室开设育儿课堂，医护人员讲解新生儿护理知识，并推出足印纪念贺卡、宝宝写真等特色活动，为新生儿家庭留下珍贵的回忆。在手术室等候区，医院播放儿童动画片安抚孩子们紧张的情绪……

此次活动将人文关怀、健康科普与趣味互动深度融合，以温柔化解病痛，用爱心守护童真，守护儿童健康快乐成长。 曾丽静 张晶莹

Y 医院风采 yiyuanfengcai

我市公立医院首台PET-CT在莆田九十五医院启用——检查流程及注意事项有哪些？

最近，莆田九十五医院PET-CT开机暨学术交流交流活动举行。据悉，这是全市公立医院首台PET-CT，填补了区域分子影像诊断领域的空白，标志着医院在精准医疗、肿瘤防治等领域迈出关键一步。

据了解，该设备将PET功能代谢显像与CT定位完美融合，能一边找病灶，一边定位位置，早期、微小、隐匿的病变细胞都逃不过它的眼睛。该设备的启用，显著增强了肿瘤、神经、心血管等疑难疾病的筛查能力。

患者可以在PET-CT中心、健康管理中心、临床相关科室开具检查申请单，填写病史、检查部位及检查目的。至少提前1天预约，建议优先提前3—5个工作日预约。

▶检查前注意事项

检查前1—3天：低糖、高蛋白、清淡饮食，禁止甜食、含糖饮料、高碳水化合物食物，检查前禁食4—6小时；运动方面，检查前24小时避免剧烈运动；药物方面，提前告知医护人员药物过敏史、糖尿病用药史。二甲双胍、β受体阻滞剂等药物遵医嘱调整。

检查当日：提前30—45分钟到达PET-CT中心。携带身份证、医保卡、检查申请单、既往影像及病理报告，自带水杯或准备3瓶500毫升纯净水。登记流程包括测量身高、体重、血糖、血压，签署知情同意书，留置静脉针。注射显像药物后，在休息室安静休息40—60分钟。

上机前准备：务必排空膀胱。摘除所有金属物品，包括手机、钥匙、项链、手表、假牙、腰带、眼镜、发卡等。

▶检查时注意事项

平卧于检查床，双手上举抱头。全程保持身体静止，不咳嗽、不吞咽，平稳呼吸。检查时长10—25分钟，特殊情况适当延长。检查中如有不适，可通过麦克风及时与技师沟通。

▶检查后注意事项

检查结束后在留观室休息30分钟。需延迟显像的患者，遵医嘱继续

等待，勿擅自离开。接到工作人员正式离场通知后，从指定出口离开。辐射防护方面，24小时内尽量避免近距离接触孕妇与婴幼儿，当日多喝水、多排尿。如出现头晕、恶心、皮疹等不适，立即告知医护人员。

取报告时间为检查后第3个工作日（法定节假日顺延）。可到PET-CT中心护士站现场领取；也可通过快递寄送，预约时登记地址、联系方式等信息。需要报告解读的，返回开单科室咨询。

▶禁忌与慎用人群

绝对禁忌人群：妊娠期、哺乳期妇女，对显像剂严重过敏者。

慎用人群：血糖控制不佳、无法长时间平卧、幽闭恐惧、行动不能配合、严重肝肾不全者。

该院提醒，严格遵守检查前准备要求，是保证图像质量与诊断准确性的关键。行动不便、老年或儿童患者，建议由一名家属陪同。检查前可少量饮用白开水，禁止饮用含糖饮料。勿携带贵重物品进入检查区域。 玖吾



PET-CT启用。 图片由医院提供

开展“五健”促进行动

“六一”国际儿童节前夕，城厢区医院儿科党员医师陈小花走进城厢区顶墩实验学校，面向七年级师生开展“五健”促进行动科普讲座。

陈小花围绕健康体重、明亮视力、阳光心理、挺拔骨骼、洁白口腔五大方面，用通俗的语言展开讲解，引导学生养成良好的生活习惯。

为贯彻国家《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026—2030年）》部署，扎实推进健康校园建设，切

实提升学生健康素养，城厢区医院结合打造“党建领航 卫民健康”党建品牌，引导党员医护人员亮身份、比作为、作表率，开展校园健康宣教活动，促进儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔健康。下一步，该院将持续深耕党建品牌建设，发挥党员示范引领作用，落实健康副校长工作机制，常态化开展健康宣教活动，推动“五健”理念入脑入心、落地见效，守护青少年身心健康。 城伊

时令节气与健康

六月清暑养阴正当时：苦瓜蛭干排骨汤

六月，芒种、夏至节气接踵而来，天气一天比一天热，雨水也多起来。地处沿海一带的莆田更是湿热交加。不少市民开始觉得心烦口渴、困倦乏力、吃饭不香、夜里睡不踏实。这就是常说的“苦夏”。中医认为，暑热耗伤了身体里的“气”和“津液”，加上湿气困住了脾胃。此时养生要点是清热降火、滋阴生津、健脾开胃。本期推荐一道莆田人家夏天常做的汤——苦瓜蛭干排骨汤。

一、推荐理由

芒种过后，天气又热又闷。老辈人深谙“以鲜清暑、以淡养阴”之理：苦瓜清心火、解暑热，蛭干滋阴、补津液，排骨补中益气，再加一小撮本地咸菜心提鲜开胃，四物同炖，清暑不伤正，滋阴不油腻。

二、食材准备（3~4人份）（见图表）

三、做法步骤

步骤一：食材预处理。蛭干用温水加一小勺黄酒浸泡30分钟至软，仔细冲洗掉沙，浸泡的原汁保留备用（过滤后入汤，鲜美翻倍）。排骨冷水下锅，煮沸后撇去浮沫，焯水3分钟，捞出用温水冲洗干净（用冷水会使肉质变柴）。苦瓜对半切开，用勺子彻底刮净内部白瓤（去苦关键），切

成约2厘米的块（刮好后用盐抓腌5分钟再冲洗，苦味更淡）。咸菜心切薄片，用清水浸泡5分钟去部分咸味。

步骤二：慢炖汤底。将焯好的排骨、泡软的蛭干、姜片放入汤锅，加入足量清水（约1.5升），连同泡蛭干过滤后的原汁一同倒入。大火烧开后，撇净浮沫，转小火慢炖45分钟，至排骨软烂、汤香浓郁。

步骤三：加入苦瓜与咸菜。保持小火继续炖煮20分钟，至苦瓜变软透明，充分入味。

步骤四：调味出锅。关火前尝一下汤的咸淡。因蛭干和咸菜心自带咸鲜，通常不需要加盐，或只需加极少盐。搅拌均匀即可。

快速版（高压锅）：排骨、蛭干、姜片入高压锅，加水压15分钟，开盖后加入苦瓜、咸菜，再煮5分钟即可。

四、操作要诀与灵活变通

关键要诀：苦瓜去苦三步法——刮净白瓤、盐腌5分钟、冲洗，基本不苦还保留清香；蛭干原汁是“灵魂”，浸泡的水过滤后一定要入汤，保留鲜味；排骨焯水用温水洗，因热胀冷缩，冷水会使肉质变硬；咸菜心要控咸度，泡水时间灵活掌握，保留一点咸鲜最好。

入选全国睡眠障碍筛查项目筛查单位

莆田学院附属医院 睡眠门诊建设迈入新阶段

5月28日，莆田学院附属医院举行“全国睡眠障碍筛查项目筛查单位”授牌仪式。项目落地后，该院睡眠医学诊疗工作将被纳入全国规范化诊疗体系，借助省级优质专科资源，系统提升睡眠疾病筛查、诊断、治疗及科普服务能力。福州大学附属省立医院魏世超教授、林懿祺教授，福建医科大学附属协和医院肖迎春教授受邀到场指导。

授牌仪式后，开展了专科学术培训活动。肖迎春教授围绕《中国成人失眠诊断与治疗指南》进行深度解读。林懿祺教授分享了省立医院在睡眠门诊建设、科普宣教等方面的经验。

下一步，莆田学院附属医院将以该项目为平台，积极吸纳省级先进诊疗经验与建设理念，持续规范睡眠筛查与诊疗流程，加强专科人才队伍建设，不断完善睡眠医学服务体系，开展睡眠健康科普宣教，为市民身心健康与美好生活保驾护航。 郑莉莉 曾丽静

省级皮肤科 名医工作室落地莆田

为进一步提升皮肤科诊疗水平，推动皮肤科高质量、规范化发展，5月29日，莆田学院附属医院举行特聘专家签约仪式，聘请福建医科大学附属协和医院皮肤科主任林立航教授为医院特聘专家。

现场，双方签署合作协议，为“林立航名医（团队）‘师带徒’工作室”揭牌。林立航教授表示，工作室落地莆田学院附属医院后，他将带领团队深耕技术攻坚、手术示范、教学指导、科研协作等领域，全方位助力皮肤科提升综合诊疗实力，推动学科高质量发展。

揭牌仪式后，林立航教授与皮肤科医护团队开展专题座谈，围绕学科建设、人才培养、科研合作等议题深入交流，共同探讨下一步工作计划。 黄百州 林朝悦

“家门口”有了省级医学美容名医工作室

5月30日，陈阳名医工作室签约揭牌仪式在仙游县总医院举行。

陈阳教授是福州市第一总医院皮肤病防治院副院长、主任医师。此次签约的医学美容名医工作室团队成员包括陈阳及多名主治医师，他们在皮肤病诊疗与医学美容领域具有丰富经验。

按照合作协议，福州市第一总医院皮肤病防治院每月定期委派专家到仙游县总医院开展专题讲座、手术指导、疑难病例会诊等工作，优先安排仙游县总医院相关专业人员赴福州进修培训，并建立双向转诊绿色通道。陈阳表示，将围绕“建规范、提技术、育人才、树品牌”四大方向，通过深化合作，让群众在“家门口”享受省级同质化医美服务。 苏娟

灵活变通：怕苦味重的，苦瓜先焯水1分钟再入汤，或换成丝瓜，同样清润；“蛭干平替”，用干贝30克或新鲜蛤蜊200克代替（蛤蜊最后5分钟放）；若不喜咸菜，直接不用放，出锅前加少许盐和几滴鱼露提鲜；想加强清热的加入一小把绿豆（提前泡30分钟），和排骨同炖；脾胃虚寒者，加3~4片生姜或一小块陈皮，中和寒性。

慎用或不宜人群：脾胃虚寒、容易腹泻、腹部怕冷者不宜大量饮用（可加生姜减苦）；孕妇（苦瓜含少量奎宁，建议慎食）；经期女性体质偏寒者少喝；海鲜过敏者禁用蛭干，可用干贝或瘦肉替代；高血压控盐者不加咸菜，少盐或不放盐。（本文由莆田市中医医院指导发布）

类别	食材	用量	备注
主料	苦瓜	1根(约300克)	清热降火，除烦解暑。选本地白苦瓜尤佳。
	蛭干	30克	滋阴生津，鲜美提味。推荐哆头蛭干。
	排骨	250克	健脾益气，中和寒性。选猪脊骨或肋排。
辅料	咸菜心	约30克	莆田特色，提鲜开胃。农家腌制为佳。
	生姜	2片	去腥散寒，调和汤性。
调料	食盐	少许	因蛭干、咸菜自带咸味，可不加或少加。

关爱未成年人 把爱带回家

中共莆田市委宣传部 莆田市湄洲日报社（宣）