

医院免陪照护服务启动试点

国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司和国家疾控局综合司近日联合印发《医院免陪照护服务试点工作方案》。方案提出,在各地人口老龄化程度较深的城市等,优先确定在老年住院患者占比较高、免陪照护服务需求较大、工作基础较好的三级医院,开展免陪照护服务试点工作。

免陪照护服务主要指患者住院期间,在患者或其家属知情同意且自愿选择的基础上,根据患者病情和生活自理能力等,由护士或医院聘用医疗护理员提供的生活照护服务。

方案明确,试点医院要按照分级护理服务内涵、基础护理服务规范等要求,根据住院患者病情和自理能力情况,规范提供基础护理服务。医疗护理员不属于卫生专业技术人员,要在医务人员的指导下,协助为生活部分自理或完全不能自理以及行动受限住院患者提供助餐、助洁、助浴等生活照护服务,不得从事医疗护理专业技术性工作,不得替代医务人员工作。

方案还明确,试点医院要根据临床科室病种特点、患者病情需要、自理能力程度和护理级别等要素,优先在一级护理住院患者占比较高的科室病区(老年医学科、神经科、心血管科、普外科、骨科等)探索开展,不断总结经验,逐步扩大试点病区数量。

此外,试点医院要加大免陪照护服务试点病区护士配备力度,原则上试点病区护士与实际开放床位比不低于0.6:1;要建立完善医疗护理员培训和管理制度,定期对医疗护理员开展职业素养、服务技能、沟通交流、质量安全、院感防控等培训;要加强住院患者探视管理,体现人文关怀,为患者营造安静、有序的住院环境。

(来源:新华社)



掌握急救技能
增添安心保障

银龄守护再升级

济宁晚报全媒体记者 李胜男

“按压时手臂要垂直,1、2、3……”在济宁老年大学的多媒体教室内,66岁的学员张阿姨正专注地在模拟人偶上练习心肺复苏术。日前,济宁老年大学与济宁市红十字会合作签约暨老年大学应急救护全员培训计划启动仪式成功举办。

老年大学与红十字会渊源深厚,1983年成立的山东省红十字会老年大学是我国第一所老年大学,由此开创了我国老年教育的先河。“此次合作是践行积极老龄观、健康老龄化理念的重要实践,也是老年教育与社会救助事业融合发展的新探索,双方将以此次合作为新起点,共同续写老年大学与红十字会携手发展新篇章。”济宁老年大学

校长崔德路告诉记者。

“老年人是心脑血管疾病高发群体,急救培训具有特殊意义。”市红十字会相关负责人在活动中说,“课程专门设计了防跌倒处置、药物误服急救等模块,针对老年人容易遇到的问题,进行量身定制。”

签约仪式结束后,首批老年大学应急救护培训开始。市红十字会选派3名培训经验丰富的优秀老师现场授课,针对老年人常见突发情况应急救护方法进行系统讲解、演示。参训学员认真学习,并在老师的指导下逐一实操。学员纷纷表示:“掌握急救技能不仅能保护自己,还能帮助他人,这样的培训很实用,很有必要。”

爱肤防晒:让皮肤“老”得慢一些

随着夏季紫外线辐射增强,科学防晒又成为热点话题。

5月25日是全国护肤日。权威专家提示:防晒绝非仅仅是为了美观,更是预防多种皮肤疾病的关键举措。从抗老化到防癌变,爱肤防晒应成为全民健康“必修课”。



防晒从娃娃抓起

北京大学第一医院副院长、国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心主任李航指出,皮肤老化主要分为自然老化和日光老化。自然老化是随着年龄增长不可避免的生理现象,日光老化从青春开始就积累,60岁以后会有显著性差异。

日光老化主要来自紫外线的伤害,其中长波紫外线能够深入皮肤真皮层,导致皮肤变黑,还会破坏胶原蛋白和弹性纤维,加速皮肤老化;中波紫外线主要作用于皮肤表皮层,是引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”。

“虽然晒太阳有助于钙质吸收,但防晒必须从娃娃抓起。”李航强调,1岁以下的婴儿皮肤娇嫩,对化学物质的耐受性较差,如需防晒,应避免使用防晒霜,可采用物理防晒方式,如使用遮阳伞、为婴儿穿上长袖长裤、戴上宽边遮阳帽等。1岁以上的孩子可逐渐开始使用标注适用年龄的儿童防晒产品。

专家特别提醒,气雾型防晒霜虽然使用方便,但存在误吸风险,且可能存在颗粒状物吸入性肺炎风险,尤其对于呼吸道较为敏感的儿童来说,吸入气雾型防晒霜可能会引起咳嗽、呼吸困难等不适症状,应慎用。

美白焦虑或致过度防护

“许多女性为了追求美白,存在过度防晒现象。”北京大学第一医院皮肤性病科副研究员赵嘉惠指出,紫外线防护是为了预防皮肤疾病和老化,属于健康刚需。

北京大学人民医院皮肤科主任医师陈周说,中波紫外线可助力人体合成维生素D,对皮肤和骨骼健康意义重大,缺乏维生素D可能引发骨质

疏松症,损害身体健康,适当接受日光照射是有益处的,可选择不晒脸部、晒晒胳膊、腿等部位,每天晒20分钟左右即可。

专家也提醒,长波紫外线具有很强的穿透力,能够穿透云层和玻璃,因此,即使在室内、阴天或冬天,皮肤也会受到一定程度的紫外线辐射,不能忽视防晒工作。

防晒不足或成皮肤肿瘤诱因

近年来,皮肤肿瘤发病率持续上升。中国医学科学院北京协和医院皮肤科主治医师王海滕指出,紫外线辐射是诱发皮肤肿瘤的关键因素之一,对于已确诊患者,科学防晒不仅是预防复发的核心措施,更是降低新发皮肤肿瘤风险的重要手段。

专家介绍,皮肤肿瘤种类繁多,从细胞来源看可分为上皮来源肿瘤和非上皮来源肿瘤两大类。其中,基底细胞癌、皮肤鳞状细胞癌和皮肤黑色素瘤与长期日晒关系密切。患者通常因皮肤异常病灶首诊于皮肤科,通过活检明确诊断后,再根据分型及分期转至外科、肿瘤科等进行专科治疗。

与普通人群相比,皮肤肿瘤患者的防晒需从“基础防护”升级为“治疗级防护”。王海滕建议,患者应避免上午10点至下午4点的强紫外线时段外出,严禁日光浴或美黑行为;全年需不间断防晒,阴天或室内也需防护;选择高倍广谱防晒霜,并每两小时补涂一次。此外,患者需定期自查皮肤变化,每年接受专业检查。因部分抗癌药物会增强皮肤光敏感性,接受化疗、靶向治疗的患者应详细了解药物光敏性,必要时调整外出时间或加强防护等级。

(来源:新华社)