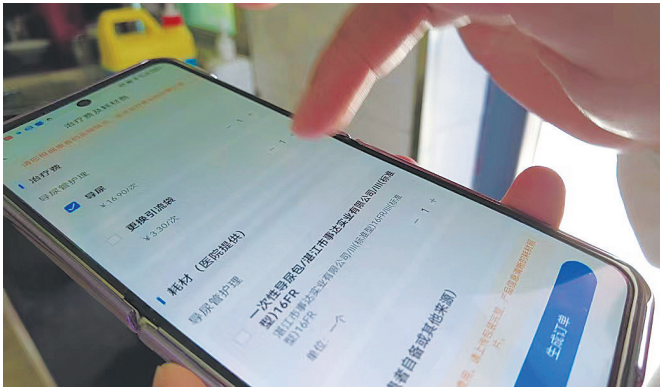


手机一点 护士到家

县人民医院将“互联网+护理服务”延伸至偏远山区



□ 记者 舒旭影

带上护理箱、确认好手机信号……

早上九点，县人民医院呼吸与危重症医学科护士长朱洁跟着手机导航，自驾前往下单患者夏大爷家中。经过半个多小时蜿蜒的山路，终于抵达鹤城街道城北村。

到患者家中后，朱洁立马评估患者的基本状况。由于夏大爷长期卧床，最近导尿管排尿不畅，急需进行更换。朱洁随即用专业的管道护理进行操作，帮助夏大爷顺利排出尿

液。在确定患者无不良反应后，朱洁向家属讲解了导管相关注意事项。

“手机一点，专业护士就上门了，真的太方便了。我们已经下单很多多次了，朱护士非常专业，对我们帮助很大。”夏大爷的儿媳妇说，老爷子两个月前出院后便一直卧病在床，自从她知道“互联网+护理服务”后，一直在手机上下单，省去了家人来回奔波的辛苦。

对于许多患者来说，出院并不是治疗的结束，延续性护理同样重要。自2021年6月县人民医院启动“互联网+护理服务”以来，该院护理部组织临床科室资深护士为线上预约居民提供上门服务，内容涵盖母婴护理、静疗护理、伤口造口、专科护理指导、健康促进指导等项目。

为了满足更多患者在家中康复时也能换药、就诊，去年12月开始，该院将“互联网+护理服务”范围从10公里扩展到直径30公里，适应群众多层次、多样化、差异化、优质化的护理服务需求，打通医患护理服务“最后一公里”。截至目前，已有130多名专业护士入驻平台，为居民提供700余次上门服务。

“我们接到交通较为不便地区的订单后，基本上都是自驾出行。村里往往没有门牌号，我们只能通过不断询问村民才能准确找到患者家。”朱洁表示，目前服务涵盖大部分乡镇(街道)，接下来将扩大宣传，让更多人了解“互联网+护理服务”，破解农村患者出院后就医难、护理难的问题。

县人民医院开通急危重症患者“上车即入院”无缝衔接新模式

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 徐灵燕) 日前，73岁的杨大爷(化名)突发左侧肢体肌力无力，家人拨打120求助。院前医生厉双桂接到患者后，初步判断可能为急性脑卒中，并且在时间窗内。便立即联系急诊医学科，同时将患者身份信息传回。在120急救车飞驰在来院路上的同时，急诊医学科立即开通绿色通道，启动脑卒中溶栓流程，提前办理急诊

入院手续，接诊医生开具检查单，做到“上车即入院”，大大地缩短了急救时间。

患者到达县人民医院急诊室后，医护人员紧密配合，迅速完成检查，26分钟完成了溶栓治疗，比平均溶栓时间缩短将近20分钟。入院1小时后，患者左侧肌力已经恢复如常，目前住院观察。

“对于脑卒中患者来说，时间就是大脑，患者能否在第一时间接受治疗，

关乎其生命安全和治疗效果。”县人民医院急诊医学科副主任金辉纯介绍，传统抢救模式为“先入院再检查、救治”，而“上车即入院”，就是在救护车上将患者信息传送到院内，进而实现病情提前预警、院内人员提前准备并获得院内专家团队支持，实现“边走边治”“急诊零等待”新型抢救模式。

院前急救是急诊医疗的重要组成部分

部分，尤其对急危重症患者的抢救中，120救护车通常是黄金时间的第一抢救场所。为了提高患者抢救效率，为来院的患者赢得黄金救治时间，目前，县人民医院已开始运行5G智慧院前急救系统，打造“上车即入院”业务模式，为院前急救提供一体化综合服务，通过院前和院内急救的患者信息实时共享，进一步实现了院内急救功能的前移。



近日，县人民医院举行“吴连拼名医工作室”揭牌仪式。揭牌仪式结束后，吴连拼在侨胞诊疗中心开展义诊活动，他认真倾听每位前来看诊的患者主诉，详细询问病情病史，耐心解答患者提出的各种问题，在治疗前与患者仔细沟通，而后根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案并告知注意事项。

此次吴连拼名医工作室的成立，不仅在为侨服务方面注入了新的活力，也为广大侨乡人民提供了更加专业、高效、优质的医疗服务。

舒旭影 叶凯特

男子遭遇“电锯惊魂” 医院多学科协作救治

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 傅玲晓) “医生，救命啊！快救救我！”近日，一名患者被紧急送到县第二人民医院急诊抢救室。

经了解，这名患者在距离医院3公里的一家机械加工厂工作，当天清晨，患者在正常作业时，不慎被手持砂轮机锯伤大腿，且砂轮机还卡在在了大腿上，情况十分危急，工友见状马上将其送往县第二人民医院救治。

由于事发突然，患者的家人未能及时赶到，县第二人民医院第一时间启动紧急预案和“绿色通道”，对症进行处理维持其生命体征。然而，当时整个砂轮机电锯片依旧插在他的右侧大腿内侧，如果不经判断轻易拔出，便可能造成动脉破裂大出血，甚至危及患者生命。

面对如此严峻的情况，急救团队立即履行上报程序，紧急启动多学科协作模式，并拨打119向消防员求助。时间

紧迫，急救团队与消防员迅速对患者伤情进行研判，经过两分钟左右的交流，在确定患者动脉未断裂后，双方通过协作在三分分钟内拆卸了砂轮机。在确保患者人身安全及止血抢救设备准备妥当后，电锯终于从伤者大腿上被取下。

生死时速，从治疗开始到结束，持续近二十分钟的救援过程有条不紊地进行，多学科团队默契配合、协同作战，最终使患者转危为安。随后，医疗团队

立即制定手术方案，迅速做好术前准备，各相关人员到位待命，对患者进行后续治疗。目前，患者已转院治疗，并无生命危险。

在此，县第二人民医院提醒广大市民，在工作中要注意安全，避免发生类似意外伤害。如有意外发生，大异物不得自行拔出，应当妥善固定好并尽快送医院治疗。

卫生动态

省疾控中心调研组来青调研智慧服务接种门诊建设工作

本报讯(记者 舒旭影) 省疾控中心调研组来青对基层接种门诊情况开展实地考察调研，市、县卫生健康部门及疾控中心等相关人员陪同调研。

调研组先后前往北山镇中心卫生院、巨涌乡卫生院、船寮镇中心卫生院与门诊工作人员亲切交谈并关切询问工作情况，了解各卫生院人员配备、硬件配置、接种流程、疫苗储存、服务环境、APP预约及预防接种政采云新系统使用感受等情况，通过现场参观考察、座谈交流等多种方式获取了详实的第一手资料。

反馈会上，调研组对我县基层接种门诊的智慧化建设可行性进行了全面评估，并提出了针对性的建议。调研组指出，智慧化门诊建设不仅仅是技术层面的革新，更是管理理念和服务模式的转变，在推进智慧化门诊建设的过程中，要注重顶层设计，明确建设目标和路径；加强政策支持，为智慧化门诊建设提供有力保障。

县中医医院举行首届中医护理“师带徒”拜师仪式

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 吴长晓) 近日，县中医医院举行“中医薪火 代代相传”首届中医护理师带徒拜师仪式，进一步发挥中医护理特色，传承中医经典理论，弘扬中医药文化精神。

现场活动庄重而传统，3位青年护师按照中国传统中医学徒拜师礼仪，在全体与会人员的见证下向老师行拜师礼、敬师礼茶、签署承诺书。

作为首批继承人，六病区副主任护师吴芬表示，通过跟随中医护理师学习，可以深入了解中医护理的理论和实践，提高自己的护理技能和水平，为患者提供更加全面、个性化的护理服务。

该院推行“师带徒”模式旨在充分发挥中医护理骨干的“传、帮、带”作用，把中医护理的知识、技能和精神传承下去，持续提升中医护理服务质量，创新中医护理服务模式，发挥中医护理在疾病预防、治疗、康复等方面的重要作用，为侨乡群众的健康保驾护航。

多部门开展《职业病防治法》宣传周活动

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 徐盈琦) 近日，县卫健局联合医保局、总工会、民政局、人力社保局等部门走进温溪镇钢一控股集团，聚焦提升劳动者职业健康素养水平和保障劳动者职业健康权益，普及职业病防治法律法规和职业健康知识，营造全社会关心关注职业健康的浓厚氛围。

活动现场，宣传人员悬挂横幅、摆放展板、发放防暑降温类中药制剂及各类职业病防治宣传资料，并为企业员工提供一对一职业健康咨询，提高企业员工对于职业病预防和危害的认识，提升职业健康自我管理能力和

此外，县卫健局同步开展了用人单位主要负责人和职业卫生管理人员线上宣传培训活动，通过“浙里卫企”系统，开展线上培训宣传，共有64家企业报名参与了线上培训，有88名用人单位负责人或管理人员取得了培训合格证。

推进家庭病床服务 让患者在家有“医”靠

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 吴永琪) 近日，县人民医院船寮中心分院家庭医生团队为该镇新开坪社区一位因偏瘫常年卧床的徐先生开设了家庭病床服务。

上门服务的家庭医生团队对徐先生进行了连续性的健康监测，补充相关检查后，对病情开展全面评估，制定健康管理计划，开展健康教育与指导，同时针对性提供外科换药、压疮护理、康复等指导，全方位促进患者身体康复。

船寮中心分院公卫科工作人员吴永琪介绍，家庭病床服务是指因本人生活不能自理或行动不便，到医疗机构就诊有困难，需依靠医护人员上门服务，病情稳定并经家庭医生评估确认适合家庭病床治疗患者，在其居住场所设立家庭病床，由指定医护人员根据患者健康状况，定期提供巡诊、治疗、护理以及康复等一系列精准、高效、快捷的上门医疗服务，让居民群众足不出户就有“医”靠。

下一步，船寮中心分院将全面推进家庭病床服务工作，建立家庭病床服务团队，不断深化家庭医生团队和医防融合的服务内涵，扩大“家庭病床”服务的覆盖面。

为什么有人显老,有人显年轻? 原因就在这8点……

同样的年龄,有人老态龙钟,有人精神矍铄,是基因的差异还是日常习惯的力量?一起来看看,你为什么比别人老得快?有则改之,无则更好!

1. 吃得比别人多

吃太多除了会让人变胖外,还会让人老得更快。2023年,德国科隆大学等研究人员在《自然》期刊上发表研究显示,限制饮食和抑制胰岛素信号可以逆转大部分与衰老相关的变化。研究为如何促进健康衰老提供了线索,例如限制饮食。

健康建议:吃得太饱会加重人的代谢负担,使一些有毒有害物质代谢不出去,加速人的衰老。但也不能吃得过少,吃七八分饱易长寿健康。

2. 睡得比别人少

睡眠不足困扰着很多人,它除了让人犯困、精神低迷,还可能会加速衰老。2024年3月,清华大学体育部研究人员在《科学报告》期刊上发表研究显示,7小时睡眠最延寿,过长过短的睡眠时间都增加表型年龄,促进生

物学衰老。

健康建议:在睡觉之前尽量不要给自己外界的刺激,比如:尽量地减少运动,不要喝浓茶,尽量地减少室内光线,给自己创造好的睡眠环境。更重要的是睡前不要玩手机,否则可能睡得越来越差。有些人无论如何也睡不着,需及时找医生帮忙,摆脱睡眠障碍。

3. 喝水比别人少

2023年,柳叶刀子刊发表的一项研究表明,每天多喝水,可能是延缓衰老、延长寿命的一种有效方法。

该研究显示,中年人血钠超标时,变老、患慢性病、早死的风险显著增加。血钠正常偏高通常是体内水分不足的标志。

健康建议:感觉口渴再喝水已经晚了,建议大家没感到口渴时就要少量多次主动喝水,而且喝水没有最佳时间,可早晚各饮一杯,其他在日常时间里均匀分布,每次200毫升左右。

4. 运动比别人少

2021年,美国阿肯色大学的研究人员在

《衰老细胞》期刊上发表研究表明,即使直到晚年才开始锻炼,也可以减缓衰老的影响,运动可以减轻与年龄相关的甲基化转变,减轻骨骼肌的表现遗传衰老。

健康建议:运动的方式和形式是多种多样的,可以跑步,也可以打篮球,可以散步,也可以做一套太极拳,这些都是很好的锻炼方式。贵在坚持,千万不要把自己的身体荒废了。

5. 防晒比别人少

除了内源性衰老属于自然老化是不可避免的,外界因素如紫外线辐射、吸烟、风吹日晒以及接触有毒有害化学物质也会引起皮肤老化。其中紫外线辐射是导致皮肤外源性老化最主要的因素,也称为光老化。

健康建议:光老化是可以控制的,只要平时做好防晒工作,防止紫外线对皮肤的过度辐射,就可以控制或减缓光老化对皮肤所造成的伤害。做好防晒可以选择物理防晒,如戴帽子、戴口罩、打伞或穿防晒衣等,也可以选择外擦防晒霜。

6. 情绪比别人差

2022年,香港中文大学等多个研究机构科学家在《老龄化-我们》杂志上发表研究证明,衰老不仅由生理因素决定,还受心理状态的影响。

研究人员分析发现,综合全部8个心理变量,较低的心理变量水平会加速1.65年的衰老。这8个心理变量分别是:烦恼、缺乏专注力、抑郁、绝望、害怕、难以入睡、伤心、孤独。

健康建议:当火气上涌时,有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力,如看电影、听音乐、散步等,使紧张情绪松弛下来。再比如,遇到不愉快和委屈时,不要压在心里,向知心朋友或亲人说出来或大哭一场,以释放积郁。

7. 压力比别人大

2023年,发表在权威期刊《细胞·代谢》(Cell Metabolism)上的一项研究表明,重大压力之下,人真会变老。但好消息是,一旦个体从严重的压力中走出来,压力导致的衰老还是可以逆转的。

健康建议:想延缓衰老,就要学会释放压力。泡泡热水澡,常做深呼吸,多交几个朋友,经常出去散心,这些都是简单有效的减压方式。

8. 基因比别人老

为什么有些人看着显老?这还可能跟基因有关系。2016年发表在《现代生物学》上的一项研究发现,一种叫黑素皮质素受体1(MC1R)的基因与人是否显老密切相关。

MC1R基因与面部色素沉着、皮肤结构、色素斑点、细胞修复能力、炎症风险有关,而变异后的MC1R基因可能让人对紫外线更敏感,也更容易被改变皮肤结构,弹性变弱,更不紧致,看起来就更老了。

健康建议:随着年龄的增长,衰老不可避免地到来。如果自己属于老得慢的范畴,自然值得高兴;如果不是,积极从日常生活方面进行改善,调整作息,均衡营养,慢慢地调理过来,一样有抑制衰老速度的可能。

来源:科普中国