

打通护理到家“最后一公里”

# 县中医医院开通上门护理服务

□ 记者 舒旭影  
通讯员 陈丽丽 夏洁都

“以前去趟医院换鼻饲管像‘闯难关’，现在护士直接把‘医院’搬回家里来，我家老头子不用遭罪，我这颗心也总算落地啦！”家住山口镇老旧小区9楼的陈奶奶，紧紧攥着护士的手，皱纹里都浸着笑意。如今在青田，像陈奶奶这样受益于“浙里护理”互联网+护理服务的老人越来越多，专业护理上门服务正为无数特殊家庭撑起一片温暖的天。

今年70多岁的陈奶奶脑梗后活动不便已近两年，全靠鼻饲管维系日常营养，而家里只有腿脚同样不便的老伴王爷爷照料，子女在外打工，孙辈则是留守儿童。以往每到鼻饲管更换日，王爷爷都要搀扶

着陈奶奶，一步步挪下9层楼梯，再乘坐一个多小时的乡村巴士前往县城医院，每次都折腾得不轻。但今年，陈奶奶的儿子在外地通过“浙里办”APP简单操作几步，就为母亲预约到了“浙里护理”的上门换管服务，彻底解决了这个家庭的大难题。

陈奶奶的经历，是县中医医院积极响应“互联网+护理服务”政策，延伸优质护理服务的生动缩影。为破解居家失能、半失能老人护理难题，该院以“浙里护理”平台为纽带，构建起“线上—一键预约、线下专业上门”的便捷服务体系，将康复医学科、中医护理专科设为线上咨询专科，组织骨干护士注册平台，实现从“专业咨询”到“上门服务”的全流程覆盖。

按照“互联网+护理”规范化要求，该院护理部积极推进护士平台

注册工作，目前已有46名专业护士完成注册并持证服务。依托扎实的中西医护理功底，这支专业团队不仅能提供雾化吸入、PICC维护、鼻饲管护理、慢性病管理等专科服务，还能开展刮痧、拔罐、穴位贴敷、耳穴压豆等中医适宜技术，实现“一院多能、一护多专”的服务供给，让患者在家就能享受到与医院同质的规范化护理。

自服务启动以来，科室护士始终主动响应每一份预约需求。据统计，一年时间内已完成上门服务订单550余例，服务足迹广泛覆盖鹤城街道、油竹街道、瓯南街道等核心社区。护士们带着专业设备、怀着热忱之心，把病房“搬”到患者身边，用细致操作缓解病痛，用耐心沟通抚慰心灵，让“居家护理不缺位、专业守护零距离”成为现实。

为让更多群众知晓并受益于这项便民服务，县中医医院采取了多渠道、接地气的宣传方式：定期走进社区开展健康讲座，现场演示平台预约流程与居家护理常识；借助医患沟通群、公休座谈会等方式精准推送服务信息，手把手指导老年患者家属操作。这些举措让“专业护理走进家庭”的理念逐渐深入人心，越来越多患者开始了解并选择上门护理服务。

“我们将继续以‘浙里护理’平台为依托，让优质护理服务往更高的山坳走，往更高的楼层爬。”县中医医院相关负责人表示，该院将继续优化服务流程，提升专业能力，确保卧床老人不再受到折腾，让留守家属不再感到忧愁，并将“方便”和“安心”稳稳地传递到每个需要帮助的家庭手中。

## 卫生动态

### 县卫生健康局组织开展医德医风建设专题培训

本报讯(记者 叶佳霖 通讯员 叶长永)为深入培育和践行社会主义核心价值观，强化医疗卫生行业职业道德建设，规范医疗机构执业行为，营造文明和谐的医疗服务环境，近日，县卫生健康局组织开展《加强医德医风建设 树立文明医疗新风》专题培训活动。县人民医院、中医医院及各乡镇卫生院(社区卫生服务中心)分管院长共计40余人参加培训。

培训中，授课专家结合医疗卫生行业实际，以鲜活案例为切入点，深入浅出解读了社会主义核心价值观在医疗领域的实践要求，深刻阐述了医德医风建设对于提升医疗服务质量、构建和谐医患关系

的重要意义。同时，专家对《医疗机构工作人员廉洁从业九项准则》中的“不收受患者红包”“不接受企业回扣”“维护就医公平”等核心条款进行详细释义，引导参会人员严守职业底线、规范执业行为。

此外，培训还围绕医疗机构医德医风考评机制、奖惩办法等内容展开讲解，明确了医德医风建设的具体工作要求和推进方向。

下一步，县卫生健康局将持续深化医德医风建设，常态化开展行业规范培训，紧盯“医德提升、服务优化、群众满意”目标，推动全县医务工作者将廉洁自律、文明服务理念内化于心、外化于行，为广大群众提供更优质、更安心的医疗服务。

### 县人民医院中医护理门诊正式开诊

本报讯(记者 舒旭影 见习记者 留芯迪)近日，县人民医院中医护理门诊正式开诊，为市民提供优质、个性化的特色中医护理服务，进一步满足群众对中医养生保健及康复调理的需求。

开诊当日，中医护理门诊内便迎来了不少市民咨询体验，其中在腰椎、颈椎不适的患者居多。在接受火罐、艾灸等中医特色技术调理后，不少患者表示身体不适症状得到明显缓解，身心倍感轻松。

该中医护理门诊集中开展熏蒸、刮痧、拔罐、灸法、耳穴压豆等20余种中医特色技术，尤其以耳穴

贴压为核心特色，搭配铜砭刮痧、平衡火罐、铺灸等经典疗法，形成了多元化的护理服务体系。门诊聚焦常见病证调理及亚健康状态改善，为每位就诊市民提供辩证评估、个性化方案制定、全程健康管理等一站式服务，实现从症状缓解到体质提升的全面调理。

中医科主任护士金华表示，开设中医护理门诊，核心是围绕“治未病”理念，重点调理慢性病、改善亚健康状态。就诊市民需先经中医师辨证，再根据辨证结果制定专属护理处方，由专业护理人员开展针对性治疗。

### 温溪镇中心卫生院住院部完成改造升级

本报讯(记者 季在巷)近日，温溪镇中心卫生院住院部完成全面装修改造并正式投入使用。此次升级通过对空间、设施及环境的整体优化，提升了卫生院的就医体验与医疗服务能力，为辖区居民提供更优质、舒适、现代化的住院诊疗服务。

改造后的住院部环境明亮温馨，走廊宽敞洁净，标识清晰。病房以淡雅色调为主，配备了多功能病床、智能呼叫系统、独立卫生间及储物柜等设施。开放式护士站内，医护人员正通过电子信息系统高效处理医嘱，工作井然有序。“新装修后的环境非常漂亮，而且医生和护士对我们也特别关心。”首位入住的患者家属林三梅表示。

据悉，升级后的住院部共设有20张新病床，在改善硬件环境的同时，重点打造“安宁疗护”与“医防融合”两大服务特色，更加注重患者身心的整体照护。通过优化服务流程与空间布局，卫生院还将加强住院期间的慢病管理、健康教育与康复指导，进一步推动医疗与预防的有效衔接。

“目前我院住院部主要收治内科及部分外科常见病惠患者，此次改造对原病区进行了翻新升级，并配备了优质的医护团队。”温溪镇中心卫生院医疗科临床医生程浩表示。

下一步，温溪镇中心卫生院将持续加强专科建设与人才培训，努力为辖区居民提供更优质、便捷、可靠的医疗保障。

### 寒冬皮肤易“闹情绪” 医生支招科学应对

本报讯(记者 舒旭影 张俊英)寒冬已至，气温骤降，空气干燥，不少市民的皮肤开始“闹情绪”，干燥、瘙痒、脱屑等问题频发。面对反复发作的皮肤困扰，如何科学应对?

近日，记者走进县中医医院皮肤科发现，不少市民因为皮肤干痒前来就诊，皮肤干燥、瘙痒症、银屑病、特应性皮炎等疾病进入高发期。

针对慢病患者用药管理中的常见风险点，联合诊疗团队提醒，若患者同时患有2种及以上慢性病、长期服用5种及以上药物，或疑似出现药物不良反应，亦或是觉得当前用药方案复杂想简化流程、对用药存在疑问，均可前往该联合门诊进行专业用药评估，避免因不合理用药引发健康风险。

现症状加重、反复发作。据了解，冬季皮肤问题高发与气候特点密切相关。气温下降后，人体出汗减少，饮水量也易随之降低，机体为锁住水分会调控皮肤外分泌腺体减少分泌，导致皮肤天然保湿因子不足，干燥问题便随之而来。而应对冬季皮肤问题，保湿是基础核心。

“首先要避免过度清洁，护肤需遵循温和原则，建议选用含氨基酸类成分的面油、保湿霜及沐浴液。日常洗浴水温不宜过高，出门做好防晒。”厉剑表示，除了皮肤直接护理，环境与饮食调理也很重要，可在室内使用加湿器提升空气湿度，为皮肤营造湿润环境；饮食上则推荐梨、枇杷、百合等养阴润燥的食物，通过“内外同调”的中医理念，帮助皮肤维持健康状态。

### 侨乡医疗添新翼

## 县华侨医院一期工程圆满封顶

本报讯(记者 王晓雷)县华侨医院新建项目是我县卫生健康事业发展“十四五”规划重点医疗卫生建设项目，也是2022年我县超常规推进的重大民生工程。12月29日，该项目一期主体结构封顶仪式在船寮镇项目施工现场如期举行，相关部门领导、项目建设及施工、监理单位代表与一线建设者们齐聚一堂，共同见证这一里程碑时刻。

仪式现场，项目主体上“喜封金顶”四个大字格外醒目。随着封顶指令发出，主礼嘉宾在浇筑区手持金铲，共同将象征圆满的混凝土浇

筑至最后一块结构板上，标志着华侨医院新建工程一期主体结构正式圆满封顶。

据介绍，该项目自2024年6月完成招投标并启动建设以来，在各方协同支持下平稳有序推进，当年年底按时完成360根桩基施工，圆满达成年度进度目标。“如今顺利实现一期主体结构封顶，离不开全体建设者的智慧与汗水。”丽水吉正建设工程有限公司负责人于斌斌表示，后续建设团队将继续坚守“安全第一、质量为本”的准则，在保障安全和质量的前提下，全力以赴推进

项目建设。

县华侨医院新建项目估算总投资超5.3亿元，分两期建设，总建筑面积近7万平方米。其中一期工程总建筑面积约3.46万平方米，包含地上约2.5万平方米医疗用房及地下近1万平方米空间，涵盖门诊部、发热门诊、急诊部、住院部、医技科室等核心功能区域，并配套购置各类医疗设备。项目建成后，将辐射中部乡镇，成为集医疗、康养、公共卫生服务于一体的区域医疗中心，不仅能让群众在家门口享受到“医康养”一体化优质服务，更将推进我县医疗体制改革和中

部组团整体发展，为健康青田建设注入强劲动力。

按照既定规划，一期项目后续建设将稳步推进：2026年年底，所有装饰工程初步达到预交付标准；2027年5月项目全面竣工。“接下来，我们目标任务很明确，做好‘两手抓’。一手要紧抓项目建设收尾工作，确保医院硬件设施高质量完工，尽快通过各项验收，另一手要紧抓筹备运营工作，同步推进设备调试和信息化系统建设，让医院建好就能用，群众早日受益。”船寮镇党委副书记、镇长孙敏表示。

## 县人民医院慢病精准用药联合门诊开诊



本报讯(记者 舒旭影 见习记者 留芯迪)近日，县人民医院慢病精准用药管理联合门诊正式开诊，精准聚焦慢病患者用药需求，从疾病评估到用药调整全链条把控，为慢病患者筑牢用药安全防线。

开诊现场，来自温州医科大学附属第二医院的全科医生与县人民医院主任药师组成联合诊疗团队，共同坐诊接待患者。不少患有高血

压、高血脂、高血糖等多种慢性疾病的患者，手持既往病历及用药清单前来咨询、就诊开方。诊疗过程中，专家细致梳理患者既往病史、用药史，结合患者个体健康状况制定个性化用药方案，同时详细讲解药物作用机制、服用禁忌及注意事项，耐心解答患者提出的各类用药疑问，全方位保障患者用药安全。

“当前慢性病群体规模庞大，多

数患者需长期服用多种药物，用药方案复杂，部分患者存在用药依从性不高、自行停药减量、重复用药等问题，潜藏着不小的用药安全隐患。”县人民医院主任药师、心血管内科临床药师金晓琴表示，慢病精准用药联合门诊的开设，正是为了针对性解决这些问题，为患者提供专业的用药咨询、方案优化、不良反应监测等服务，实现慢病用药的精

细化管理。

针对慢病患者用药管理中的常见风险点，联合诊疗团队提醒，若患者同时患有2种及以上慢性病、长期服用5种及以上药物，或疑似出现药物不良反应，亦或是觉得当前用药方案复杂想简化流程、对用药存在疑问，均可前往该联合门诊进行专业用药评估，避免因不合理用药引发健康风险。

## 这些食物真的会加速结石形成！但很多人可能每天都在吃，赶紧改……

人一旦有了结石，就有了“软肋”，吃不敢吃，喝不敢喝，生怕“小石头”滚动起来，体会到“痛不欲生”的感觉。今天我们就来聊一聊，肾结石患者平时都能吃啥、喝啥。

### 肾里的结石是怎么出现的?

肾结石是存在于肾脏中的矿物质沉积物，由晶体和有机基质组成，当尿液中的某种矿物质过饱和时，就形成了结石。其中，以草酸钙结石最为常见，其次是磷酸钙结石、尿酸结石、磷酸铵镁结石和胱氨酸结石等。预防肾结石复发需要对日常饮食和生活方式进行干预，并且要及时使用针对结石类型的药物进行治疗。

### 肾结石患者的饮食管理

#### 1 多喝水

对于大部分的肾结石患者，建议每日摄入2500~3000ml的液体(包括水、咖啡、汤等)，保持每天至少有2000~2500ml的尿量。

水是首选的液体，其次也可以适量饮茶与咖啡。茶和咖啡中含有的咖啡因具有利尿的效果，可能会降低肾结石风险。

注意每日咖啡摄入量上限：建议不超过400mg≈2杯355ml左右的美式咖啡，还要注意摄入的草酸含量，以及不建议摄入可乐、苏打水等含糖饮料和啤酒等酒精饮料。

2 这些食物要少吃  
高草酸食物：草酸是促进形成草酸钙结石的重要因素。草酸高的食物识别较方便——吃起来通常会比较涩口。

常见含草酸较高的食物：菠菜、马齿苋、苋菜、甜菜、鲜笋、杨桃、芝麻、可可粉。

焯水或煮沸处理可去除大量草酸。研究显示，180g菠菜置于1000ml沸水中焯1分钟，草酸去除率为43%。若煮沸1分钟、2分钟、3分钟、4分钟，草酸去除率分别为43%、50.1%、54.7%、58.9%，煮后记得倒掉汤

水以减少草酸摄入。

高嘌呤食物：动物内脏、海鲜、浓肉汤等，嘌呤代谢会产生尿酸，易促进形成尿酸结石。控制高嘌呤食物的摄入，可适量食用较高嘌呤食物，优先选择较低嘌呤和低嘌呤食物。

高盐食物：腌制食品、加工肉类、酱油等，钠摄入过多会增加尿钙排出，促进肾结石形成。一般建议成年人每日盐摄入量不超过5g。

3 均衡的钙摄入量  
摄入足够的膳食钙有助于降低肾结石风险，因为钙能与草酸在消化道结合形成不溶性草酸钙并排出，从而减少肾草酸钙结石的形成。我国推荐成年人每天钙摄入量为800mg，欧洲泌尿外科协会指南建议每日钙摄入量为1000~1200mg。

然而，补钙≠盲目使用钙补充剂。有研

究表明，绝经后的妇女每日补充1000mg钙剂和400IU维生素D可降肾结石风险。如需额外补钙，应在医生指导下个体化制定方案，避免过量补充。

4 吃适量的蛋白质  
一般情况下，成人每日蛋白质的摄入量建议为每公斤体重0.8~1.0g。高蛋白摄入提供的酸负荷可能会增加尿钙，降低尿pH值和减少柠檬酸盐排泄，而柠檬酸盐可与尿钙结合，降低尿液中钙的过饱和度。

5 多吃蔬菜，适量吃水果  
蔬菜和水果有助于碱化尿液和提供柠檬酸盐，但需要注意含草酸高的水果和蔬菜。

6 适量摄入维生素C  
根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》的建议，我国成年人每天维生素C的推荐摄入量为100mg，如果摄入量超过

1000mg可能增加体内草酸盐的生成。

肾结石患者的生活管理

1 保持健康的体重  
体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准，超重或肥胖会增加肾结石风险，建议将体重指数维持在正常范围内(18.5~23.9kg/m<sup>2</sup>)。BMI=体重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)

2 适度运动，避免久坐  
适度运动可以促进新陈代谢，预防肾结石的形成，同时在运动出汗时，需要及时充分地补充水分。

3 定期体检  
定期进行身体检查，如尿常规、B超等，可以在初期发现，早发现早治疗。若出现腰痛、血尿等症状，一定要及时就医。

来源：科普中国