

# 上海将在三级医疗机构 首批开展“免陪照护服务”试点工作

近日,上海市卫生健康委发布《关于试点开展“免陪照护服务”工作的通知》:今年5月底之前,上海市级、区级三级医疗机构(设有重症监护室)将全部开展“免陪照护服务”试点工作,由专业医疗护理员为住院患者(特级、I级护理患者)提供24小时生活照护服务,不依赖患者家属亲自陪护,也不需要家属自聘护工。

这一政策来自于临床需求。一方面可减少家属陪护压力,另一方面也是为积极应对人口老龄化,更好地满足多样化、高品质的护理服务需求。

## 免陪照护需求大

根据上海市民政局部门的统计,2023年末,上海市户籍人口中,60岁及以上老年人口达568.05万人,占总人口的37.4%。在“免陪照护服务”政策出台前,已有一些医疗机

构在尝试推动,如上海仁济医院的胸外科、泌尿外科,上海市第六人民医院骨科等。

其中,上海仁济医院从2022年起就开始试点。院方透露,无陪护病房更安静,患者可以得到充分的休息,人员进出的减少也降低了术后感染的风险。医护人员普遍反映,无陪护病房的病人术后康复相对更快,这也得益于专业的护理服务。试点并非“一刀切”,对80岁以上高龄老人、失智失能患者、无法用普通话交流的患者,以及经历重大手术、危重症患者等特殊人群,病区仍允许一名家属陪护,并每天给予其他家属固定的探视时间。

## 患者:比家人照顾更专业

“来,你的脚动一动。对对,左右转圈,很好……”在上海仁济医

院泌尿外科病房,患者陈先生从手术室回到病房后,医疗护理员曹东仙就第一时间来到床边,为陈先生开展术后照护和康复宣教。在接下来的几天时间里,曹阿姨会提供24小时不间断的生活照护服务。作为医院的“免陪病房”试点病区,这里已实现住院患者由专业团队全程照护。

仁济医院胸外科也是“免陪照护”试点的科室。从安徽来沪手术的汤女士明天就要出院了,她表示,没有家属照顾,反而觉得休息得更好。“我是独自来上海就诊的,听说需要手术时很担心无人陪护怎么办,得知有‘免陪照护’病房后,我反而松了一口气。”汤女士补充道:“病房有阿姨会帮忙擦身、喂饭,咳嗽时还会帮我拍背,感觉比家人照顾更专业。

有一天我老公来看望我,结果把胸腔的引流瓶提得太高,还是阿姨纠正他该怎么提。”

仁济医院胸外科护士长倪科春说:“这些护理员都经过了专业的培训。他们拥有多年的工作经验,临床专业知识丰富。工作范畴不仅限于生活上的料理,还包括与患者的人文交流,如拉家常等,以增进护患关系。同时我们采用护士与护理员协作模式,护士会定期巡视病房,护理员与护士共同参与患者的护理工作。”

除了得到专业照护,病房里的环境也更安静了。汤女士说:“以前陪护患病老人时,同病房的家属常常会问病人有没有不舒服,或者有什么需要,特别是到了晚上,不断有人说话影响睡眠。现在,晚上病房很安静,感觉恢复得特别好。” 综合

手术后疼痛会对患者产生一系列的不良影响,如心率增快、血压升高,从而引起烦躁、忧郁情绪,还会影响食欲。有没有一种办法可以解决术后疼痛的问题?当然有,那就是镇痛泵。镇痛泵不仅能改善患者的不良情绪,还可促进胃肠蠕动、减少下肢静脉血栓及肺不张的几率。那么,镇痛泵的原理是什么?用后会上瘾吗?

术后静脉自控镇痛泵是将镇痛药物,如舒芬太尼、地佐辛等装入药泵内,通过泵内压力以一定的速度,一般为2毫升每小时泵入人体静脉内,当患者感到明显疼痛时,可通过自行按压加药来达到迅速止痛的一种止痛装置。使用前,麻醉科医生会征求患者意见,并让其签署知情同意书;术后,麻醉护士会将镇痛泵的正确使用方法,以及注意事项告知患者,并且会定时评估镇痛效果及解答相关疑问。

部分患者担心使用镇痛泵后会成瘾,这种担忧是完全不必要的,因为它是有目的的短期连续用药,而且剂量和用法有严格的程序规范,可以在医生的建议下合理使用。

株洲市中心医院麻醉科 邓陈辉

## 口服玻尿酸健康功效大

近日,国家卫健委发文批准透明质酸钠(即玻尿酸)作为“新食品原料”,可应用于普通食品添加。这意味着一直以来在护肤和医美领域被大众熟知的玻尿酸,可以作为原料添加进普通食品中。原本抹脸的玻尿酸添加到食品中之后是否安全呢?

目前,在中国食品分类中,还没有“功能性食品”这个法定名称。根据《食品安全法》,中国食品类别可划分为普通食品与特殊食品两大类。其中,特殊食品包括保健食品、婴幼儿配方食品和特殊医学用途配方食品。

透明质酸本身是人体的一种成分,随着年龄的增加而逐渐减少。透明质酸具有特殊的保水作用,是目前发现的自然界中保湿性较好的物质,被称为理想的天然保湿因子。它可以改善皮肤营养代谢,使皮肤柔嫩、光滑、增加弹性,在保湿的同时又是良好的透皮吸收促进剂,与其他营养成分配合使用,可以起到促进营养吸收的作用。

诸多文献和研究表明,口服透明质酸经过代谢,可以部分被生物体吸收、利用。口服透明质酸在保护胃肠道健康、护眼、缓解骨关节炎、改善皮肤等方面可以发挥积极作用。

国家药品监督管理局 臧恒昌

## 小儿食欲不振 推推脾经

出现厌食、腹泻、便秘等情况,其实是孩子脾胃功能失调的表现,不妨揉揉孩子的拇指脾经,调理后天之本,助消化吸收、健脾化痰。

具体操作方法是,按孩子大拇指侧面,从指根到指尖,向心推为补,离心推为泻,一般操作为:来回推3~5分钟,若孩子不太抗拒、配合程度高,操作的时间也可以稍长一些。 刘瑜

## 漏服药物 如何补救

人生病了,常需药物治疗,有时需要长期或终身用药。在用药过程中,不少患者会发生漏服的情况。“一次漏服,下次加倍补”是常见误区,这么做会使血药浓度波动加大,可能导致病情不稳或药物不良反应。漏服药物后,如何补救?既要讲原则,也要看个性。

**说明书原则** 在药品说明书“用法用量”栏目中,若有关于“漏服”或“错过一次服药”的表述,是漏服药物时可依据的补救办法。

**一般原则** 即“二分之一原则”。发现漏服时,若在两次用药间隔时间的一半以内,可按原剂量立即补服,下次照原服药时间继续。若发现漏服时已超过两次间隔时间一半以上,则不必补服。

**特殊原则** 不适用一般原则的药物,最好遵医嘱进行特殊补救。比如:每日服用一次糖皮质激素,若当日



图源:千库网

发现漏服,应立即补服,若次日发现漏服,次日应服加倍剂量;服用短效降压药(如硝苯地平),漏服后立即补服,并适当推迟下次服药时间;服用长效降压药(如氨氯地平),当天发现漏服可补服,次日发现则不用补服。

复旦大学附属华山医院 李中东(主任药师)

## 气血不足 喝三红汤

女性补气血,试试三红汤。红豆性平,有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。因其还富含铁质,有补血作用,因此贫血女性尤其适合吃红豆;红糖性温入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用;红枣富含钙和铁,是补铁、补血的不错选择。将这三类食物相互配合,制作三红汤,能增加铁的摄入,提高身体耐寒能力。

准备红豆250克、红枣15~20枚、红糖适量。把红豆洗净,挑出杂质,浸泡两小时。红枣洗净,去核。锅中放入红枣、红豆,加入600毫升左右水,倒入红糖。大火煮开,保持沸腾状态约半分钟左右,香味散出后开小火,焖到红豆熟烂,就可以喝了。

上海市健康促进中心 供稿

## 眼镜与健康

选择镜架要考虑到各人功能性的需求。如果近视度数比较高,要选择镜圈小一些的镜架,这样镜片会小一些,重量也会轻一点;如果要配渐进镜片,那么镜圈太小或太大的都不适合。配近视防控镜片的小朋友也要注意,选择合适的、稳定性好的、不易下滑的镜架,还要根据不同的镜片品牌选择镜圈大小,才能起到最大防控近视的效果。

另外要说到镜架尺寸的问题。镜架宽度约等于两太阳穴的间距比较合适,过窄会挤压脑门太阳穴,过宽会造成镜架松动,镜架下滑;要注意鼻托的设计与鼻梁间距,鼻托贴合鼻翼的面积越大,舒适性越好,镜架稳定不易移

位;还要注意鼻托与睫毛的距离,尤其是女士,以免睫毛碰到镜片内表面;然后是镜腿的长度要适合,镜腿末端应有适度弯曲,贴合耳后,避免压迫或松动。具体还可以参考镜架上标注的尺寸(如52-18-145,分别代表镜圈宽度、鼻梁间距、镜腿长度)。镜架大小还要考虑与脸的大小成比例,镜架上缘应不高于眉毛,也不应该在镜片中看到眉毛。

镜架的大小要与瞳距相匹配,这样才能使镜片配好后的边缘与中心厚度的效果达到最优化。小瞳距和高度近视为何不建议选择大框眼镜呢?镜架框型越大,两镜片中心之间的距离也就越

## 框架眼镜如何选才适合自己?

大,瞳距比较小,镜框又过大,会出现对焦上的偏差,可能会产生棱镜效应,出现看物体变形的情况,这样会产生视疲劳以及头疼不适等感觉。大镜框做出来的镜片厚且偏重,鼻梁压迫感强、容易下滑,导致视物不清晰、视觉质量差,造成眼睛酸胀甚至加重近视度数。高度数近视搭配大镜框大多数看上去一圈一圈会很明显,也影响美观。

此外,也不用一味地追求超轻的镜架,以为是越轻就越好甚至刻意地追求克数,其实大可不必。要综合考虑镜架配装镜片之后的整体稳定性和舒适度。

这里提醒试戴注意事项:1.戴上

后可以做一些点头和摇头的动作,确认是否易滑落。2.照镜子观察镜架是否对称,镜片中心对准瞳孔。3.长时间试戴(10分钟以上),感受鼻梁、耳后是否压迫。

最后建议,挑选镜架要在专业验光机构或眼镜店挑选,结合验光师的推荐做综合选择,确保光学性能与舒适度兼备。

茂昌眼镜

特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

## ROHM 开发出适用于 AI 服务器等高性能服务器电源的 MOSFET

全球知名半导体制造商 ROHM(总部位于日本京都市)面向企业级高性能服务器和 AI 服务器电源,开发出了超低导通电阻 \*1 和超宽 SOA 范围 \*2 的 Nch 功率 MOSFET \*3。

新产品共 3 款机型,包括非常适用于企业级高性能服务器 12V 系统电

源的 AC-DC 转换电路二次侧和热插拔控制器(HSC)\*4 电路的“RS7E200BG”(30V),以及非常适用于 AI 服务器 48V 系统电源的 AC-DC 转换电路二次侧的“RS7N200BH(80V)”和“RS7N160BH(80V)”。

随着高级数据处理技术的进

步和数字化转型的加速,企业对支撑数据中心的服务器的需求不断增加。

此外,对具有高级计算能力的 AI 处理服务器的需求也呈增长趋势,预计未来将会持续增长。

由于这些服务器需要 24 小时

不间断运转(始终通电),因此电源单元中使用的多个 MOSFET 的导通电阻造成的导通损耗,会对系统整体性能和能效产生很大影响,特别是在 AC-DC 转换电路中,其导通损耗占比较高,因此需要使用导通电阻低的 MOSFET。