

上海推行免陪照护服务,半年 40 余万人次获益

“一人住院,全家受累”,病患家属都经历过如此困境,疲惫、焦虑、无奈、甚至绝望……患者与家属身心俱疲。2025 年 4 月,国家卫健委根据群众需求,推出《医院免陪照护服务试点工作方案》。

何为“免陪照护服务”?根据卫健委的解释,这是由医疗机构的专业医疗护理员,为住院患者(特级、Ⅰ级护理患者)提供 24 小时不间断的生活照护服务,不依赖患者家属亲自陪护,也不需要家属自聘护工。如今,免陪照护服务在上海已开展了大半年,来自市卫健委的初步统计显示,已有 40 余万人次从服务中获益。

家属直呼“这钱花得值”

冬日暖阳,直射在复旦大学附属中山医院 8 号楼 74 病区(胸外科)内。2025 年 12 月 17 日一大早,护理员於科妹已开始帮助患者刘阿姨做一天的“护理功课”:从早上的洗脸刷牙、术后伤口护理、拍痰、下地走路、到晚间清洗擦身,还包括一日三餐的辅助进食。在术后三天Ⅰ级护理中,於科妹成为刘阿姨最贴心的“陪护家人”。

陪同婆婆来就诊的小汪(化名),直呼这样的免陪照护服务太贴心。“我其实没什么事做,主要发挥情绪陪

伴的作用,”而入院之前,小汪还忧心忡忡,“家里派我来照顾婆婆,说实话之前心里一点没底。”

小汪个子很小,婆婆身材高挑,她说自己以前也陪过家里人住院,但并不擅长,力气也不够大,每次都是到了病区“盲找”护工,服务优劣不一,全靠运气。这次在中山医院的体验,完全不一样。

小汪介绍,患者才入院,责任护士就告知她,院方自 10 月 1 日起设有免陪照护服务,每 24 小时 150 元,相关费用出院时可通过院方收费一并结算。三天后,她直呼:“这 450 块钱花得值!家属确实轻松不少,护理员与护

士无缝衔接的精心护理,帮助婆婆术后尽快康复,真的非常感激,这样的免陪照护服务切实为我们减了负。”

免陪照护凸显更高阶护理理念

“免陪照护并不是无陪照护,而是要给病家更多的选择。”中山医院护理部主任张玉侠表示。这样的共识,在上海推广免陪照护时达成一致。“核心原则就是:家属认可才会提供服务,不会强求。”

免陪照护的推广,为护理带来很大的格局变化。以中山医院为样本,目前院内共有 250 余名护理员,平均年龄 50.6 岁,平均工龄 4.8 年,均持

有上海市护理学会颁发的《医疗护理员合格证书》。过去医院护士与护理员虽然在同一场景工作,但基本没有太多交集。如今,护理员工作分配、定期培训乃至考核等,均由病区护士长来管理,护士长再报总护士长、护理部主任,简而言之,护理员成为“中山护理大家庭”的一分子。

张玉侠介绍,近一年的试点及推广工作反馈显示:这是一次希望“1+1 大于 2”的尝试——让曾经的护工迅速成长为专业护理人员,从而进一步提升服务质量与覆盖度,更好地配合医护工作。

市卫健委 供稿

近期,一种名为“液体口罩”的鼻腔喷雾剂在电商平台热销,部分产品年销量甚至超过百万瓶。商家宣传使用者只需向鼻腔内喷洒喷雾剂,即可形成“物理隔断”,实现“阻流阻冠”,并称“阻断率高达 99.9%”。不少消费者因此产生疑问:这类产品真能有效防护病毒吗?是否属于“智商税”?

凝胶形式出售,据称其原理是喷雾剂通过成膜技术在鼻腔黏膜表面形成一层物理屏障,以隔离外界病原体与过敏原。然而,其实际防护效果尚存疑问。解放军总医院第五医学中心感染病医学部呼吸与危重症医学科副

主任医师张大伟指出,传统医用外科口罩具备明确的技术标准,通过物理阻隔有效减少病原体与颗粒物的吸入与传播。相比之下,“液体口罩”不仅效果未经验证,长期使用还可能带来健康风险。例如,过敏性鼻炎或哮

喘患者若对喷雾剂中的成分过敏,反而可能诱发或加重症状。同时,其残留成分是否影响鼻黏膜健康,是否干扰其他鼻腔药物的疗效,目前均缺乏系统评估。

据“国家应急广播”公众号

“液体口罩”效果存疑,慎当“防护神器”

“外强中干”:年轻男性生殖健康警钟敲响

“精子畸形率超 90%,前向运动精子比例不足 30%”,27 岁的健身教练小孙(化名)怎么也想不到,自己坚持锻炼、饮食健康,精子质量却“外强中干”。

浙江大学医学院附属妇产科医院李景平副主任医师表示,现代生活习惯正成为精子质量的“隐形杀手”。睾丸生成精子的适宜温度比体温低 2~4℃,长期久坐会压迫睾丸、阻碍散热,相当于给睾丸“蒸桑拿”;长期熬夜、吸烟酗酒、精神高压等,也在持续侵蚀男性生育力。此

外,精索静脉曲张、生殖道感染等疾病,也是导致弱精、少精的重要原因。

专家指出,男性 25~35 岁是精子质量最佳时期,35 岁后会逐渐下降。针对精子质量问题,调整生活方式至关重要:每小时起身活动 5~10 分钟,避免久坐;保证每天 7~8 小时睡眠,规律作息;戒烟限酒;多摄入富含锌、硒和维生素的食物;每周进行 3~5 次有氧运动。这些简单的习惯改变,能有效改善精子质量,为生殖健康保驾护航。

据“潮新闻”公众号

服头孢后至少 7 天别沾酒

静脉滴注头孢类抗生素 72 小时后,本以为过了“安全期”,不料却倒在了了一场酒局后。李先生(化名)因感冒在社区医院连续静脉滴注了几天头孢类抗生素。病情好转后,他严格计算了时间:停药整整 72 小时后,自觉药物应已代谢干净,便在一次晚宴中饮用了白酒。酒局结束后不久,剧烈的头晕、心悸、全身皮肤潮红接踵而至,他被紧急送医救治。

其实,头孢类药物在体内的清除,并非像关水龙头一样可以瞬间使水流停止。其代谢周期因人而异,且受药物种类、剂量、疗程、个人肝肾功能状态等多种因素影响。

专家给出的安全建议是:在使用头孢类药物(包括静脉和口服)期间及停药后至少 7 天内,都应严格避免饮酒或摄入任何含酒精的制品(包括酒心巧克力、醉虾、藿香正气水等)。对于肝肾功能不全的患者或老年人,这个“警戒期”可能需要延长至 10 天甚至更久。

据“羊城晚报”公众号

“镜面人”内脏全反位 医生巧行“逆向手术”

你能想象吗?有人心脏长在右边,肝脏、脾脏全“长反了”——五脏六腑像照镜子一样颠倒,这种“镜面人”的概率,比中彩票头奖的概率还低,全球仅百万分之一。近日,福建医科大学吴孟超纪念医院肝胆外科迎来一位特殊患者陈先生(化名)。他因腹痛、皮肤发黄前往医院检查,检查结果令人意外:不仅查出有胆总管结石,更惊人的是,他的内脏全反位生长,通俗说,就是“五脏六腑像照镜子一样长反了”!

当地医院看到片子直摇头:“解剖结构全反了,手术风险太高,我们做不了。”陈先生辗转多地求医无果,最终找到李海涛主任医师团队。

手术当天,李海涛站在手术台前,眼前的腹腔镜画面是“反”的,他双手握着器械,像“左手画方右手画圆”般逆向操作。整个手术仅用 2 小时,出血量不到 50 毫升,堪称“教科书级”的精准操作。术后一周,患者陈先生就康复出院了。

据《福建卫生报》

答读者问

闵行区陈先生来信咨询:我刚做了胆囊切除手术,何时能恢复正常饮食?

首都医科大学宣武医院普外科宋文浩回答:胆囊切除后,初期从流质饮食开始,随后逐渐过渡到软食,最后恢复正常饮食。这个过程通常需要 1~2 周。术后 1 个月内避免高脂肪食物,因为没有胆囊储存和浓缩胆汁,一次性摄入过多脂肪可能导致腹泻。随着时间推移,大多数患者可以逐步恢复正常饮食,但建议终身保持低脂、高纤维的饮食习惯。

上海大学生新年首日捐献造血干细胞

近日,华东理工大学学生小李在上海长海医院顺利完成造血干细胞捐献,为一位素未谋面的白血病患者送去了生命的希望。

这是一场与时间竞速的爱心接力,从接到紧急动员通知,到完成高分辨配型、体检乃至入院采集,全程仅用时 7 天,创下了上海造血干细胞捐献响应速度的新纪录。

据上海市红十字会介绍,捐献者小李接到召唤后毫不犹豫,以“救人第一”的信念调整安

排,为后续流程争取了宝贵时间;上海市造血干细胞捐献者资料库连夜启动预案,工作人员通宵协调,确保环节紧密衔接;上海长海医院则迅速开通“绿色通道”,多科室联动,助力捐献流程加速推进

截至 2025 年 12 月 31 日,上海市造血干细胞捐献者资料库志愿者已超 19 万人,2025 年度完成捐献近百例,年度捐献数量再创新高。

市红十字会 供稿

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com