

# 我省进一步改善护理服务

**本报讯** (医药卫生报记者 常娟) 近日,记者从省卫健委获悉,省卫健委日前印发了《河南省进一步改善护理服务行动计划实施方案(2023~2025年)》(以下简称《方案》),在全省以“强基础、提质量、促发展”为主题,进一步改善护理服务,力争用3年时间促进全省护理服务再上新台阶。

《方案》明确了2023~2025年全省发展护理服务的5项主要任务及部分评估指标。5项主要任务分别是:强化人力支撑,筑牢服务根基;加强临床护理,提高服务水平;提高护理质量,确保服务安全;创新服务模式,拓展服务领域;加大支撑保障力度,确保取得实效。

强化人力支撑,筑牢服务根基。《方案》提出,医疗机构要加强护士人力配备,确保二级以上医院全院病区护士数量与实际开放床位数量之比不低于0.5:1,二级及以上综合医院、部分专科医院(肿瘤、儿童、妇产、心血管病专科医院)全院护士数量与实际开放床位数量之比等相关指标达到《河南

省护理事业发展规划(2021~2025年)》指标要求。要优先保障临床护理岗位护士配备,不得减少临床一线护士数量,原则上临床护理岗位护士数量占全院护士数量的比例不低于95%。医疗机构要加强专科护士培训,到2025年,全省老年护理、重症监护、传染病护理、急诊急救、康复护理、儿科护理、中医护理、助产士等紧缺护理专业护士参加培训率不低于90%。新入职护士规范化培训率、护理管理人员参加培训率不低于90%。同时,医疗机构要采取有效措施,切实为临床护士松绑减负,禁止或减少占用护士休息时间。要依法依规保障护士的工资报酬、福利待遇、社会保险、卫生防护、执业安全等合法权益,充分调动护士积极性。另外,医院可根据患者病情轻重、自理能力程度和护理级别等要素,在病区内按需聘用数量适中、培训合格的医疗护理人员。

加强临床护理,提高服务水平。《方案》提出,医疗机构要进一步落实

责任制整体护理服务措施,到2025年,全省各级各类医疗机构责任制整体护理服务要覆盖全院所有病区,患者满意度不低于95%。

提高护理质量,确保服务安全。《方案》要求,医疗机构要严格落实现代化护理核心制度,要以强化“三基三严”培训为切入点,夯实临床护士的护理技术基本功,并创新中医护理服务模式,到2025年,全省各级各类医疗机构护理专业医疗质量控制指标持续提高。

创新服务模式,拓展服务领域。《方案》提出,要开展延续性护理服务。三级医院和部分有条件的二级医院应借助信息化手段,通过开发手机APP(应用程序)、建设护理服务随访系统等,为有护理需求的出院患者提供在线护理咨询、护理随访、居家护理指导等延续性护理服务,解决患者出院后的常规护理、专科护理及专病护理问题。鼓励医疗机构逐步扩大提供延续性护理服务的病区占比,降低出院患者非计划再次入院率,提高患者居家

自我管理能力。要规范开展“互联网+护理服务”。搭建全省统一的“互联网+护理服务”信息平台,通过“线上申请、线下服务”的模式,由注册护士为老年人、行动不便人员、新生儿、孕产妇等提供专业、便捷的上门护理服务,满足其个性化护理需求,提高护士职业价值,让护理服务更加贴近社会。同时,采取多种措施推动优质护理资源下沉,鼓励各护理团体积极参加健康科普活动,并增加老年护理服务供给。

加大支撑保障力度,确保取得实效。《方案》要求,医疗机构要完善护理管理体系,建立健全医疗机构护理管理制度,并通过智慧医院、智慧病房、电子病历信息化建设,推动护理信息化发展,改进优化护理服务流程,提高护理工作效能,减轻临床一线护士工作压力,到2025年,全省各级医疗机构护理信息化建设在优化护理服务流程、提高临床护理工作效能方面实现突破性进展。②18

(据8月26日《医药卫生报》)



## 我省实施加速消除宫颈癌行动计划

**本报讯** (郑州日报记者 王红) 8月27日,记者从省卫健委获悉,我省多部门于日前研究制订并印发了《河南省加速消除宫颈癌行动计划实施方案(2023~2030年)》(以下简称《方案》),要求到2030年适龄妇女宫颈癌筛查率达到70%,宫颈癌及癌前病变患者治疗率达到90%。

按照《方案》部署,全省宫颈癌综合防治工作坚持预防为主、防治结合,强化宫颈癌早期预防,落实为年轻女性接种HPV疫苗、在适龄女性中开展宫颈癌筛查、及时治疗宫颈癌及癌前病变三级预防措施,促进宫颈癌早筛、早诊、早治。

《方案》明确提出,为降低患病风险,我省将广泛开展防治宣传,针对重点人群开展宫颈癌防治健康教育,促进HPV疫苗接种。鼓励有条件的地区开展HPV疫苗

接种试点,探索多种渠道支持资源不足的地区适龄女孩接种,优先保障困难家庭适龄女孩接种。到2025年,试点推广9~14岁女孩HPV疫苗接种服务。

为促进宫颈癌防治早筛、早诊,我省将逐步提高适龄妇女宫颈癌人群筛查率,持续做好免费“两癌”筛查重点民生项目,保质保量完成免费宫颈癌筛查任务,逐步实现农村适龄妇女和城市低保适龄妇女在推荐筛查间隔期间自愿接受一次宫颈癌筛查。

《方案》要求,到2025年,全省适龄妇女宫颈癌筛查率达到50%,宫颈癌及癌前病变患者治疗率达到90%。到2030年,适龄妇女宫颈癌筛查率达到70%,宫颈癌及癌前病变患者治疗率达到90%。②18

(据8月28日《郑州日报》)



## 视觉新闻

近日,周口骨科医院院委会从医院各科室负责人中选拔15名“临床教师”,开展“床边教学班”试讲活动。

试讲中,15名临床教师分别以急性胰腺炎治疗、锁骨骨折治疗、中医正骨学等为授课主题进行试讲,评委现场根据其教学态度、教学内容、表达能力等进行打分,并给予指导。

图为试讲现场。

史书杰 摄

## 以赛促学强技能 以学促用砺精兵

**本报讯** 为进一步加强医院护理队伍建设,展现护理队伍良好的精神风貌和职业风范,8月25日,市中心医院举办2023年护理知识竞赛。

此次竞赛由医院护理部策划组织,以代表队参赛的形式开展。医院各科室护理人员情绪高涨,数十支队伍报名参赛。经过层层选拔,10支代表队共30名选手进入决赛。决赛分为个人必答、小组必答、小组抢答题、风险题4个环节,内容涵盖护理学科的多个领域,主要考察参赛选手对护理知识的掌握情况。

竞赛中,选手们沉着应战、对答如流,精彩的表现赢得了现场观众的阵阵掌声。经过激烈角逐,竞赛决出

了一、二、三等奖及优秀奖得主,竞赛主办方还为积极组织人员参与竞赛的科室颁发了组织奖。“此次竞赛给大家提供了自我展示、自我检验的平台,还让大家学到了更多护理知识,今后能更好地为患者服务。”市中心医院副院长崔颖说。

活动相关负责人表示,在竞赛中,选手们展现了扎实的护理知识功底、良好的心理素质和敏捷的思维能力,充分展现了护理人员比学赶超的良好精神风貌。下一步,市中心医院将持续开展技能比武、知识竞赛活动,让医护人员以赛促学、以学促用,推动医院高质量发展,更好地为人民群众的身体健康和生命安全保驾护航。①6

(史书杰)

## 如何应对开学综合征

不少学生在临近开学时会情绪低落、乱发脾气,甚至出现恶心、胃痛等症状。市第六人民医院精神科主任魏海燕表示,这些都是开学综合征的表现。

**为什么会出开学综合征**

1. 中小学生的生理与心理尚未发育成熟,适应能力和自控能力较差。

2. 学习给学生带来了很大压力。在学校经常受到老师批评的学生,会担心在新学期与老师相处不好。

3. 一些学生习惯了假期的自由生活,假装生病逃避上学。

4. 很多学生在假期作息不规律,难以适应开学后的规律生活,改正不良生活习惯使他们很痛苦。

**如何应对开学综合征**

一、学生

1. 调整饮食和作息,适当锻炼身体,纠正不规律的“生物钟”。

2. 给予自己心理暗示,想象开学后的美好生活,以积极的心态迎接新

学期。

3. 制订学习计划,选择适合自己的学习方法。

4. 当感到焦虑时,可以通过听音乐、绘画、运动等转移注意力。

二、家长

1. 在开学前,家长要多倾听学生的意见和想法,了解并解决学生所担心的问题,减轻他们的压力。

2. 在假期没有规律、没有节制的生活,是学生自制力不强的表现,要

培养他们的自制力。

3. 家长自身也要调整好心态,保持乐观态度,不要把负面情绪传递给

4. 家长要与学生的班主任多联系,关注学生在校情况,及时对学生的不良情绪进行疏导。

5. 如果学生的开学综合征比较严重,家长要及时带学生到医院就诊。①6

(郑伟元 整理)

## 实施“红会送医计划” 守护基层群众健康

**本报讯** 8月25日至26日,市中医院按照市红十字会的统一部署,组织义诊团队到淮阳区王店乡卫生院开展“红会送医计划”义诊活动。

义诊团队由市中医院肝胆脾胃一病区、肾内科、糖尿病一病区、脑病二病区、骨科一病区、妇科等科室的医疗专家组成。8月25日,义诊团队一到达王店乡卫生院就开展学术讲座,医疗专家们分别以《不可忽视的肌腱损伤之肩袖损伤》《肝功能检测:ALT、AST、ALP、GGT究竟怎么看?》《妇科微创手术病例分享》《国家基层高血压防治管理指南解读》为题,向卫生院的医护人员和王店乡的乡村医生介绍了多种常见病、慢性病的诊断及治疗方法,内容丰富翔实、实用性强,得到了大家的好评。

8月26日,义诊团队在王店乡卫生院门口设立问诊台,开展乡村义

诊活动。得到消息的群众在现场排起了长队,还有不少群众闻讯赶来。专家们认真为群众听诊、把脉、查体,详细询问病史,并给出治疗、康复等方面的建议。义诊现场,义诊团队还发放了健康教育宣传册,提醒大家合理运动、健康饮食、规律作息,积极预防各类慢性疾病。

义诊结束后,医疗专家们到卫生院临床科室会诊查房,根据患者的病情提供用药指导,并为卫生院医护人员讲解治疗要点。

市中医院相关负责人介绍,“红会送医计划”实施以来,他们医院充分发挥优质医疗资源优势,把医疗技术传授给基层医护人员,把健康知识普及到百姓心中,取得了良好成效。今后,中医院将努力把“红会送医计划”做好做实,为人民群众的健康作出积极贡献。②15

(郑伟元)

## 如何科学饮水

水是生命之源、健康之本,没有水就没有生命。水对于维持身体机能十分重要,掌握科学的饮水方法对我们的身体健康具有重要意义。

**每天应饮用多少水**

2016年发布的《中国居民膳食营养指南》建议,学龄前儿童应每天饮水600~800ml;11~13岁的男生应每天饮水1300ml,女生应每天饮水1100ml;14~17岁的男生应每天饮水1400ml,女生应每天饮水1200ml;成人应每天饮水1500~1700ml。这里的饮水量是指直接饮用纯水的量,摄取食物中的水不包含在内。

**如何科学饮水**

1. 主动饮水。很多人在感到口渴后才饮水,但口渴这一生理反应与机体的缺水状态并不同步。当感到口渴时,机体早已处在缺水状态。感到口渴后才饮水属于“被动饮水”,久而久之,机会长期处于潜在缺水状态,对健康不利。

2. 定量补水。不要单次大量饮水(单次超过500ml),应少量多次饮水,以每半小时饮用200ml左右的水为宜。若处于夏季,身体出汗较多,可以适当增加每次的饮水量。

3. 饮用适宜温度的水。饮用水的最佳温度为25~30℃。水温过高,容易灼伤口腔、食道和胃黏膜。水温过低,容易引起胃肠道痉挛。

4. 晨起时饮水。夜间人体虽处于睡眠状态,但仍会消耗水分。因此,起床之后应当适量饮水,补充夜间消耗的水分,降低血液粘稠度,维持体液总量处于正常水平。

5. 睡前不宜过多饮水。人体处于睡眠状态时,会维持基础代谢,这时水分消耗较清醒状态时少,因此无需过多饮水。睡前饮水过多还会导致夜尿频繁,影响休息。

**哪些水应避免饮用**

1. 生水。生水中含有寄生虫、细菌、真菌等,喝生水容易拉肚子,增加患病的风险。

2. 含糖饮料。含糖饮料中的添加剂、色素、防腐剂等会增加肾脏负担,从而增加患结石的风险。②2

(周口市疾病预防控制中心理化检验科 张静)

**儿童糖尿病的风险因素**

1. 遗传因素

儿童糖尿病的发病与遗传因素密切相关。如果家族中有亲属患有糖尿病,那么该家族的儿童患糖尿病的风险就会增加。

2. 生活方式因素

不良的生活方式也是导致儿童糖尿病的风险因素之一。儿童若有长期食用高糖高脂肪食物等不良生活习惯,会增加患糖尿病的风险。因此,应鼓励儿童养成健康的饮食习惯。

**儿童糖尿病的症状及诊断**

1. 早期症状

儿童糖尿病的早期症状不易察觉,如果家长发现孩子有尿频、多尿、口渴、体重下降、疲劳、食欲改变等迹象,请尽快带孩子到医院做检查。

2. 诊断方法

医生通常根据症状和检查结果来诊断儿童是否患有糖尿病。常见的诊断方法包括随机血糖测试、空腹血糖测试和糖化血红蛋白测试。

**儿童糖尿病的治疗和管理**

1. 胰岛素治疗

对于1型糖尿病患儿,注射

## 预防和管理儿童糖尿病

胰岛素是一种常见的治疗方法。胰岛素可以调节血糖水平,维持人体代谢功能正常。对于部分患有2型糖尿病的儿童,也可通过注射胰岛素辅助治疗。

2. 准确的饮食控制

儿童糖尿病患者需要进行准确的饮食控制,避免食用高糖高脂肪食物。建议制订科学的饮食计划,确保营养摄入充足的同时,控制血糖水平。

3. 制订合理的锻炼计划

锻炼可以提高胰岛素的敏感性,促进患儿的血糖调节与消耗。然而,锻炼需要控制运动强度和时长,避免过度运动导致血糖过低。

**如何预防儿童糖尿病**

1. 加强健康教育

父母应加强对儿童糖尿病的认识,特别是要了解儿童糖尿病的风险因素、症状、预防方法等。

2. 让孩子养成健康生活习惯

父母应鼓励儿童养成良好的生活习惯,包括进行适度运动、保持均衡饮食和确保充足睡眠。②2

(据8月26日《医药卫生报》)

胰岛素是一种常见的治疗方法。胰岛素可以调节血糖水平,维持人体代谢功能正常。对于部分患有2型糖尿病的儿童,也可通过注射胰岛素辅助治疗。

2. 准确的饮食控制

儿童糖尿病患者需要进行准确的饮食控制,避免食用高糖高脂肪食物。建议制订科学的饮食计划,确保营养摄入充足的同时,控制血糖水平。

3. 制订合理的锻炼计划

锻炼可以提高胰岛素的敏感性,促进患儿的血糖调节与消耗。然而,锻炼需要控制运动强度和时长,避免过度运动导致血糖过低。

**如何预防儿童糖尿病**

1. 加强健康教育

父母应加强对儿童糖尿病的认识,特别是要了解儿童糖尿病的风险因素、症状、预防方法等。

2. 让孩子养成健康生活习惯

父母应鼓励儿童养成良好的生活习惯,包括进行适度运动、保持均衡饮食和确保充足睡眠。②2

(据8月26日《医药卫生报》)

## 第三届“名中医”风采

### 妙手神针——王会珍

王会珍是扶沟县中医院主任医师、中华中医药学会会员、全国颈肩腰腿痛委员会委员、河南省风湿骨病学会常务委员。

从医30多年来,王会珍始终如一地学习、继承、发展针灸疗法,弘扬传统医学,坚持“中西结合”,发表学术论文10篇。

临床上,她提倡辨证与辨病并重,认为疾病病因错综复杂,诊断时要重视患者体质,要分表里、寒热、气血、虚实,同时要借鉴现代医学诊断方法,做到诊断明确。

此外,她还精通方药,治疗时结合药性、方剂、四诊、针药并施,提高疗效。但她不主张取穴过多,

一般在5个,极少超过8个,形成了“用穴少而精”的治疗特色。

王会珍表示,想做好针灸,要练气和练指力,平日以意养气,临诊聚精会神。她推崇在把握好患者机体状态的同时,调整好手法的强弱,通过刺激穴位促使患者的身体状况好转。

王会珍认为,中医要薪火传承,发扬光大,关键在于培养新人。目前,王会珍所在的科室中,中医针灸专业技术人员占90%以上。王会珍表示,她将带领新人在中医针灸理论、技术方法、针灸用具等方面积极探索、大胆创新,为中医的传承与发展奋斗终身。②2

(刘伟 整理)

协办单位

河南百年康鑫药业有限公司