

# 我国实施老年护理服务能力提升行动

**本报综合报道** 近日,国家卫生健康委、国家医保局、国家中医药局、国家疾控局印发《老年护理服务能力提升行动方案》(以下简称《方案》),旨在深入贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略,着力提升老年护理服务能力,有效对接老年人多元化、差异化护理服务需求。

《方案》提出,通过开展老年护理服务能力提升行动,到2027年,老年护理资源有效扩容,覆盖机构、社区、居家的老年护理服务体系逐步完善,从业人员服务能力不断提升,老年护理服务持续改善,服务连续性、可及性、规范性持续提高,老年人获得感不断增强。

《方案》部署了6项重点任务。在扩大老年护理资源供给方面,各级卫生健康行政部门做好老年护理资源的规划、布局,增加辖区内老年

护理服务供给。具备条件的二级及以上综合医院、中医医院规范设置老年医学科,按要求配备老年护理力量。支持部分一级、二级医院加强老年护理功能。引导社会力量举办规模化、连锁化的护理院(中心)。鼓励省会城市、副省级城市、计划单列市及常住人口超过300万且60岁及以上人口占比超过20%的地级市至少有1所护理院或护理中心,鼓励有条件的县(市)设置护理院(中心)。基层医疗卫生机构要根据实际和居民需要设置和增加提供老年护理服务的床位。

就加强老年护理服务体系建设,《方案》明确,依托城市医疗集团和县域医共体,逐步构建医联体内医疗机构之间以纵向为主的一体化老年护理联动模式。城市二级及以上医院或县级医院要帮扶基层医疗

卫生机构,提升老年护理服务能力。到2027年底,力争90%以上的社区卫生服务中心、乡镇卫生院均有二级及以上医院中高级职称护士定期派驻。

为拓展老年护理服务多样化模式,《方案》要求,医疗机构要结合实际,积极丰富创新多样化的老年护理服务模式。通过在线咨询、健康指导、电话随访等多种形式,为居家老年患者提供延续性护理服务。扩大“互联网+护理服务”覆盖面,鼓励人工智能等技术应用。探索发挥家庭医生在失能等级评估中的作用,推动相关评估标准衔接。

《方案》指出,提高老年护理从业人员服务能力。各地要因地制宜开展老年护理从业人员服务能力培训。到2027年,辖区内老年护理专

业护士参加培训占比达到95%以上。

为保障老年护理服务质量安全,《方案》明确,各级卫生健康行政部门要加强对老年护理服务质量控制和行为监管,持续推动提供老年护理服务的相关医疗机构纳入医疗质量管理与控制体系,强化质量安全管理。

改善老年医疗护理服务。医疗机构要采取有效措施持续改善老年护理服务,积极为有需求的老年住院患者提供免陪照护服务。地方卫生健康行政部门要结合实际,完善辖区内转诊服务规则。加强医联体内各医疗机构间老年患者电子病历、电子健康档案等互通共享,做好患者转诊及医疗护理信息的完整记录与安全共享。

(记者 郑伟元 整理)



健康信息

市中心医院

## 成功救治心脏危重症患者

**本报讯**(记者 普淑娟)近日,周口市中心医院成功救治一名危重心脏黏液瘤患者。

患者刘先生因发作性胸部闷痛,前往当地医院就诊,被初步诊断为心脏黏液瘤。鉴于病情危重,患者被紧急转送至周口市中心医院。

面对复杂、危重的病情,该院心脏大血管外科主任吴留广迅速组织科室骨干进行术前讨论。在与患者家属充分沟通后,团队制定了详尽的手术方案。

在完善各项术前准备后,吴留广带领手术团队,为患者实施了心脏黏液瘤切除术、三尖瓣成

形术及临时心脏起搏器植入术。手术中,团队精准切除了位于患者左心房的黏液瘤,随后修复病变的三尖瓣,并植入临时起搏器。手术过程顺利,肿瘤被完整摘除,瓣膜修复效果理想。

术后,患者在医护团队的精心监护与治疗下,顺利度过危险期,目前心脏功能已逐步恢复。

此次成功救治,充分展现了周口市中心医院在心脏危重症诊疗方面的综合实力与高效应急能力,体现了以患者为中心的服务理念,也为区域内心脏大血管疾病的诊治积累了宝贵经验。

市第六人民医院

## 助患者驱散抑郁阴霾

**本报讯**(记者 刘伟)近日,周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)儿少心理科接诊了一名13岁的患者小明(化名)。

据了解,近几个月来,原本活泼开朗的小明出现显著行为变化:时常独自坐在房间角落默默垂泪,对以往喜爱的食物也失去兴趣,主动中断与同学的联系,学习成绩明显下滑。这些表现引起了家人的担忧。

周口市第六人民医院儿少心理科主任王前勇诊断小明为中度至重度抑郁症。经过一段时间的系统治疗,小明的症状已得到缓解。

王前勇介绍,针对中度至重度抑郁症,规范治疗方法包括心理治疗、行为治疗和药物治疗。心理治疗即由医生定期与患者交流,帮助其识别、应对不良情绪,调整认知模式,进而减轻抑郁症状。行为治疗则侧重于帮助患者提升情绪调节能力及自我控制能力。药物治疗需在医生指导下使用特定药物,以控制核心症状。

王前勇表示,若个人或家人出现抑郁相关症状,应及时前往专业医疗机构寻求帮助。

周口精神康复医院

## 阻滞星状神经节治疗失眠

**本报讯**(通讯员 张跳跃)近日,38岁的张先生因持续失眠一个多月,备受困扰,前往周口精神康复医院就诊。经系统治疗,张先生失眠症状已得到缓解。

据了解,张先生是一家企业的中层管理人员,近期因项目攻坚导致压力剧增,进而出现入睡困难。就诊时,张先生告诉该院睡眠医学科主任樊金朋:“我每天最多睡3个小时,有时甚至整夜无眠。”

结合症状、病史及相关检查,樊金朋判断其为焦虑性失眠。樊金朋解释:“长期焦虑引发自主神经功能紊乱,是导致其失眠的核心原因。需从根源上调

节神经功能,才能彻底解决失眠问题。”

基于此,樊金朋为张先生制定了以星状神经节阻滞为核心的综合治疗方案。经过一段时间的规范治疗,张先生症状减轻,精神状态得以恢复。

樊金朋介绍,星状神经节是颈部重要的神经节,调控全身自主神经功能。通过对星状神经节的精准阻滞,可调节交感神经兴奋性,改善焦虑状态,从而帮助患者恢复正常的生活节律。他提醒,若失眠症状持续超过1个月,且已影响正常生活,应及时到正规医疗机构寻求帮助。

健康周口

## 区分健康减重与极端节食

减重是热门话题,网络上“十天暴瘦”等极端食谱与营养师倡导的“稳步推进健康减重”理念反差强烈,方向与影响迥异,应注意区分。

### 核心差异对比

核心理念:健康减重是“与身体合作”,以均衡营养、合理运动和充足休息引导身体减重;极端节食是“向身体宣战”,以禁食某类食物等方式追求短期瘦身,易引发身心功能失衡。

热量控制:健康减重,每日保持300千卡~500千卡热量缺口,每周减重0.5~1公斤;极端节食,日热量摄入常低于1000千卡,后续体质极易反弹。

营养构成:健康减重,兼顾营养摄入,保障身体正常运转;极端节食,多“一刀切”(如戒碳水、脂肪),易引发营养不良、内分泌紊乱等健康问题。

行为模式:健康减重,倡导弹性饮食,可持续性强;极端节食,依赖

严苛规则,常陷入“节食—暴食”循环。

身心反馈:健康减重,可提升精力、改善睡眠、优化体检指标;极端节食,易致疲劳、脱发、皮肤干燥,还会引发情绪问题。

### 健康减重要点

目标:3~6个月内减重5%~10%。饮食:每餐食物1/2是蔬果,1/4是优质蛋白,1/4是全谷物,每日保证充足饮水。

运动:每周进行2~3次力量训练。

原则:关注腰围、体能、睡眠等整体健康指标,而非仅执着于体重数字。

### 注意事项

出现以下情况需立即停止减重并寻求专业帮助:女性月经停闭超三个周期;有无法控制的暴食、催吐或滥用泻药的冲动;体重焦虑严重影响正常生活;出现极度虚弱、心悸或抑郁等症状。

(周口市疾控中心 梁凌霄)



近日,周口市妇幼保健院志愿服务团队在郸城县世纪广场开展义诊活动。

记者 李鹤 摄

## 科学运动 稳住血压

高血压是导致血管病变的“无形杀手”,血压控制不佳会严重损害心、脑、肾等器官。许多高血压患者担心运动会使血压升高,甚至不敢散步。其实科学运动不仅可以降血压,还能增强心肺功能,降低心脑血管疾病发生风险。

### 运动前准备

实施运动计划前,患者应在专业医生的评估与指导下制订个体化方案。着装以保暖、透气及舒适为前提,选择合适的衣裤鞋袜。注意天气与环境,确保运动安全。运动前应适当热身,如活动颈部、弯

瑜伽、太极拳、八段锦等。

### 运动时间和方式

中等强度最为理想,如运动时可交谈但不能轻松唱歌。新手应从低强度开始,逐步增加运动强度与持续时间。

有氧运动应作为核心,如快走、慢跑、游泳、骑车、广场舞等;应避免对抗性运动与爆发性运动。

力量训练可作为辅助,有助于增强肌肉力量,改善代谢。可使用弹力带、哑铃、拉力器或固定器械等。

柔韧性与平衡训练有助于改善身体功能、预防跌倒,常见方式包括

### 注意事项

运动前后需监测血压,避免在血

压异常时运动。

应避免餐后立即运动。服用降压药后,建议间隔1小时左右再运动;运动后也不宜立刻服药。

运动前、中、后均应及时补充水分。发力时呼气,放松时吸气,避免屏气用力。

运动中若出现头晕、胸痛、气短、头痛、心悸、视物模糊、恶心等不适,应立即停止运动,并及时就医。

运动是高血压管理的重要一环,但不能完全替代药物治疗及健康饮食。

(周口市第二人民医院 雷娜)

## 赵培华:指尖藏绝技 妙手正筋骨



陈旧性病症需定期调理。”赵培华坦言,除骨骼严重变形外,多数骨病可通过古法正骨技艺恢复正常。

谈及传承,赵培华欣慰不已。他常与儿子研讨病例、切磋技艺,既坚守传统技艺的精髓,也吸纳新的诊疗思路。他深知中医传承的重要性,非遗身份的认可让这门手艺获得更多关注,但后继乏人仍是挑战。在他看来,中医是中华文化的瑰宝,赵氏正骨能延续至今,靠的是疗效与口碑,新时代更需守住根本。

如今,赵培华依旧每天守在卫生室,一双巧手正骨理筋,一颗仁心温暖乡邻。他守护的不仅是患者的健康,更是凝聚于指尖的百年技艺与文化责任。随着非遗保护工作的推进和年轻传人的成长,这门凝聚了六代人心血的正骨疗法,必将在新时代焕发新的生机,为中医药事业的传承发展贡献力量。

稳、快”:力道柔和以避免二次伤害,定位精准以对症施治,动作迅捷以减轻患者痛苦,脱臼复位往往仅需一秒。复位后辅以祖传中药热敷或药灸,药材配方源自家秘方,可通络止痛,促进恢复。

赵氏正骨疗法是北京市东城区非物质文化遗产和河南省科技文化遗产。两百多年来,赵氏正骨的祖训从未动摇——赵氏家族仅在患者需要用药时收取药费。赵培华自小跟随父亲学医,练就扎实的正骨“童子功”。如今,他的儿子赵峰已成为第六代传人,在北京接过非遗传承的重担。

“外平衡内循环”是赵氏正骨的核心理念。赵培华解释,人体是有机整体,骨骼错位导致“外平衡”失调,会阻塞气血经络,影响脏腑功能,造成“内循环”受阻;反之,“内循环”失衡也会引发骨骼偏位、神经压迫。基于此,他总结出“摸骨检查—正骨复位—中药贴敷”的疗法,仅凭双手触摸就能精准定位病灶。其手法讲究“绵、

寻觅民间好中医  
——周口市中医院协办

健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505

18222960521 15538663780

电子信箱:zkrbwsb@126.com