### 上海明年所有社区卫生服务中心开展安宁疗护服务

# 提供全方位照料和人文关怀

**据新华社** 根据上海市卫生健康委制定的《上海市安宁疗护试点实施方案》,到2020年,上海全面推广安宁疗护服务,安宁疗护服务纳入社区健康服务清单基本项目,全市所有社区卫生服务中心均开展安宁疗护服务。

随着我国老龄化进程加速,对安宁疗护的需求不断增长。安宁疗护作为老年健康服务体系中的重要一环,旨在为疾病终末期或老年患者在临终前提供全方位的照料和人文关怀。

据悉,上海将提升全市所有医疗机构安宁疗护服务理念与能力;构建安宁疗护服务网络,整合社区卫生服务中心、护理院、医养结合机构等各类资源;以区域医疗中心为支撑,在各区建设安宁疗护中心,提供双向转诊和技术支持。到2020年,全市基本形成主体多元、功能健全、模式多样、服务规范的安宁疗护服务体系。

同时,上海将梳理安宁疗护服务项目清单,制定与修订安宁疗护服务标准、工作规范与质控标准,推动建立安宁疗护地方标准;基于标准规范,成立安宁疗护质控中心。全市加强麻醉药品和精神药品管理,支持安宁疗护服务医疗机构开展癌痛药品的合理使用。

截至2018年底,上海市共有76家医疗机构开展安宁疗护服务,200余家医疗机构注册临终关怀科,共有安宁疗护机构床位900余张,居家床位700余张;累计服务临终患者2.87万人次,其中机构住院1.03万人次;病人满意度和家属满意度分别为99.39%和98.9%。 ■仇逸

新华社发(李栋制图)

### 国家中医药管理局拟推多项举措方便群众看中医

# 提升患者的获得感和满意度

**据新华社** 想看中医却不知道找哪家医院、哪个大夫合适,在网上预约也约不上号……针对群众看中医的这些难点、痛点、堵点,国家中医药管理局近日印发通知,要求在各级各类中医医院中加快推广实施一批优化流程、改善服务的措施,不断提升患者的获得感和满意度。

根据《国家中医药管理局办公室关于方便群众看中医进一步改善中医医院服务的通知》,为让群众随时随地获取真实权威的中医医院和中医专科等信息,查询更便捷,8月底前,国家中医药管理局将在政府网站和中国中医药报官网等网站开通便民就医导航专栏,提供全国二级以上中医医院、国家临床重点专科(中医专业)以及全国名老中医等基本信息。

为了让患者看中医“少排队”“少跑路”“少等待”,通知要求,8月底前在省级及以上中医医院推广“一站式服务”,把印章、票据、医保政策咨询等功能窗口前移整合。12月底前,省级及以上中医医院开通微信公众号、手机App、网站、电话、自助机、诊间、现场预约等至少3种以上预约方式,并逐步增加网上预约号源比例;力争大多数医院预约诊疗率在现有基础上提高5个百分点,预约时段精准到30分钟以内。

在加强完善后勤等服务、加大医务社工和志愿者服务力度、建立健全中药药事管理质控体系等方面也有新举措出台。例如,8月底前,中医医院对院内导诊标识指示牌等进行全面排查整改;省级及以上中医医院全部设立医务社工部门,配备医务社工,开通患者服务中心;省级中医药主管部门要确定具备一定条件的三级中医医院,建立省级中药药事管理质量控制中心等。

此外,通知还要求,自8月底开始,国家中医药管理局各局属管医院以知名专家团队形式,至少每半个月里利用半天时间,深入基层医疗卫生机构出诊,让群众在家门口就能享受高水平的中医医师诊疗服务。 ■田晓航

# 夏季饮食当心“冰箱杀手”

**据新华社** 炎热的夏季,许多人会选择把吃不完的饭菜放进冰箱,认为这样“既保鲜又降温”。但是,冰箱并不是食物的保险柜,有些嗜冷的细菌,会在食物中隐伏,其中危害最大的是李斯特菌。专家提醒,不便加热食用的食物,还有像牛奶、乳制品、蔬菜和海产品等,都是李斯特菌污染的高风险食品。

据了解,李斯特菌是一种人畜共患病的病原菌,广泛存在于自然界中,李斯特菌还有个外号叫“冰箱杀手”。它在0℃-45℃都能生存,尤其在冰箱的冷藏温度下仍可以生长繁殖。食品中存在的单增李斯特菌对人类的安全具有威胁,被感染后,成人会出现发热、头痛,偶尔有胃肠道症状。如果不及时查明病因、进行治疗,将导致脑膜炎或败血症等。

河南省人民医院中枢神经系统感染性疾病亚专科主任李玮表示,过去一年,医院就接诊过4位被李斯特菌感染的患者。这些患者都是因为吃了冰箱里的剩饭菜,随后便出现了各种各样的症状。

李玮建议,食物不能在冰箱里放太久;冰箱里的剩菜更不能直接吃,需热透后食用,经5分钟至20分钟加热至60℃-70℃便可杀死这些细菌。老人、幼儿、孕妇、慢性病患者等免疫力低下的人群,均应控制生冷食品的摄入,少吃或不吃冷冻饮品,降低感染单增李斯特菌的风险。同时,冰箱要定期清理,别让其成为单增李斯特菌繁殖的“天堂”。 ■王烁

# 夏季多发晕厥怎么办?

**据新华社** 入伏以来,国内大部分地区迎来高温酷暑天气,晕厥情况时有发生。那么当遭遇他人晕厥时应采取哪些应急措施?又有哪几类人群需要格外注意晕厥的发生呢?记者为此采访了复旦中山厦门医院全科执行副主任杨华。

据杨华介绍,晕厥在医学上是指大脑没有足够的血液供应,导致意识的短暂丧失。其特点为发生迅速且能快速恢复。但由于晕厥发生的时间、场所不确定,发病急,因此潜在风险不容小觑。

在晕厥中,常见的诱因主要有七种:

——血管迷走性晕厥:指的是某些特定的触发因素刺激导致全身血管扩张及心动过慢,造成血压下降,大脑缺血导致晕厥,当情绪受到相当压力、极度疲劳、恐慌,或置身于人群拥挤的环境中容易发生,此外还与某些特定情境有关,比如排尿、胃肠道刺激、咳嗽、打喷嚏等。

——颈动脉窦敏感:此类晕厥发作前多因颈部受到挤压刺激,常发生于极速转颈、低头,或是男性刮脸刮胡须时,如穿硬领、高领等束领服装或者衣领系得过紧的人也有此风险。

——体位性低血压:在改变姿势由卧、蹲、坐位到站立过程中,血压无法及时调整提高,而影响大脑的供血。

——低血糖:常发生于不吃早餐的上班族,有饥饿史、腹泻史和糖尿病史的患者。

——中暑:长时间暴露在高热潮湿的环境中,体温调节中枢无法让体内多余的热量通过出汗、皮肤散热的方式转移出去,会诱发晕厥。

——严重的心律失常:比如心率过快或过慢、节律不齐,以及一些有心血管系统疾病的老年人,这类晕厥通常比较凶险,严重的可能会有生命危险,是猝死的主要原因。

——脑部疾病:最常见的病因为高血压和动脉粥样硬化引起,包括短暂性脑缺血发作、中风和严重偏头痛等脑源性疾病导致的晕厥。

当突然遭遇身边人员晕厥时,在120急救车到来之前,我们可以进行哪些应急处理?杨华表示,首先需观察患者呼吸是否平稳、气道是否通畅,可将其颈部垫高、下颌托起,使头部后仰,同时将患者头部偏向一侧。对于晕厥跌倒的患者,应检查其是否有外伤,对有出血情况的要采取止血措施,并监测患者脉搏和血压情况。如晕厥患者意识恢复,也不宜马上起立,应置于原地休息并补充适当水分;对于失去意识持续时间较长的患者,应果断送医治疗。 ■颜之宏

# 怎样躲避高温病?

**据新华社** 入夏以来,多地“热到不行”,高温病频发。专家提醒,中暑、卒中等高温病程度严重可能导致昏迷甚至死亡,特别是老人、户外工作者在高温天气下要格外注意,合理降温才能躲避高温病。

### 气温“爆表”,中暑、中风、晒伤频发

据中央气象台发布,7月下旬以来,我国多地高温高湿,部分地区的体感温度甚至超过55℃。安徽省气象台发布称,合肥的地表温度一度达到68.9℃。

在极端天气下,医院接诊的中暑患者明显增多。记者从武汉、合肥的多家医院获悉,今年有多例严重中暑到昏迷、器官衰竭甚至死亡的病例。武汉市中心医院后湖院区急诊科日前一天内收治3名中暑患者,其中一名体感温度高达42℃,确诊为重症中暑。而合肥市第二人民医院上周收治了7名中暑患者,其中重症中暑2人,1名危重病人抢救无效死亡。

专家认为,在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。而重症中暑有热射病、热痉挛和热衰竭三种类型。“热射病的死亡率高达40%至50%,对于50周岁以上的人,死亡率甚至达到70%左右。”安徽医科大学第一附属医院急诊重症监护室医生笪伟生说。

除了个体因素,热射病发病与3个因素密切相关:高温、高湿和密闭无风环境。专家建议,尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留。外出时,最好穿浅色、宽松的衣服,戴宽边帽或打遮阳伞。高龄老人、孕产妇、婴幼儿等在高温天气尽可能减少外出,如果出现重症中暑症状,应立即拨打急救电话及时送医救治。

### 卒中患者增多,老年人是高危群体

记者采访看到,各家医院都在急诊处开辟了卒中优先绿色通道。武汉市多家医院急诊科统计,近期收治的心脑血管病患者增加了两成。专家称,夏季是老人心脑血管疾病的高发季节,尤其是在35℃以上的高温天,心梗、脑卒中、高血压、血栓易发。

除了老年人脑卒中常发,年轻人也有发生,症状多为面部歪斜、口齿不清等。医生表示,他们中有些是剧烈运动后马上进入空调房,有些是宿醉后吹空调导致的。

武汉市中心医院后湖院区急诊科主任艾芬解释,由于天气炎热,人体体表血管不断扩张,血液集于体表,心脏、大脑血液供应量不足,冠心病人很容易突发病情;特别是由屋外进入空调房时,由于气温骤降,血管收缩,可导致血压升高,从而使心脑血管疾病加重;夏夜天气燥热,睡眠质量不高,心脑血管患者也容易发病。

专家提醒,高温天气下有过脑卒中病史的患者,一旦出现头晕、心慌、全身无力、大汗后抽搐等症状,就要警惕中暑;出现头晕、头痛、半边肢体发麻、全身疲乏无力等,则可能是“热中风”前兆,这两种情况均要及时送医抢救。

### 晒伤可致癌,儿童更危险

记者在多家医院的皮肤科了解到,由于近期天气多以晴朗为主,云层较薄,紫外线辐射强,人们极易受到紫外线照射,因此晒伤、日光性皮炎患者较多。

南京市妇幼保健院皮肤科主任马小玲解释,晒伤是由于日光的中波紫外线过度照射后,引起局部皮肤发生了光毒反应。晒伤可分为轻度、中度和重度。晒伤的第二天,病情到达高峰,可伴有发热、头痛、心悸、乏力、恶心、呕吐等全身症状。轻度晒伤会出现红肿、红斑或者少量水泡;中度晒伤,皮肤上的水泡比较大,且有渗出物;重度晒伤不仅水泡和分泌物较多,且很可能会留下疤痕。

专家提醒,除了外出打伞、涂抹高倍数防晒霜等日常防护,烈日下外出的人们还要特别注意日常饮食,避免摄入光敏性食物。如莴苣、芹菜、香菜、芥菜、小白菜、柠檬等光敏性食物,人体消化吸收后,其中所含的光敏性物质会随之进入皮肤,此时如果照射强光,就会和日光发生反应,进而出现裸露部位皮肤红肿、起疹子,并伴有明显瘙痒、烧灼或刺痛感等日晒伤的症状。

■鲍晓菁 廖君 邱冰清