

健康生活实景图,杨浦怎么画

编者按

近年来,杨浦不仅坚持推广健身气功,还推动健身气功帕友方、脊柱平衡方、降压方等运动处方的研究,让越来越多市民受益。9月9日,江湾体育场前,近150名健身气功爱好者集中展示八段锦功法的场景,成为“健康杨浦”建设“加速跑”的一张“缩略图”。

血透患者从卧床不起到可以下床走路——医院内,创新探索的多学科诊疗模式逐渐迈向成熟,为患者制定治疗的“最优解”;在护理技能“比武”中,她应对自如——“扩建蓄水池”,让更多养老护理人才走到舞台中央,用“朝阳”托起“夕阳”;暑期,全科医生在大学校园当起了“学生”——师资不再局限于“体”,还有了“医”,运动健康师,致力于实现更深层次的体医融合,更好地为社区居民、园区职工等提供专业的体育和康复指导……

从“缩略图”观“全景”,在人民城市新实践中,杨浦全力将居民对于医疗健康服务的“需求清单”转化为“满意清单”,让越来越多人享受健康品质生活。



从卧床不起到“可以下床走两步”——多学科诊疗逐渐迈向成熟,为患者制定治疗的“最优解”

苏女士年逾七旬,长期在杨浦区中心医院接受血透治疗。最近她总是感到两只手臂麻木、疼痛。渐渐地,双脚也没了力气,只能卧床,干什么提不起精神,生活质量大打折扣。

经初步了解病情和查体,医院肾内科医生陈似俊考虑苏女士是颈椎病引起的神经压迫,立即联系了骨科进行会诊。

“我现在手脚明显感到比以前有力气了,也可以下床走两步了,太感谢你们了。”日前,苏女士对前来查房的医护人员连声道谢。

现代医学分类越来越细,但往往综合考虑有所欠缺。2015年起,杨浦区中心医院就开始创新探索多学科诊疗模式,进一步推动医院高质量发展,更好地为患者服务。目前,多学科诊疗已在该院所有科室开展。

经进一步检查,苏女士双上肢肌力3级,双下肢肌力0级,颈椎病非常严重,而且全身已有多处压疮,需要手术治疗。但苏女士有多年尿毒症血透

病史,合并有房颤、高血压等多种疾病,手术风险较大。

“然而不手术,患者的病情只会越来越严重,不仅生活质量堪忧,甚至会有生命危险。”主刀医生、医院骨科副主任蔡丰告诉记者,当时大家都觉得应该试一试,不能轻易放弃。“而且患者和家属给予了我们充分的信任。”

于是,医院医务科牵头组织了多学科合作诊疗。术前通过适当调整血透方案,改善营养情况等措施优化患者身体状态,同时邀请骨科、肾内科、麻醉科、监护室的专家一起参加讨论,制定了周密的围手术期治疗方案。

术后,苏女士双上肢疼痛麻木、四肢无力的症状明显缓解;术后一周,双下肢肌力恢复到2级,双上肢肌力恢复到4级。杨浦区中心医院副院长刘晓东表示,这是一个非常成功的多学科诊疗案例。“尤其是对于复杂病情或疑难患者,多学科诊疗模式能组织多个学科联合制定治疗的‘最优解’,从而最大限度缩短患者诊断和治疗等待时间,增加治疗方案的可选性,改善患者预后,同时也避免了不停转诊、重复检查给患者家庭带来的负担。”

如今,苏女士每天坚持康复训

练。“等我好起来,以后就可以自己来血透,不用麻烦家里人接送了。”她说。

在护理技能“比武”中,她应对自如——“扩建蓄水池”,让更多养老护理人才走到舞台中央

“爷爷,翻身的时候,如果不舒服要告诉我哦……”一位76岁的老伯,3个月前突发脑出血,现居家休养,护理员上门教家属为老人取健侧卧位,并测量体温。取健侧卧位,就是借助枕头等工具,帮助他翻身,在保护老人关节的同时,防止压疮。

日前,杨浦区养老护理职业技能竞赛决赛举行,12名选手开启技能“比武”。养老护理员这份工作常常需要与人交流,很多操作没有标准答案。让老人舒服、开心,才是第一标准。

这道实景模拟考题看似简单,其实从护理员进门直至结束,从询问老人感受到关心家属情绪,遍布难点。有时做着做着,他们还会遇到突发情况。刚完成翻身,老人突然表示不适,测量体温后发现,原来发烧了,老人家属非常着急。

市东敬老院的选手朱素明,从业



多年,应对自如。她说,日常工作就如比赛,突发情况基本天天有。要做到随机应变,还得平时下功夫。“平时遇到卧床老人,我们都会多加护理,比如经常按摩,放松肌肉,或是多关注老人的面部微表情、体温变化等,让他(她)尽量保持一个良好的身体和精神状态。所以今天比赛中遇到突发情况,我们也不陌生。”

福象新江湾城老年福利院的李玉清则说:“家属的情绪很重要。我们每次护理,不止是护理老人本身,也要经常注意安抚家属。”

如今,随着城市养老需求的不断更新,对护理人才的渴望也日益强烈。近年来,杨浦致力于打造一支数量充足、结构合理、素质良好的养老机构护理人才队伍,并全力实现薪资待遇及职业认同的明显提升。

27岁的王程是杨浦区社会福利院的养老护理员,人行五年,曾在区、市、全国级别的多项养老护理员职业技能竞赛中斩获奖项。随着杨浦相关扶持政策的落地,2022年,他成为全市首个作为重点人才引进落户的养老护理员。

这次,王程作为竞赛出题者来到现场。他认为,竞赛体现了社会对技能人才的重视,也是护理员互相学习的好机会。“竞赛考验的是护理员的多方面素养,他们既要向老人展现出人文关怀,也要在技术实操上‘硬核’过关,还要会写护理方案,这个要求不低。希望这个平台不仅为护理员提供一方展示的天地,同时成为人才蓄水池。”

人才的输入,是打造“杨浦养老”服务品牌的坚强保证。下一步,杨浦将继续提质增效,以养老机构为基点,以大师工作室为龙头,以人才培养基地为驱动,逐步构建养老护理拔尖人才早期发现、精准选拔和赛训贯通培养机制,充分展现拔尖人才的头雁作用,打造一批杨浦护理工匠品牌。未来,将有更多“王程”走到舞台中央,以拔尖技能扎根杨浦、服务杨浦,用“朝阳”托起“夕阳”。

暑期,全科医生在大学校园当起了“学生”——运动健康师,致力于实现更深层次的体医融合,更好地服务居民

暑期,上海体育大学校园内却还

进行着课程。三明市三元区医院的全科医生肖莲华是台下的“学生”之一。她不仅认真做笔记、拍视频,还抓住机会上台练习。

“跑中长跑的,特别是十公里以上的,他出汗量会很大,跑步的过程中大量排汗,我们吃的食品里面含重金属、无机盐的,它会通过排汗排出去……”这是上海体育大学教授高炳宏的《平衡力训练》课程:“为什么要剪开来贴?这样有利于更好地固定。”隔壁教室里,上海体育大学副教授吴伟在讲《肌内效贴扎治疗》……

“我们可以把这次学到的运动康复技术,带回我们三明,在我们的社区、群众当中进一步拓展。”肖莲华说。

根据上海市体育局与三明市体育局签署的对口合作框架协议,体卫融合是重点合作内容之一。“学生”肖莲华来到杨浦参加的是2023年上海市运动健康师培训班,为期10天。此次三明市派出25人参加培训。

培训班共69名学员,既有杨浦区的,也有福建三明地区的;既有上海体育大学学生、俱乐部教练,也有健康行业从业人员等。暑期的大学校园,不仅是学习的课堂,还是交流的好机会。

杨浦区四平社区卫生服务中心的周子杰表示,有些内容以前也学过,这次正好过来重新“拎一拎”,温故知新。“同时,这也是一次很好的和同行互相交流学习的机会。”

2021年起,依托上海体育大学的学科优势和专业力量,杨浦已连续举办两期社区运动健康师培训班。“今年的运动健康师培训和往年相比,师资力量更壮大,学员更加年轻化、专业化。”杨浦区体育局副局长俞华介绍,除线上授课外,本次培训的师资队伍不再局限于“体”,还有了“医”,上海体育大学、华山医院等单位的专家学者也开设了慢病健康干预、运动医学与生命健康、中医养生功法、全民健身与健康老龄化、运动损伤急救及推拿等课程,实现了更深层次的体医融合。

经考核,学员们陆续走上实习岗位,为社区居民、园区职工等提供专业的体育和康复指导。

■毛信慧 汤顺佳 严殊雯

