

编者按：世界卫生组织将2023年4月7日世界卫生日的主题确定为“改善公共卫生的七十五年”，旨在纪念世界卫生组织成立75周年来改善生活质量的公共卫生成就，激励人们行动以应对今天和明天的卫生挑战。国家卫生健康委将中国宣传主题确定为“优质资源下沉，人人享有健康”。 本报从本期开始陆续刊登《首都市民卫生健康公约》知识手册有关内容，以指导市民合理膳食、文明用餐、科学健身、控烟限酒……

蒲黄榆社区卫生服务中心打造家庭医生陪伴下的社区安宁疗护服务

本报讯(特约记者 蒋若静) 安宁疗护是老年健康服务体系的重要一环,当下,本市正持续推进安宁疗护服务工作。4月4日,记者从北京市卫生健康委员会召开的北京市安宁疗护服务媒体沟通会上获悉,近期,丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心、鼓楼中医医院等6家机构全部通过评价验收,完成首批转型建设安宁疗护中心的任务。截至2022年底,全市已有95家医疗机构设置了安宁疗护科,开放安宁疗护服务床位650张。通过科学谋划,本市建立了以社区和居家为基础、机构为补充,综合连续、机构和居家相衔接的安宁疗护服务体系。

据了解,在本市提供安宁疗护服务的医疗机构中,既有三级医院,又有一、二级和社区卫生服务机构;既有中医特色医疗机构,又有西医和中西医结合的医疗机构,还有民族特色的医疗机构,既为全市安宁疗护机构的发展打造了示范样板,又为安宁疗护的患者提供了多样性的选择。

以丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心为例,这是本市首家由社区卫生服务中心转型的安宁疗护中心。丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任刘宏介绍,中心共设置床位50张,配备医生6名、护士20名、社工4名、志愿者30余名。近年来,中心始终坚持以居民健康需求为导向,秉承“精诚勤慈”的院训,安宁疗护从无到有,从居家到门诊、从病房到远程,不断完善社区家庭医生特色安宁疗护服务。

以家为起点开展安宁疗护服务

蒲黄榆社区卫生服务中心主要服务对象为丰台区东铁匠营街道下辖的22个社区9.5万居民(其中60岁以上老年人约3.1万人),门诊中67%以上为老年人,失能老人7900多人。刘宏表示,在居家上门服务中,家医团队发现,有的老人不愿在临终时选择有创抢救;有的害怕被送入陌生冰冷的抢救室,见不到亲人最后一面;有的患者家属不知如何应对亲人即将离世等。面对患者诉求,2019年,家医团队在北京协和医院安宁疗护团队的带领下,开始开展居家安宁疗护服务。“记得曾经有一位即将百岁的终末期老人,希望可以和家人一起度过百岁生日。为了满足患者需求,在医护团队和医务社工的精心照护下,缓解老人的症状,疏导家属的心理情绪,策划家属与老人共度百岁生日,识别老人临终症状,协助开具死亡证明,最终让老人有尊严地居家离世。”

随着服务量增多,中心不断完善服务制度与流程、规范服务内容和病例书写、建立转诊机制、组织生命教育宣传活动等,探索社区居家安宁疗护服务模式,以家为起点,真正将服务延伸到生命的最后一分钟。



蒲黄榆社区卫生服务中心。资料图

以家的温暖丰富安宁疗护内涵

近年来,该中心不断完善和创新服务内容,体现家的温暖。刘宏介绍,首先是打造社区多学科家医团队服务,运用中医药适宜技术、内服外治等方法改善患者症状;通过临床药学,率先在社区开展镇痛治疗;发挥心理及医务社工作用,协助患者及家属更好地获得心理、家庭、社会的系统支持。其次,将安宁疗护纳入到家庭医生签约的个性化服务包中,从居家到门诊、依托“智慧家医”,探索可穿戴设备监测、线上诊疗等“互联网+远程+安宁疗护”服务。将安宁疗护和社区医养相链接,通过定期巡诊、上门服务,延展到辖区养老院及养老驿站,服务更多有需求的老人。

三年来,中心居家安宁疗护共计服务102人,上门服务514人次,为67位老人完成居家离世的心愿,安宁疗护门诊接诊216人次,提供电话、微信咨询1100人次。

以家的视角打造安宁疗护模式

为了让住院患者感受到家的温度,该中心以家的视角将老北京的胡同文化融入到病房改造中,对患者

进行全面评估后,提供医疗决策支持、症状控制、舒适护理、音乐疗法、芳香疗愈、社会支持等全方位服务。刘宏表示,目前已收治肿瘤终末期及心功能、呼吸功能、肾功能衰竭终末期患者26位,日平均接收上级医院转诊及电话预约患者3至5人。

据刘宏透露,在中心家医团队的共同努力下,“全人、全家、全队、全程、全社区”的社区安宁疗护服务模式在此探索形成。通过首发课题《区域内“1+1+2+N”居家安宁疗护服务模式探索》带动丰台区21家社区中心学习实践,建立“安宁疗护指导中心-医联体机构-各社区卫生服务中心”之间的转诊通道。通过线上课程、实地带教等带动全市社区卫生服务中心开展安宁疗护服务,并成为协和医院、北京医院、同仁医院安宁疗护专科护士社区培训实践基地。

“未来,我们将不断完善家庭医生主导下的‘门诊-居家-住院’的全流程社区安宁疗护服务模式,发挥示范引领作用,助力全市社区安宁疗护服务建设,让更多有需求的患者和家庭享有温暖和个性化的家庭医生安宁服务。”刘宏说。

中医指导

本期分享起居方面如何养生。春季适宜夜卧早起,保证充足的睡眠,是春季养肝的关键。

春季起居方面如何养生

《黄帝内经》中提到过:“人卧血归于肝。”现代医学证实,睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍,血流量增加有利于增强肝细胞的功能,提高解毒能力,并加快蛋白质、氨基酸、糖、脂肪、维生素等营养物质的代谢。

具体睡眠时间一般保持在晚上10点半左右入睡即可,早晨6点左右起床为宜,这样有利于机体内阳气的生长。一直都在说要睡子午觉,那么什么时候是子午觉呢?首先子时是23点至凌晨1点,为胆经当令。《黄帝内经》中说过:“胆者,中正之官,决断出焉。”胆主决断,当人们无法决断时习惯性地会摇头就与之相关,就是胆经的巡行部位;胆在五脏六腑中作用犹如汽车点火器,拍打胆经可提神。

子时是一天内阳气生发的开始,为养阳需睡眠;胆的排毒功能(食物、药物中的毒)需在深睡眠中发挥作用。子时不睡的后果:毒排不出,脸色难看,早餐吃不下,易出现血糖血脂高、脂肪肝、胆汁倒流等问题,因此在晚上11点的时候,最好可以进入深度睡眠。

那么肝经当令是在丑时,也就是凌晨1-3点,《黄帝内经》中说:“肝者,将军之官,谋虑出焉。”人的聪明才智能否最大限度地发挥取决于肝气是否充足。肝藏血、主筋,主要有调解心情、促进消化吸收、维持气血津液的运行等三大作用。如肝有问题,血不润筋、筋无弹性、手

春季起居和运动养生

握无力,那么女孩的月经不调以及母亲刚生完宝宝后母乳的缺乏等均与肝血不足有关(母乳是血的变现)。肝还有排毒功能,肝最大负荷是药、酒、油脂以及情绪不畅(生气、肝气瘀滞就疼、木克土就吃不下饭)。减少肝的负荷,并吃大量蔬菜,好好睡觉,肝就能很好地把毒排出体外。

午觉就是11点-13点这个时间段,《黄帝



内经》中说:“心者,君主之官,神明出焉”,心经当令时就是午时,在这时要着重做两件事:吃好中餐、做好午休,这个是夏季养生的主要内容。在临床上遇到很多睡眠不好的患者,失眠的主要原因有很多,主要总结有三种:一是入睡困难(与心气不足有关);二是睡得不够踏实(与脾阳不足有关);三是早醒(一般在凌晨0-3点,与肝血不足有关)。所以保证良好的睡眠是最重要的养生方式之一。

春季应该如何运动养生

春季应该如何运动。《黄帝内经》中提到:“广步于庭,被(披)发缓形,以使志生”,就是说春天应该穿着宽松的衣服,披头散发,不加束缚地进行活动,并且活动不应过于剧烈、出汗太多,这样才能促进阳气从秋冬收藏的状态下慢慢回升,不要拔苗助长、急于求成。运动是辅助肝脏提高其造血和藏血功能的有效方法之一,也能使人阳气生发,解除抑郁,故春天养生必须运动。可以选择散步、踏青、太极拳、八段锦等,最好是可以伴随着太阳升落规律,在早上5-7时,下午3-5时为宜,运动后,要间隔一段时间再进食,这样对身体不会产生过多的负担,并且可以让脾胃对摄入食物进行充分地运化,针对糖尿病患者来说,更要注重运动,当然了,为了避免低血糖等情况的发生,可以适当减少运动的时间,在运动的过程中要携带一些具有能量的食品。

■文/西罗园社区卫生服务中心中医康复科医师 任晓萌

创卫进行时

——《首都市民卫生健康公约》知识手册——

合理膳食

食物多样搭配，减油减盐减糖

释义:多种食物组成的平衡膳食是人体获得适宜能量和充足营养素的基础,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。日常饮食要注重巧妙搭配、合理烹调。注重主食粗细搭配,副食荤素搭配。培养清淡口味,使用盐勺和油壶,少吃高盐和油炸食品,少喝或不喝含糖饮料,多饮白开水、淡茶水。

食物多样是基础

除了母乳之于6月内的婴儿,没有其他任何一种食物能够满足我们全部的营养需求,所以将各种食物混搭起来吃,也就是坚持食物多样,是我们获得均衡营养的基础。食物多样首先要做到类别全,每天的食物最好覆盖四大类:谷薯杂豆类、蔬菜水果类、鱼禽畜蛋奶类、大豆坚果类。

其次,要做到每类食物下的不同品种换着吃。这里所说的“品种”是以食物原料来衡量的。比如青椒、菠菜是蔬菜类别下的2个品种,而馒头、烙饼的原料都是面粉,只能算一个品种。除调味品外,至少达到每天12种、每周25种。

每餐注意三搭配

主食副食搭配

主食是指谷薯杂豆类,能够提供我们一餐当中大部分的能量;副食为动物性食物、蔬菜等。

主食粗细搭配

主食的选择,要做到粗粮和细粮合理搭配、混合食用。

粗粮指碾磨程度比较低的糙米、全麦,以及玉米、燕麦等杂粮,红豆、花豆等杂豆,红薯、芋头等薯类;细粮指精米、白面。

粗粮细粮按1:3或者1:2的比例搭着吃,既能获取更丰富的营养,又能避免由于摄入粗粮过多而引起的腹胀、消化不良等问题。

副食荤素搭配

荤指荤菜,即动物性食物;素指素菜,即植物性食物。二者主要的营养成分不同,搭配起来取长补短更健康。

油盐摄入要减少

油分为植物油和动物油。烹调时推荐使用植物油,每人每天不超过25-30克。油吃得太多,会增加肥胖和患心血管疾病的风险。

减油小妙招

1. 使用油壶。三口之家在家吃饭,一周的用油量大约是525-630克,可预先倒入油壶中,定量吃油。
2. 多种植物油换着吃,少用动物油。
3. 多采用蒸、煮、急火快炒、焗、炖、拌等烹调方法。
4. 少吃煎、炸、烧烤食品。
5. 炖汤时,用勺子撇去过多的浮油。
6. 起锅时,不额外添加明油。
7. 少吃富含反式脂肪酸的食物,如饼干、糕点、加工肉制品以及薯条、薯片等。

如今人们普遍摄入食盐量高,会增加患高血压、脑卒中、胃癌等疾病的风险,需要减盐,逐渐做到每人每天不超过5克盐。除了烹调时加的食盐,还要注意调味品、各种加工食品中所含的盐,都在5克标准中。这些调味品可以替换1克食盐哟!

鸡精2克	黄酱11克
酱油7克	腐乳16克
豆瓣酱7克	

减盐小妙招

1. 使用盐勺,做到心中有数。
2. 起锅前再放盐。
3. 购买新鲜的食材。
4. 使用天然提鲜的方法。比如用葱、姜、蒜、八角等来提香,用菌类、西红柿、去油高汤来增味提鲜。
5. 巧用调味品。酸味(醋、柠檬汁等)可以增加对咸味的感知,减少食盐用量,甜味作用则相反。
6. 减少酱油、酱类等高盐调味品用量。
7. 吃加工食品要限量,腊肉、香肠、海米等可以先用水泡一泡,去除一部分盐。
8. 低钠盐也是不错的选择,但要仔细阅读产品说明,若不适宜高钾摄入时(如肾功能障碍、高温作业等),应慎选。

尽量少喝甜饮料

甜甜的食品使人愉悦,但吃得过多则易发生肥胖和龋齿。饮食中需要减少的糖是指游离糖,包括:

- 1.添加糖:添加到食品和饮料中的单糖和双糖,如白糖、红糖、果葡糖浆等。
- 2.天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖,但不包括完整的新鲜水果中天然存在的糖以及奶类中的乳糖。

健康成年人每天摄入游离糖不要超过50克,最好不超过25克。

减糖小妙招

1. 少喝含糖饮料。
2. 少吃糕点、蜜饯等高糖食物。
3. 吃整个水果,而不是将水果榨汁喝。
4. 烹调时少加糖,少用拔丝的做法。
5. 喝白水、淡茶水等,每天1500-1700毫升。