

家庭病床服务的新模式

□ 丁磊

近年来,随着社会人口老龄化的不断加剧,人们对医疗和养老服务的需求也日益增长。在这个背景下,家庭病床服务成为备受关注的医养新模式。与传统的医疗方式相比,家庭病床服务通过将医疗与养护相结合,充分满足人民群众多层次、多样化的医疗服务需求,是发挥家庭医生签约服务积极作用,推进医养结合,为需要长期照护的患者提供更贴心、便捷的医疗服务,让更多中、重度失能居民获得健康保障和优质服务的实事工程。本文将从以下几个方面探讨家庭病床服务,深入了解这一新模式的优势、挑战以及对社会的积极影响。

一、家庭病床服务的背景与定义

在医养结合的大背景下,家庭病床服务作为新型服务模式应运而生。家庭病床服务旨在通过将专业医疗团队引入患者家庭,提供全面、个性化的医疗护理服务。这种服务模式不仅关注疾病的治疗,更注重患者的生活质量和心理健康。

二、家庭病床服务的优势

提高患者生活质量:家庭病床服务的一项显著优势在于提高患者的生活质量,它主要为中、重度失能人群及行动不便的独居老人提供近距离的医疗服务,缓解因上述原因

带来的看病难问题。在家中接受治疗,患者能够沉浸在熟悉、温馨的环境中,与家人亲密相伴。这种治疗环境的变化有助于患者缓解身心压力,使得他们更容易产生乐观、积极的心态。此外,家庭病床服务还能够提供更为舒适的治疗条件,比如定制的病床、家居式的医疗设备,进一步提升了患者的治疗体验,为其带来更好的心理感受。

降低医疗成本:患者在家中接受治疗,避免了住院费用和相关支出,包括餐费、住宿费等。这不仅降低了患者和家庭的负担,同时也减轻了医疗系统的负担。通过提供高效而经济的医疗服务,家庭病床服务成为了一个可行的替代方案,使得患者在治疗过程中更加专注于康复,而不是担忧过高的医疗开支。

个性化医疗护理:专业医护团队通过深入了解患者的病情、生活方式以及家庭环境,能够量身定制治疗计划,使之更符合患者的个体差异和需求。这种个性化护理不仅提高了治疗的针对性和效果,也增强了患者对治疗的信心。家庭病床服务将医疗从传统的“一刀切”中解放出来,使患者能够享受更为细致入微的医疗关怀。

减轻医院负担:家庭病床服务的推广还能够有效减轻医院的床位压力,提高医疗资

源的利用效率。将一部分稳定病情的患者转移到家中治疗,可以释放出更多的医院床位,为其他急需住院的患者提供更及时的服务。这种分流作用有助于缓解医疗系统的紧张局势,提高医疗服务的整体效能。同时,家庭病床服务也为患者提供了更为灵活的治疗安排,不再受制于医院的床位限制,使得医疗服务更为便捷和高效。

三、家庭病床服务的挑战

专业团队培训:家庭病床服务需要配备专业的医护人员,因此需要加强相关专业团队的培训,确保他们具备足够的医疗和养护知识。

设备和技术支持:家庭病床服务需要相应的医疗设备和专业技术支持,这对家庭环境提出了一定的要求。如何使这些设备易于使用,对家庭环境适应性是一个需要解决的难题。

信息安全和隐私保护:在家庭环境中进行医疗服务,涉及到患者的隐私和个人信息。如何保障信息的安全,防范患者隐私泄露成为亟待解决的问题。

社会认知与接受度:由于家庭病床服务是一种相对新兴的服务模式,社会对其认知度和接受度有待提高。需要进行广泛的宣传和教育,增强社会对这一模式的理解和认同。

四、家庭病床服务的社会影响

促进社会医疗体系的升级:家庭病床服务的推广,将促使社会医疗体系更加注重家庭医疗和长期照护,推动整个医疗体系朝着更为智能、人性化的方向发展。

激发医养结合的创新:家庭病床服务的实施将激发医疗和养老服务的创新,推动更多跨界合作,形成更为完善的医养服务体系。

助力老龄经济的发展:该服务的推广将催生相关产业的快速发展,包括家庭医疗设备制造、医养结合服务提供商等。同时,也将激发老年人消费,拉动相关产业的市场需求,形成一个全新的老龄经济生态圈。家庭病床服务的助力将不仅仅在于提供医疗服务,更在于为老年人创造一个更加健康、便利生活环境,推动老年人积极参与社会和经济活动。

五、结语

在社会发展的大潮中,家庭病床服务以其独特的优势和创新性逐渐崭露头角。然而,其面临的挑战也需要社会各界共同努力解决。相信随着技术的进步和社会认知的提升,家庭病床服务将在医养结合的大潮中迎来更为广阔的发展前景,为社会提供更为便捷、贴心的医疗服务。

(作者单位:江苏省无锡市惠山区康复医院)

鼻窦炎的症狀及治療方法

□ 楚桐

鼻窦炎,作为一种常见的呼吸系统疾病,影响着无数人的日常生活。从轻微的不适到严重的症狀,它的存在不仅减弱了生活质量,还可能引发更严重的健康问题。希望通过这篇文章,让你了解鼻窦炎的基本知识、症狀、诊断方法以及有效的治疗和预防措施。

一、鼻窦炎基础知识。鼻窦炎是指鼻窦(空气充满的空间,位于鼻子和头骨内)的炎症。鼻窦,共有四组。鼻窦和鼻腔的关系就像客厅和旁边的卧室、厨房,是有天然的小通道的。鼻腔的炎症会通过这些小通道感染鼻窦。鼻窦炎通常由细菌或病毒感染、过敏反应,有的长期的鼻炎或解剖结构异常引发。

二、鼻窦炎的病因。病毒性感染:大多数急性鼻窦炎由病毒感染引起,通常与普通感冒相关。细菌性感染:当病毒性鼻窦炎未能及时治愈,细菌可能会在鼻窦内繁殖,导致细菌性感染。过敏反应:过敏原如花粉、尘螨可引起鼻窦内的炎症。环境因素:空气污染、温湿度变化等环境因素也可能诱发鼻窦炎。解剖结构异常和其他健康状况:如鼻中隔偏曲、鼻息肉等也可能导致或加剧鼻窦炎。

三、鼻窦炎的症狀。主要症狀:鼻塞,流涕,头痛,面部压痛感,鼻部疼痛。额外症狀:嗅觉减退,咽痛,咽干等,咳嗽,口臭。慢性与急性鼻窦炎的对比:急性鼻窦炎:通常与感冒或其他上呼吸道感染相关,其症狀

包括鼻塞、流涕、面部疼痛和压感,甚至发烧。急性鼻窦炎的症狀较为明显和突出,但通常在四周内逐渐缓解。慢性鼻窦炎:与急性鼻窦炎相比,慢性鼻窦炎的症狀较轻,持续时间更长,通常超过12周。慢性鼻窦炎患者可能经历持续的鼻塞、鼻后滴流、面部压痛或头痛,以及嗅觉减退等症狀。

四、诊断鼻窦炎。临床检查:在鼻窦炎的初步诊断中,医生会详细询问患者的症狀历史,包括症狀的性质、持续时间以及任何可能的诱因。随后进行面部和鼻部的检查,重点是评估鼻腔内部是否存在炎症迹象,如红肿、分泌物增多或黏膜肿胀等。影像学检查:如果症狀持续不缓解,或为了更准确地评估病情,医生可能会建议进行影像学检查。通常使用CT扫描能够提供鼻窦内部的详细图像,从而帮助确认炎症的具体位置和范围。这些影像学检查对于排除其他可能的并发症,如鼻窦息肉或解剖异常,也非常有用。电子鼻镜检查:通过鼻内镜直接、全面的观察鼻腔内部情况,是否有鼻息肉,观察脓鼻涕主要来源哪个鼻窦。

五、鼻窦炎的治疗方法。药物治疗:抗生素:在确诊为细菌性鼻窦炎的情况下,医生可能会开具抗生素。这类药物专门针对细菌感染,帮助控制感染并减轻症狀。抗生素的类型和使用期限取决于感染的严重程度及患者的具体情况。抗组胺药:用于缓解由于

过敏引起的鼻窦炎症狀,如鼻塞、流涕和打喷嚏。这类药物通过减少组胺释放来控制过敏反应,从而减轻炎症。鼻用皮质类固醇:这类药物通过减少鼻窦内的炎症和肿胀来缓解鼻窦炎症狀。它们通常被用于长期控制和减轻慢性鼻窦炎的症狀,并且因其局部作用,一般不会产生系统性副作用。非药物治疗:蒸气吸入:吸入蒸汽可以帮助润滑和放松鼻腔和鼻窦的黏膜,有效减轻鼻塞和干燥感。可以使用热水蒸汽或蒸汽吸入器来进行此操作。温盐水冲洗:使用温盐水冲洗鼻腔是一种简单有效的方法,能够清洁鼻腔,减少粘液和炎症。这种方法对于维持鼻腔卫生、减少感染风险及减轻症狀都有积极作用。手术治疗(功能性鼻窦内窥镜手术):在慢性鼻窦炎或药物治疗无效的情况下,可能需要采取手术治疗。这种手术通常是微创的,目的是清除阻塞的鼻窦,恢复鼻子的正常通气。手术通过内窥镜进行,能够精确地移除导致阻塞的组织,减少症狀,改善鼻窦通气和排水。

六、生活方式和预防措施。避免致敏原和环境刺激:鉴别并避开可能引起鼻窦炎症狀的过敏原和刺激物,这可能包括花粉、尘螨、宠物皮屑、烟雾或强烈气味。对于已知过敏原,采取适当措施减少接触,如在花粉季节限制户外活动,使用空气过滤器,定期清洁家居以减少灰尘积聚等。增强免疫力:平衡

饮食:维持均衡的饮食对于增强免疫力至关重要。确保摄入丰富的维生素和矿物质,特别是维生素C和E,以及锌和硒等微量元素,这些都有助于增强身体的自然防御能力。适度运动:规律的体育活动能够促进免疫系统健康,减少感染风险。适度运动,如快走、游泳或自行车骑行,能够提高身体活力,增强抵抗力。保持良好的室内空气质量:使用空气净化器可以帮助去除空气中的过敏原和污染物。定期开窗通风,确保室内空气流通,可以显著减少空气中潜在的刺激物。在有条件的情况下,维持适宜的湿度也有助于缓解鼻窦炎症狀。

七、鼻窦炎并发症。鼻窦炎可能导致的并发症:长期未治疗的鼻窦炎可能导致更严重的健康问题,如慢性头痛、鼻息肉、上颌窦炎甚至眼部和脑部感染。

预防和及时治疗的重要性:通过及时诊断和治疗鼻窦炎,可以有效地防止并发症的发生。保持良好的生活习惯和定期医疗检查对于预防鼻窦炎及其并发症至关重要。

八、结语。了解鼻窦炎的基本知识、识别症狀、采取适当的治疗措施以及预防策略,对于维护个人健康和生质量是非常重要的。随着我们对这一常见疾病的深入了解,可以更有效地管理鼻窦炎,减少其对日常生活的影响。

(作者单位:上海市普陀区中心医院)

妊娠期糖尿病的有效管理方法

□ 黄吉慧

妊娠期糖尿病(Gestational Diabetes Mellitus, GDM)是一种在怀孕期间首次发现的糖尿病,临床上的主要表现是高血糖。对于许多妈妈来说,接受这个诊断可能会觉得有些困扰和惶恐,但是请放心,这种疾病是可以被有效管理的。本文将为大家介绍了妊娠期糖尿病的原因、症狀、治疗和预防策略,旨在确保妊娠期糖尿病的有效管理,保护母亲与婴儿健康。

一、妊娠期糖尿病的原因。妊娠期糖尿病是在怀孕期间新发生的高血糖状况。这是由于怀孕期间体内的一些荷尔蒙(如生长激素、泌乳素和胎盘激素)会导致身体对胰岛素的抵抗增强,而胰岛素是一个能够帮助我们的身体将血糖转化为能量的荷尔蒙。随着怀孕期间这些荷尔蒙水平的上升,胰岛素抵抗也会逐渐增强。对于大多数孕妇来说,胰腺可以产生足够的额外胰岛素来克服这种抵抗,从而保持血糖在正常范围内。然而,对于一些孕妇来说,胰腺无法产生足够的胰岛素,结果就是血糖升高,导致妊娠期糖尿病的出现。一些因素可能会增加妊娠期糖尿病的风险,包括超重或肥胖、年龄大于25岁、有家族糖尿病史、妊娠期糖尿病史、生产过大婴儿(超过9

磅或4公斤),以及多囊卵巢综合症等。

二、妊娠期糖尿病的症状。妊娠期糖尿病的症状可能并不明显,特别是在早期。这也是为什么在孕中期,医生通常会主动进行糖耐量测试,以检查是否存在妊娠期糖尿病。然而,一些孕妇可能会有以下症狀:1.尿频和口渴:由于血糖过高,身体需要通过尿液排泄多余的糖分,从而导致尿频。由于尿频,你可能会经常感到口渴。2.疲劳:如果你的身体不能有效地使用糖分作为能源,你可能会感到疲劳。3.恶心和头晕:这是由于血糖水平不稳定造成的。4.视力模糊:高血糖可能会导致你的眼睛晶状体吸水膨胀,从而引起视力模糊。5.尿路感染:高血糖水平可能会导致尿路感染的发生。值得一提的是,由于许多妊娠期糖尿病的症状(如尿频,疲劳,恶心)与正常的孕早期反应相似,所以可能会被误解或忽视。

三、妊娠期糖尿病的治疗。妊娠期糖尿病的治疗目标是维持正常的血糖水平,以保障母婴健康。这通常可以通过以下几种方式来实现:1.饮食控制:一个均衡的饮食是控制血糖的关键。饮食应富含粗粮,蔬菜,水果和低脂肪蛋白质。避免过多的糖分和精制食品,这些食物可能会导致血糖飙升。饮食应该分

散成小餐多餐,以防止血糖水平波动过大。2.体育活动:适度的运动能帮助身体更好地使用胰岛素,从而降低血糖水平。建议孕妇每周至少进行150分钟的中等强度运动,如快走、游泳或者骑自行车。但是,运动的种类和强度应由医生根据你的健康状况进行个性化推荐。3.血糖监测:你可能需要每日多次测量血糖,以确保其在安全范围内。医生将会为你设定一个血糖的目标范围,并教你如何进行家庭血糖监测。4.药物治疗:如果饮食控制和运动无法维持正常的血糖水平,你可能需要药物治疗。最常用的药物是胰岛素,但也可能使用其他抗糖尿病药物。医生将根据具体情况选择最合适的药物。

四、妊娠期糖尿病的预防。妊娠期糖尿病的预防主要关注于优化生活方式和改善健康状况。以下是一些有效的预防策略:1.保持健康的体重:在怀孕前和怀孕期间,保持一个健康的体重是预防妊娠期糖尿病的重要因素。过重或肥胖会增加患病的风险,因此,如果你的体重超过了健康范围,应尝试在怀孕前减轻。2.均衡饮食:选择营养均衡的食物,尤其是富含全谷类、蔬菜、水果和低脂肪蛋白质的食物,可以帮助你维持稳定的血糖水平。避免

过多的糖分和精制食品,这些食物可能会导致血糖飙升。3.适度运动:定期的、适度的运动可以帮助你更好地使用胰岛素,从而降低血糖水平。请咨询医生建议的运动种类和强度。4.定期检查:如果你有妊娠期糖尿病的风险因素(例如,家族糖尿病史,先前生产过大婴儿,或者在怀孕前就已经超重或肥胖),你需要定期进行血糖检测,以便及时发现和处理问题。5.避免吸烟和过度饮酒:吸烟和过度饮酒都已被证明增加妊娠期糖尿病的风险,所以应当避免。

妊娠期糖尿病是一个重要的健康问题,需要适当的预防,早期发现和管理。虽然其症狀可能并不明显,但是自我观察和定期筛查检查对于早期发现问题至关重要。如果你有妊娠期糖尿病的风险因素,更需要定期进行血糖检测。预防措施包括保持健康的体重,均衡饮食,适度运动,以及避免吸烟和过度饮酒。如果被诊断为妊娠期糖尿病,不要惊慌,通过饮食控制,运动,血糖监测和药物治疗,大多数情况下都能有效管理。请记住,每个人的情况都是独特的,治疗方案需要根据你的具体情况进行个性化调整。

(作者单位:四川省射洪市中医院妇产科)