



# 让老人“站起来”更活得有质量

## 市一院标准化护理为老年人髌关节康复“精准适配”

记者 朱丹君 通讯员 杨诗奕

“家有老人要做髌关节置换，最怕术后躺半年、恢复没头绪。”这是老龄化社会里无数家庭的共同焦虑。近日，市一院《全病程管理模式下老年髌关节置换患者快速康复标准化护理实践》入选浙江省医院标准化建设十大典型案例。这份荣誉背后，是医院对老年康复“碎片化”痛点的深刻洞察，更是护理团队以“标准化”重构老年护理逻辑的长期深耕。

“‘标准化’不是一刀切的流程，而是针对老年人特点的‘精准适配’。”该院护理管理处主任苏雅云的这句话，点出了项目的核心逻辑。护理团队没有照搬成人康复模式，而是从老年人生活规律出发，搭建起“术前一术

后一院后”全链条闭环。

术前，团队会结合患者肺功能、肌力、基础病史，制订预康复方案——以骨科康复训练为基础，有肺部基础疾病的加呼吸训练，有便秘史的教腹部按摩，甚至细化到“每小时2~3分钟，每分钟30~60次踝泵运动”，让老人和家属一看就懂、一学就会；术后24小时内启动早期活动，并非冒险“拔苗助长”，而是建立包含神志、血压、血氧等8项指标的评估体系，护士与医生确认病情，按标准流程排查风险后，再逐步引导患者下床，搭配个性化镇痛护理，把疼痛感降到老人可耐受的范围；院后随访更不是简单的电话问候，而是通过标准化视频、二维码咨询、专科门诊，形成“线上指导+线下复诊”的持续支持，让家庭康复有章可循。

80岁的王大爷的康复经历，正是这套标准化体系的生动注脚。术前，王大爷连自主翻身都困难，护士协助摆放正确体位，带着图文手册教踝泵运动、深呼吸。术后第一天，护士评估其生命体征稳定、无早期活动禁忌症后，协助其下床站立，“原本怕疼得直咧嘴，结果真没想象中难受”。出院后，王大爷的儿子拍了段关节锻炼的视频发给护士，半小时就得到了精准指导。如今术后半年，王大爷不仅能上下楼浇花，还能自己买菜做饭。

深入观察这套标准化方案，会发现其核心竞争力在于“细节共情”与“全周期闭环”。护理团队始终以老年患者的实际需求为出发点：教穿脱鞋袜时优先推荐鞋拔子、穿袜神器，避免关节脱位；居家指导时特意提醒“移走

多余家具、安装夜灯”，预防跌倒；针对认知障碍患者，提供多功能训练工具，增加手部精细化训练，让标准化方案兼顾“通用性”与“个性化”。

数据是标准化实践的有力佐证。患者关节置换体验感明显改善，日常生活能力大幅提升，便秘、肺部感染等并发症大幅减少，患者满意度从96.7%上升至98.9%。更值得关注的是，这套方案已在全院外科系统及医共体单位推广。

“‘一科一特色’不是短期攻坚，而是对老年护理需求的长期回应。”该院关节外科护士长阮千予说，从2019年医院启动项目到如今形成成熟体系，团队反复打磨每一个流程、优化每一个细节，就是想让老年患者“不仅能站起来，更能有质量地生活”。

## 制作“糖”分表 科学控糖看得见 “吃饭终于心里有底了”



食物糖分可视化图上墙。

本报讯（通讯员陈巧文 程妮娜/图）“原来荞麦面含糖这么高！”“白馒头居然比米饭升糖还快？”……近日，浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）心血管内科病区的宣教墙前，总是围满了驻足观看的患者与家属。大家对着新张贴的食物糖分可视化图议论纷纷，时不时发出恍然大悟的感慨。

糖尿病是心血管疾病的高危因素之一，然而不少患者选食物时总凭“甜不甜”的直觉判断，要么过度忌口导致营养失衡，要么误食高糖食物引发血糖波动，给病情控制带来隐患。为了帮助患者走出饮食误区，医务人员查阅《中国食物成分表》《糖尿病医学营养治疗指南》等资料，精心筛选日常饮食中最常见的食材，制作出这份食物糖分与升糖指数对照表。

这份表格，不仅清晰标注了每100克食物的含糖量，还特别加入了升糖指数（GI）这一

关键指标。升糖指数是衡量食物引起餐后血糖反应的核心标准，数值越高，意味着血糖上升速度越快。

表格里内容颠覆了许多患者的固有认知。西瓜吃着清甜，含糖量却很低；糯米口感寡淡，升糖指数却居高不下。直观的对比让患者豁然开朗，也为他们调整饮食习惯提供了科学依据。“有了这张表格，我吃饭终于心里有底了！”患者张大爷看着表格，脸上露出了欣慰的笑容。不少患者主动对照表格规划三餐，在后续复查中，血糖指标都出现了明显好转。

这张小小的“糖”分表，是医院践行“以患者为中心，追求至善服务”理念的一个缩影。该院负责人表示，将持续开展此类贴近患者需求的创新宣教，将暖心服务贯穿于治疗、康复与健康促进的全过程，切实担当起守护广大群众健康的重要职责。

## 收到“公主请健康”蛋糕的女孩，送来了奥特曼锦旗 “你们不是超人，却会发光”

本报讯（通讯员蒋琦文/图）近日，浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）神经外科病房里，开展了一场温馨的生日会。病房医务人员为即将转院继续治疗的脑肿瘤患者洋洋（化名），送上了“公主请健康”的甜蜜蛋糕。与此同时，两面印有“不是超人，却会发光”的锦旗，成为这段亲密医患关系的见证。

前段时间，洋洋因在外院出现术后低热、切口渗漏入院，住院期间她情绪较为低落，对治疗也常显顾虑。该院神经外科副护士长颜灵佳在查房时得知其生日临近，便与主管医生梁龙及科室护理团队悄悄筹备，在她生日当天，送上生日蛋糕、一束黄玫瑰和一只可爱的兔子玩偶。

“没想到在医院住院，还能过上这样的生日，真的太意外了。”吹灭蜡烛时，洋洋的笑容让整个病房都变得明亮起来。

治疗期间，梁龙每天细致地为洋洋更换切口敷料，并用通俗的语言讲解治疗方案，帮助她缓解焦虑情绪；颜灵佳则带领护理团队将关怀融入日常细节，为患者调整舒适体位、及时响应夜间发热、关注她的情绪变化……这些细腻的照护逐渐打动了洋洋，她也从最初的沉默配合转变为主动与医务人员沟通。



患者为医护人员送上两面锦旗。

“你们不是超人，却像光一样照亮了我的治疗路。”出院当天，洋洋带着两份特别的礼物来到护士站，一面是印有奥特曼图案并题写“以术愈人，以暖渡心”的

锦旗，还有一面锦旗写着“暖心耐心，温暖人心”，表达她的感激之情。

“我们不仅要治疗疾病，也要温暖人心。”该院神经外科主任郑

金荣表示，这次的生日会和两面锦旗，是科室在日常医疗中传递温度的一个缩影，医务人员以专业为根基，以关怀为桥梁，陪伴患者更有信心地走上康复之路。

## “液体口罩”线上热销 医生提醒：鼻炎或哮喘患者慎用

本报讯（记者朱丹君）最近，一种名为“液体口罩”的鼻喷剂在网络上卖得十分火爆，该产品宣称能在鼻腔形成保护膜阻断病毒，在网上标价都是一两百元。“液体口罩”能否替代我们戴了多年的传统口罩呢？它真的能像宣传的那样“阻断病毒”吗？

记者走访了温岭市区两家药店，得到的答复均为没有销售。

然而，线上平台却是另一番景象。记者打开淘宝软件，输入“液体口罩”搜索，立刻出现大量不同品牌的产品。与传统口罩相比，液体口罩的成本要高出数十倍甚至上百倍。

“我们鼻腔的话，其实有点跟迷宫类似的，有上鼻道、下鼻道、中鼻道。它是否能做到将这个气雾剂均匀地覆盖在所有的鼻黏膜的表面？我觉得这个肯定是

做不到的。”市一院呼吸与危重症科副主任医师林青岳表示，喷在鼻黏膜表面的气雾剂，会被鼻腔排出体外，就跟鼻涕一样，就是说它的效果是会慢慢下降的，有一定的保护时限。

“‘液体口罩’的效果有待验证，也缺少这种大型的临床研究，肯定是达不到我们常规口罩的防护效果。”林青岳特别提醒，“液体口罩”可能会引起鼻干、喷

嚏或刺激感，对过敏性鼻炎或哮喘患者有过敏风险，还可能干扰鼻用激素等药物治疗。

冬季是传染病的高发季节。对此，医生提醒，市民要勤通风，做好手卫生，在医院、公交、商场等人员密集的高风险场所，佩戴符合标准的医用外科口罩或以上级别的口罩，依然是经过科学验证、性价比最高的防护方式。

## 增两成！冬季干眼症高发 这些人群易被“盯上”

本报讯（记者朱丹君）近日，市一院眼科门诊迎来就诊高峰。秋冬气候干燥，很多人会遭遇“干眼”困扰，眼睛会出现发痒、干涩，有的甚至严重到无法睁眼的地步。

12月24日上午9时，在该院眼科门诊，前来就诊的患者络绎不绝，其中不乏一些中青年患者。38岁的朱女士告诉记者，她的眼睛不舒服已经有三四个多月了，最近办公室开了空调，她感觉眼睛特别干涩，还有刺痛感。做了睑板腺按摩、熏蒸治疗后，朱女士觉得眼睛舒适不少。

在等候区，记者看到不少患者会拿出手机浏览微信、刷短视频或追短剧。这一现象看似平常，却潜藏健康隐患。朱女士说：“用手机时间长了，眼睛就会比较干，感觉眼睛里面好像有东西。”

进入秋冬季，该院眼科门诊量出现明显增长，其中干眼症患者占比显著增加。据统计，冬季这类患者约占眼科门诊总量的30%以上，较其他季节增加约20%。就诊人群主要集中于长期佩戴隐形眼镜的年轻人、长时间使用电脑的办公室职员、沉迷电子产品的青少年以及激素水平变化的更年期女性。

据市一院眼科主任、主任医师胡浩分析，环境与行为共同作用是冬季干眼症高发的主要原因。冬季空气干燥，泪液蒸发加速；寒冷气温会使周围血液循环变差，腺体分泌功能受室内，空调、地暖会使空气更加干燥，形成类似“沙漠环境”的眼部小气候。

“电子产品的一些光线，对眼睛其实都有刺激，一方面对我们眼睛造成一定的疲劳，另一方面会让我们的眨眼次数减少，导致一些睑板腺功能障碍或者内膜破坏，这些都会导致干眼症的发生。”胡浩表示，除了环境因素，不良的用眼习惯也是导致干眼症高发的主要原因。长时间盯着手机、电脑屏幕，睡眠不足，都会让我们的眼睛“很受伤”。

胡浩提醒，干眼症的日常预防和缓解至关重要。建议市民尽量减少连续用眼时间，每使用电子设备20分钟，就远眺20英尺（约6米）外物体20秒；可以定时用热毛巾或蒸汽眼罩热敷眼睛；冬季在房间使用加湿器，保持湿度在40%至60%之间，避免空调风直吹面部。若干眼症状持续一周以上没有缓解，或伴有明显疼痛、视力模糊等，应及时就医。

温岭市融媒体中心（传媒集团）主办

# 温岭电视台 青草地艺术培训

展翅 发芽 成长

“小主持”大舞台，“小记者”大视野

温岭电视台小记者 17705861152  
温岭日报小记者 17706582861

地址：温岭市横湖中路161号 温岭市融媒体中心