

聚焦 JUJIAO

# 扩大护理服务供给,助力健康中国建设

文/本报记者 陈晶 图/本报记者 贾宁

“护理工作”是卫生健康事业的重要组成部分,党的十八大以来,护士队伍持续发展壮大、队伍素质不断提升,我国护理服务能力持续提高、服务领域不断拓展。”近日,在国家卫健委举行的“一切为了人民健康——我们这十年”系列发布会(第三场)上,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强表示。

## 这10年,我国护理工作成绩喜人

“护理工作是卫生健康事业的重要组成部分,护士队伍是卫生健康战线的重要力量,对实施健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略,发挥着非常重要的作用。特别是新冠肺炎疫情发生以来,护士队伍承担了大量的疫情防控和医疗救治任务,作出了重要贡献。近年来,特别是党的十八大以来,我国护理工作发展迅速,取得了显著成效。”发布会上,国家卫生健康委医政医管局监察专员郭燕红介绍了10年来我国护理事业取得的四大成就——

护士队伍持续发展壮大。近10年来我国护士的数量每年以平均8%的增幅逐年增加,截止到2021年底,我国护士队伍达到501.8万人,比2012年增长了一倍还多,每千人口注册护士的人数达到3.56人,其中具有大专以上学历的接近80%,护士队伍的整体素质和专业能力不断提升。

护理的服务能力持续提高。通过持续开展优质服务活动、实施护士服务能力的提升工程、护士全面落实责任制、整体护理,护理质量不断改善,患者的满意度持续提高,护理工作逐步在实现贴近患者、贴近临床、贴近社会方面,让群众看病就医的获得感进一步增强。

护士的服务领域不断拓展。通过实施老年护理服务发展工程,推进护理工作,在老年健康工作中发挥重要作用。加快推进老年人的居家医疗护理服务,护士将护理服务延伸至社区、延伸至家庭,努力为老年人、妇女儿童等慢性病患者等人群,提供多元化的护理服务。同时,还借助“互联网+”的新业态,为人民群众提供上门的医疗护理服务,切实为群众办实事、办好事,受到群众和社会的普遍好评。

护士队伍的积极性得到一定调动。在深化医改的进程中,对护士的薪酬分配、职称晋升、奖励评优等,优先向一线和基层的岗位倾斜,有效地调动了护士的积极性。特别是近年来,在社会各界的共同支持下,关心、支持和爱护护士队



北京华信医院的护士用猜谜游戏哄孩子吃饭

伍的社会氛围逐步形成,护士队伍得到了稳定和发展。

## 缓解护理服务需求和供给相对不足,国家在行动

“在肯定成就的同时还应看到,护理领域仍存在着人民群众的护理服务需求与供给相对不足的矛盾。特别是随着我国老龄化程度的不断加深,需要相应地增加老年护理服务供给等。”郭燕红表示,目前来讲,老年护理服务缺口还比较大,国家卫生健康委高度重视老年护理服务,从制度、资源布局、人才培养等各方面都做了大量工作——

2019年,联合相关部门建立老年护理需求评估制度,明确哪些服务需求要在机构,哪些需求在社区,哪些需求居家就可以解决,以指导医疗机构医务人员有效开展老年护理需求评估和供给工作。

面对慢病包括失能和高龄、行动不便的老年人群的护理需求,在增加老年护理服务资源和服务供给上,出台了指导意见和工作要求,通过增加老年护理资源,盘活老年护理服务的资源,创新老年服务模式,切实为老年群众提供服务。

有效地指导开展老年居家护理服务,让老年人在家里就能够得到需要的护理服务。2020年,印发了《关于加强老年人居家医疗服务的通知》,要求有条件的医疗机构积极为老年人提供疾病诊疗、医疗护理、康复等上门的护理服务。

加强老年护理从业人员的培养和培训工作,包括制定了培训大纲、指南,同时指导各地加强老年护理专业工作人员的培训,来提高他们的能力和水平。

以省为单位,开展老年医疗护理的试点工作。选择了15个省份,在创新多元化老年医疗护理服务模式、增加多层次老年医疗服务供给,同时在加强人才培养、完善相应的体制机制和政策体系方面,要求这15个省份先行先试,总结经验,发挥典型的带动作用,来推动全国老年医疗护理服务的工作能够快速开展,满足人民群众的健康需求。

## 扶持新生力量,为他们搭台子、压担子、铺路子

专业化护理也是我国护理事业取得的一大成就。如今,护士不仅是医生的助手,更是医生的专业伙伴。

“现在护理的概念,不只是传统意义的发发药、打打针。”发布会上,中日友好医院党委书记宋树立介绍,“目前医学发展的趋势是内外科外科化、外科微创化、微创机器人化,实现‘一医一护一机’。在这样的驱使下,护士们不能在已有的教育上一劳永逸,而是要不断学习,迅速吸收新知识。他们要有精准专业判断、迅速反应能力和高超沟通技巧,这样才能准确地诊断,挽救无数危重症患者的生命。”

据宋树立介绍,中日友好医院从2019年开始,就为每一位入职护士配备了一对一导师,提供参加国内外学习、培训、进修的机会,对护士的

科研成果给予奖励。在绩效分配上向临床一线倾斜,做到同工同酬、多劳多得和优劳优酬,把护士还给病人,为患者做一线医疗临床服务。

针对护士的职业发展问题,宋树立强调,要注重培养青年骨干。“去年中日友好医院的护士长换届选聘,33位新任或者连任的护士长,平均年龄是37岁,全部具有大学本科或者研究生学历。医院还设置了9个护理工作委员会,组织护士结合自身工作和职业发展,在护理的管理、质量、安全、科研、教学、信息、文化、健康教育等方面开展工作,每年都举办科普大赛、护理技能大赛,让临床服务能手脱颖而出。比如在核酸检测当中,我们的护士经过多次操作,发现问题,并且对检测的方法进行改良,让操作又快又准。也有的人善于画画,善于写科普文章,对胃肠镜检查患者健康宣教、图文并茂非常受患者的欢迎。”

“目前中日友好医院年龄最小的护士只有22岁,这些年轻‘00后’都在临床一线服务着,无论是繁重的日常医疗和常态化疫情防控工作,对他们来说都是考验,他们用年轻的肩膀担起救死扶伤的责任,他们是护理事业、医疗事业的未来,也是健康中国的未来。”宋树立坦陈,新形势也提出了新要求,医院要把护理工作摆在更加重要的位置,通过搭台子、压担子和铺路子,切实加强改进护理工作。搭台子,要为护士干事创业拓展空间;压担子,要为护士的历练成长增添动能;铺路子,要为护士的职业发展提供条件。

## 快讯 KUAIXUN

# “健康中国 母亲行动”宣传月启动

本报讯(记者 陈晶)2022年5月10日~6月10日,全国妇联将开展“健康中国 母亲行动”宣传月活动,旨在落实《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动(2019-2030年)》,多渠道、多维度普及疫情防控和健康知识,提升妇女健康素养,以家庭健康助力健康中国。活动将集中展现各地妇联宣传月活动开展情况及工作亮点,普及疫情防控、合理膳食、心理健康、运动健身、妇幼保健和“两癌”防治等健康知识,发布“健康中国

母亲行动”宣传片、微电影等宣传视频,并在中国妇女报、中国家庭报及其新媒体平台开设“健康中国 母亲行动”等专题专栏。

活动期间,各地妇联将按照疫情防控要求,结合工作实际,采用线上活动为主、线上线下相结合方式,开展形式多样的健康宣传活动,动员更多社会力量,整合各类资源,持续深化“健康中国母亲行动”,引领广大妇女为助力健康中国建设,在高效统筹疫情防控和经济社会发展中贡献巾帼力量。

## 医学新知 YIXUEXINZHI

# 孕妇耳聋基因筛查有了“河北模式”

将耳聋基因筛查的关口前移至母亲孕期,通过对孕妇的常见耳聋基因进行筛查,结合遗传咨询和产前诊断,进一步实现耳聋的早期干预,是预防和减少先天性听力损失的关键举措。最新一期的《中华耳科学杂志》,以《基于河北全省联动的孕妇耳聋基因筛查新模式的理论与实践》为题,刊登了一项由河北省妇幼保健中心等单位完成的新研究成果。

研究基于2019年9月河北省启动的第一个以全省联动模式开展的孕妇耳聋基因筛查民生项目。该民生项目率先在国内建立了以政府为主导、全省网络建设联动、专家组指导技术下沉、实施规范与标准制定及建立统一转诊流程的覆盖全省的耳聋基因筛查新模式。研究团队截取了项目执行的前两年(2019年9月1日至2021年8月31日)的数据,通过对70余万例孕妇的耳聋基因筛查,证实了对孕早期女性进行常见耳聋基因筛查,对生育耳聋患儿的高风险家庭进行精准咨询与生育指导,对检出耳毒性药物敏感个体及家庭进行早期诊断,可有效预防和减少耳聋出生缺陷。

耳聋是一种常见的致残性疾病,属于全球关注的重大公共卫

生问题。世界卫生组织最新数据显示,全球有15亿人患有某种程度的听力损失,其中约4.3亿人需要进行相应康复服务。在我国,听力残疾占残疾比重1/3以上,居各类残疾首位。其中,先天性听力障碍中有2/3以上是遗传性耳聋。随着新生儿听力与基因联合筛查项目的深入开展,越来越多数据表明,新生儿父母携带的耳聋基因是耳蜗传递到新生儿的主要原因。因此,将耳聋基因筛查的关口前移至母亲孕期,通过对孕妇的常见耳聋基因进行筛查,结合遗传咨询和产前诊断,进一步实现耳聋的早干预成为学界的共同呼吁。但一直以来,由于孕期筛查存在时间紧迫、结果解读需求精、孕早期期望值高、干预手段有限等难题,国际上仅有少数小样本的临床实践报道,尚无大规模开展的经验可借鉴。

河北省的研究弥补了既往报道无大样本实践的缺憾。文章介绍,项目通过对全省孕妇的覆盖筛查,成功探索了全省联动的以孕早期耳聋基因筛查为切入点的耳聋防控闭环管理模式。同时,河北以全省联动模式从政策制度、人才培养、技术支持等方面形成了多中心合作管理体系,对耳聋防控工作也具有重要意义。

(刘喜梅)

# 高压烹饪混合糙米可降血糖防老痴

糙米不仅保留了大米几乎所有营养成分,而且还含有多种功能因子,对人体有很好的保健功效。近日,日本新潟药科大学研究小组在《食品》杂志发表的学术论文报告,通过高压烹饪处理的混合糙米,可用于2型糖尿病和老年痴呆症的预防。

研究小组招募24名受试者,随机分为两组,进行为期12周平行对照试验。一组(干预组)摄取混合糙米,即将硬大米、无蜡黑米糙米、普通糙米按4:4:2比例进行混合,经高压处理后,为增加口感,再加入2.5%的蜡状黑米糠和0.3%的米糠油进行调和食用。另一组(对照组)摄取精白米。

研究团队对认知功能采用

Cognitrix 测试方法进行评价(主要结果),在干预试验结束后通过单剂量测试评价餐后血糖和胰岛素分泌情况(次要结果),以分析和研究高压混合糙米对2型糖尿病和老年痴呆症的预防效果。结果表明,与对照组相比,干预组在语言记忆方面有显著改善,认知功能有所提高;同时,胰岛素分泌水平也明显降低,餐后血糖保持在低水平状态。

研究人员认为,混合糙米富含食物纤维、花青素、游离阿魏酸,并具有β-分泌酶抑制活性,其中超硬大米可用于预防糖尿病,无蜡黑米糙米可用于预防老年痴呆症。由于2型糖尿病可增加阿尔茨海默病风险,因此糖尿病患者食用混合糙米尤为有益。

(宁蔚夏)

## “健康城市 健康体重”2022年肥胖防控活动启动,政产学研各领域释放强音:

# 为全民肥胖防控蓄势加力

本报记者 陈晶

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央坚持把人民健康放在优先发展的战略位置,从国家层面推进肥胖防控工作,出台的《健康中国2030规划纲要》《中国防治慢性病中长期规划(2017-2025年)》《国民营养计划(2017-2030年)》《健康中国行动2022年工作要点》等一系列文件均对肥胖防控工作进行了部署,同时完善政策配套,强化科普宣传,为全民肥胖防控工作指明了方向。

日前,由健康中国行动推进委员会办公室指导举办的“健康城市 健康体重”2022年肥胖防控活动启动会面向全国直播,来自卫生健康领域的相关领导、专家学者、企业代表“云聚首”,围绕肥胖防控建言献策,推动形成多层次、跨领域的肥胖防控体系。

## 民之所望 政之所为

“国家将组织召开专家学者座谈会,推动肥胖防控顶层设计,持续加大肥胖防控工作力度,在更多城市广泛倡导文明健康、绿色环保生活方式,强化针对超重肥胖人群的科学监测和有效干预,逐步建立全方位、全生命周期健康管理服务体系。”健康中国行动推

进办副主任、国家卫生健康委规划司司长毛群安在致辞中介绍。

国家卫生健康委食品司司长宫国强表示,近年来,国家卫生健康委以“吃得安全”向“吃得健康”转变为导向,大力推进国民营养计划和合理膳食行动,引领食品健康产业健康发展,提升居民营养健康素养,未来还将继续认真贯彻落实习近平总书记强调的“全面树立大食物观”,从更好满足人民美好生活需要出发,顺应人民群众食物结构变化趋势,让老百姓吃得好、更健康。

## 院士聚首 建言献策

“我国成人超重、肥胖总数已过半,未来肥胖相关的健康和经济负担可能持续增加。”会上,多位与会院士从各自领域出发,解读了肥胖防控工作的必要性。

中国工程院院士、北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院院长王琦,从体质学出发“破题”肥胖防控。他表示,人的体质不同,肥胖的原因也千差万别,健康体重管理需要根据体质分型辨别、精准施策。

全国政协委员,中国科学院院士、

首都医科大学副校长王松灵,从口腔健康的角度分享了肥胖防治的策略。他认为,通过口腔健康的管控来防控肥胖,是经济实用的途径。

“肥胖属于长期的、慢性的疾病,不仅需要诉诸医疗,还需要对生活方式加以干预。”中国科学院院士、武汉大学生命科学院院长朱保亮强调。

在首都体育学院医体融合创新中心主任郭建军看来,随着医体融合的创新实践,健康体重管理需要结合体育文化推动实现健康势在必行。

## 深度融合 履职尽责

推进健康中国肥胖防控工作,需要集各方之力,汇各界之智,献创新之策,行惠民之举。

会上,由健康中国行动推进办指导的“健康城市 健康体重”百天点亮计划也将面向全国开展。它是健康体重管理服务,设有“健康测试”“健康体重塑造站”“大咖科普”“个人空间”“讨论专区”“健康体重加油站”六大板块,以及“点赞助力”弹窗。用户可以通过完成健康测试获得最新的“私人订制”减重方案,通过按时用餐、早睡早起等健康生活方式打卡完成任务,收到符合自己健康

状况的专家科普推送,获得行业专家、营养师、健身达人等答疑解惑,点赞助力家乡,点亮健康城市。

在“同筑健康体重风尚,共赢健康中国未来”圆桌讨论环节,中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强从《中国居民膳食指南(2022)》内容出发,强调了新版增加的“规律进餐、足量饮水”“会选、会看标签”“公筷分餐、杜绝浪费”,并推荐多吃全谷物食品。西安交通大学全球健康研究院院长王友发则建议,减少“小胖墩”,需加强家校配合,保证营养的同时,让儿童形成健康的生活方式,并能反向带动家长甚至整个社会。

“肥胖症作为独立的慢性疾病可防可治,期待继续与各界伙伴携手,共同遏制中国肥胖患病率上升。”诺和诺德全球高级副总裁兼大中国区总裁周霞萍表示。

记者还了解到,“健康城市 健康体重”2022年肥胖防控活动启幕后,主办方将携手各方力量制定《家庭健康体重指数报告》,出台《健康体重专家指导意见》,探索可复制、可推广的健康体重管理模式,以推动形成多层次、跨领域的肥胖防控体系,助力营造“政府支持、专家指导、家庭响应”的良好社会氛围,走出一条具有中国特色的肥胖防控新道路,为人民健康织密“防护网”、筑牢“隔离墙”。

# 多吃谷物纤维,抗炎护心

近日,来自美国哥伦比亚大学的Rupak Shivakoti和他的同事们,对一项大型前瞻性队列研究长达12年的随访数据进行分析发现,65岁以上的老年人每天多食用5g谷物纤维就能降低14%的心血管疾病(CVD)发生风险,并缓解炎症反应。该成果发表于《美国医学杂志:网络开放》期刊上。

研究组共纳入来自心血管健康研究(CHS)的4125名65岁以上的老年人(平均年龄72.6岁,40%为男性)。根据参与者的食物问卷调查、空腹血液样本、医疗记录等数据,对膳食纤维摄入量、炎症反应、心血管疾病(CVD)患病风险之间的相关性进行分析。统计结果显示,这些老年人的平均总膳食纤维量为16.3g/天。其中,谷物、水果、蔬菜纤维的平均摄入量分别为4.2g/天、5.2g/天、6.9g/天。在中位随访时长11.9年内,共有1941人患心血管疾病(CVD)。从CRP、IL-6、sCD14、sCD163、sIL-2Rα、IL-1RA、IL-

18、sTNFR1这8种常见的炎症标志物水平上看,只有谷物纤维能够明显缓解老年人的炎症反应。

总的来说,Rupak Shivakoti和他的同事们根据大型前瞻性队列研究分析发现,对于65岁以上的老年人来说,多吃膳食纤维尤其是谷物纤维有助于降低炎症反应以及心血管疾病(CVD)患病风险。对于蔬菜纤维和水果纤维,研究者们表示,虽然它们在这里表现无功无过,但不能否认多吃水果、多吃蔬菜对身体健康的其他贡献。而且这也说明,不同的膳食纤维“术业有专攻”,多吃带来的效果是有区别的。

另外,这项研究还发现谷物纤维能够降低心血管疾病(CVD)风险,并不是单凭缓解炎症这一种技能,主要是通过炎症以外的其他机制来介导。此外,研究者们也提供了几个解题思路,谷物纤维对心脏的好处,或许还与葡萄糖代谢、脂代谢、肠菌、短链脂肪酸等相关。

(陈晶)