

健康教育宣传栏

静脉曲张治疗与预防



静脉曲张是由于血液淤滞、静脉管壁薄弱等原因导致的静脉迂曲、扩张。作为血管外科中较为常见的一种静脉曲张，下肢静脉曲张的发病率相当高，在临床上可表现为下肢浅表的静脉曲张隆起迂回、下肢浮肿、色素沉着等症状，更有甚者会并发慢性溃疡等。

患上静脉曲张，会给我们的生活造成困扰，那么，我们可采取哪些治疗方法尽快恢复健康呢？

一、弹力袜治疗

弹力袜治疗适合情况较轻患者，主要起预防作用。弹力袜的治疗原理是患者穿上弹力袜或弹力绷带，使曲张的静脉处于萎瘪状态，弹力袜的压力远侧高，近侧低，循环递减，以便血液回流。使用弹力袜的同时，要适当卧床休息，抬高患肢，避免久站久坐。

二、药物治疗

药物治疗可缓解症状，达到延缓病情发展，但静脉曲张一旦曲张病后，就像橡皮筋因为力量太大而失去了弹性一样，任何药物都不能使其恢复如初，单纯吃药无法达到根治静脉曲张的目的。

三、手术治疗

手术是根治静脉曲张的一种办法。手术治疗方法有很多，如激光注射、静脉药物注射、微创激光治疗和传统手术治疗等，不论哪种手术方式，都有它特定的适应症和优点。确定要手术治疗，一定要听从专业医师的建议，采取合适的治疗方法。

哪些人容易得静脉曲张？

据有关调查发现，静脉曲张中，女性比例要高于男性，而且在一些特定的人群中，静脉曲张的发生率较高，常见的如孕妇、老年人、肥胖者，还有就是职业因素，需要经常久站的人群，如教师、交警、收银员，也是静脉曲张多发人群。

日常生活中如何做好预防？

一、抬高双腿

仰卧，抬起双腿高于心脏水平，坚持约15分钟，目的是促进腿部血液循环，缓解下肢静脉曲张的性能。

二、适当的快速行走

快速行走，能增加腓肠肌的运动，有效发挥腓肠肌的泵作用，促进下肢血液的回流，减轻浅静脉内的压力。

三、避免长期站立

长时间站立，静脉承受压力较大，下肢血液不循环，极易引起静脉曲张。建议长时间站立工作者，平时要穿弹力袜，促进血液循环。

四、避免活动太少

血液循环不良是一个重要的致病因子，久坐办公室的人要经常站起来活动四肢。

五、戒烟限酒

烟、酒对血管的刺激还是很明显的，而且对自身的健康也有很大的影响。另外还要注意避免长期食用辛辣刺激的食物。

(花园田氏医院供稿)

发展空间有保障 供地机制更灵活 10条新政降低民企用地成本

5月9日，浙江省自然资源厅出台《关于降低企业用地成本支持民营经济高质量发展的若干意见》(以下简称《意见》)，10条实招，成为浙江省降成本、稳增长的另一重要着力点。

“我们围绕保障民营经济发展空间、建立民营企业灵活供地机制等方面，进一步细化了用地支持政策。”浙江省自然资源厅相关负责人介绍，《意见》从创新供地方式、采取差别化的供地价格、支持存量土地盘活挖潜等方面，提出降低企业用地成本的具体举措，来更好地服务和保障民营经济发展。

记者注意到，《意见》不仅要求合理安排民营企业发展用地、有效保障民营企业发展空间等，还制定了一系列降低用地成本的举措，有效降低企业投资进入的门槛。比如创新土地出让方式，鼓励采取工业用地弹性年期出让、长期租赁、租让结合、先租后让等方式公开供地，并支持探索以产业链为纽带，上下游关联企业联合竞买土地。同时，要求采取差别化地价政策，对符合产业导向的战略新兴产业、先进制造业等优先发展且土地利用率高、亩均税收高的项目，按不低于所在地土地级别对应工业用地最低价标准的70%确定土地出让底价。对于降低小微企业园建设土地成本，《意见》提出探索“限价、限地价、限转让面积”等的竞价方式。

在提高土地利用效率方面，《意见》要求全面实行“标准地”出让。同时，《意见》提出在符合详细规划、不改变土地用途的前提下，民营企业在自有工业用地上新建、扩建生产性用房或利用地下空间，提高容积率，不再增收土地价款，并减免相应的城市基础设施配套费。

为营造良好服务环境，《意见》要求全面推行建设项目选址意见书和用地预审合并办理。深入推进国有建设用地使用权出让网上交易，实现土地出让领域的“最多跑一次”。支持探索以银行保函、保险公司保函等形式取代竞买保证金等。取消民营企业土地转让手续费，对小微企业免收不动产登记费。

此外，《意见》还提出支持土地用途兼容复合利用，落实“增存挂钩”奖励政策。

医院搭建平台 延伸护理服务

手机下单 护士上门

今年2月，“互联网+护理服务”试点工作正式推进。此前，“网约护士”已在许多城市有过实践，但大多由市场化平台运营。目前，一些实体医疗机构开始探索以“延伸护理”为主要形式的“互联网+护理服务”模式，这种模式如何更好保障医疗质量？在医院工作负荷较大的情况下，如何让更多人享受到便捷服务？

“手机下单，护士到家，再也不用到医院跑上跑下地挂号、排队，帮我解决了大问题！”71岁行动不便的患者黄启林说。

“我们日常工作强度就比较高，现在要利用休息时间提供网约护理服务，工作更加忙碌了。”武汉市中心医院胃肠外科护士肖月平说。

“网约护士”效果如何？人员资质、服务价格、医疗安全、人身安全……方方面面，如何规范？



列出服务“正负面清单” 严控医疗风险

患者：护理延伸到家中，方便

4月19日上午，肖月平的手机响起，显示接到了黄启林预约的造口护理服务的订单。发送提示的是武汉市中心医院院外延续护理服务平台。平台自3月28日正式上线以来，每日接单量都在增加。

一个月前，71岁的黄启林在武汉市中心医院胃肠外科做了大肠癌手术，术后住院期间的管床护士便是肖月平。

办理出院手续时，黄启林被告知需要每周来医院进行造口情况检查和护理，这让他的家属犯了难。“黄大爷患有多年的高血压、冠心病，术后身体消耗大，行动很不方便。但是，造口护理又是一项较为专业的护理服务，家属很难完成。”肖月平说，在黄启林出院时，她向其家属介绍了“网约护士”服务。

预约服务并不复杂——在武汉市中心医院微信公众号上，选择“住院服务”选项里的“延续护理”，进入“院外延续护理”页面，按需求选择服务项目并填写相关信息后下单。经平台验证通过后，患者就能收到订单预约成功的短信。

“之前因为住院更换了6家医院，经济上和精力上都会有很大消耗。但如果没有专业的护理人员上门，真的不敢让老人出院。”家住广东省广州市的陈女士谈及上门护理，同样十分有感触。

陈女士74岁的母亲何女士患有高血压、糖尿病，3年前因中风失去了自理能力。医院床位不能长期住，接回家又没法接受专业的护理，还好暨南大学附属第一医院的延伸护理服务让陈女士安心下地。这几年，该院的护士黄瑞英已经与何女士及陈女士建立了密切的联系，清理鼻腔、更换胃管、给家属讲解注意事项等，陈女士对上门护理服务愈发满意。

哪些患者可以享受延伸护理服务呢？武汉市中心医院护理部主任付阿丹介绍，目前，武汉市中心医院“互联网+护理服务”平台主要为高龄、行动不便、癌症晚期等出院病人提供伤口护理、造口护理、糖尿病足换药和PICC导管维护等4项上门服务。这4项护理服务不涉及侵入性操作，安全性较高，同时也是患者需求较高的服务项目。

3月27日，《广东省开展“互联网+护理服务”试点工作实施方案》(以下简称《方案》)正式发布，《方案》明确列出了服务项目的“正面清单”及“负面清单”，第一批明确了43项服务项目。“这些项目需求量大、医疗风险低、易操作实施、不易发生不良反应。”广东省护理学会理事长、暨大附一院护理部主任陈伟菊说。

实施患者“双评估”，服务行为全程留痕可追溯 护士：人身安全有保障，放心

肖月平每次接到平台派单，都会在出发前开启手机定位功能，与平台保持联系。她可以根据需要在不侵犯病人隐私的前提下录音、拍照，实现全程留痕可追溯；遇到紧急危险情况，可以使用一键报警功能向平台发出求救信息。

早在试点开展前，“网约护士”已在许多城市有过实践，但大多由市场化平台运营。使用者最大的顾虑就是安全问题，包括医疗质量的安全和护士的人身安全。

在保障医疗质量安全方面，广东规定，“互联网+护理服务”的提供主体应当是实体医疗机构，提供服务的护士需取得执业证书，能在全国护

士电子注册系统中查询到，具备5年以上的临床护理工作经验，并且无不良记录。这就保证了护理服务提供者的专业性。

同时，对于患者也有要求。“在提供服务前，试点机构还要对服务对象实施‘双评估’。先由护士及临床、康复、营养等方面的专家共同评估患者是否适合接受相关服务；在上门后、提供服务之前，护士还要进行护理专项的评估，制定个性化的护理计划。”广东省卫生健康委医政医管处处长邓惠鸿说。

而在保障护士的安全方面，平台的作用十分重要。

“我们要求必须是本院出院患者

才能预约。”付阿丹说，平台可根据申请者下单次数及服务评价，筛选出高风险对象，为是否提供上门服务提供决策参考。

广东则规定，信息平台应具备服务对象身份认证、病历资料采集存储、服务行为全程留痕、个人隐私和信息安全保障、工作量统计分析等基本功能，保证服务行为可追溯。试点医疗机构将对从业护士和服务对象进行实名认证，配置护理工作记录仪，提供手机APP定位追踪系统，配备与试点医疗机构保安室或当地警务室联动的一键报警装置，并购买责任险、医疗意外险和人身意外险等。



依托医联体打造带不走的社区护理团队 医院：收费标准全公示，透明

“我们日常工作强度就比较高，现在要利用休息时间开展网约护理服务就更加忙碌了，况且上门护理花费的时间比较长，注意事项也更多。”肖月平说，随着订单越来越多，医院“网约护士”的人力更显现捉襟见肘。

在当前公立三甲医院专业护理人员工作量大、强度高且存在一定人员缺口的环境下，如何让更多人享受到“互联网+护理服务”？

广东鼓励试点医疗机构探索以医联体、护士工作室或护士志愿者联合等形式开展互联网居家护理服务，并鼓励与家庭医生团队合作，及时转介服务对象到实体医疗机构就诊。

而武汉市中心医院则通过与医联体社区卫生服务中心联合开展院外延续护理服务，打造带不走的社区“三

甲护理团队”。目前，该医院的“互联网+护理服务”平台承接了武汉市江岸区劳动街社区卫生服务中心所辖范围内的上门订单，并根据患者的具体情况，优先选派服务中心的“网约护士”接单。为了提高服务中心护士的护理能力，武汉市中心医院还选派专科护士为他们进行业务培训，同时邀请他们来院进修。

“这种新型服务模式要实现常态化运行，必须要提高基层医院护理服务能力，让更多基层医疗机构加入其中，扩展‘互联网+护理服务’的辐射范围。”付阿丹介绍，武汉市中心医院正在组建医联体内跨机构的院外延续护理服务专科团队，以满足更多出院患者需求。

“网约护士”服务的价格也是大众关心的热点：会不会出现费用太高，大众承担不起的情况？

黄启林在网上预约一次造口护理，总收费是293元；如果到医院造口专科门诊接受护理服务，则需要150元左右。付阿丹说，“网约护士”的服务价格由第三方平台综合考虑交通成本、劳动报酬等因素制定，护理耗材及治疗费与院内护理一致。

在广东，基于互联网开展的护理项目，属基本医疗服务的，按基本医疗服务价格项目规范执行，并按规定纳入医保支付范围；对竞争较充分、个性化需求较强的项目，则实行市场调节价。收费标准、支付方式在信息平台通过网络页面、价目表等形式予以公示。接受“网约护士”服务的患者，在服务完成后也会收到医疗机构主动提供的收费明细清单，以保证相关费用公开透明。

“妈妈，猜猜我有多爱你？”

花园外国语幼儿园举办大型母亲节亲子游园活动



图为活动现场。

本报记者许欣雅 通讯员黄园芳

感恩母爱，弘扬美德。5月10日晚，花园外国语幼儿园为迎接母亲节的到来，举行了以“妈妈，猜猜我有多爱你？”为主题的大型母亲节亲子游园活动，以进一步加强对幼儿的思想道德教育，让幼儿在成长过程中学会理解母亲、感恩母爱、珍惜亲情。

活动设置了“妈妈你最美(给妈妈化妆)”、“妈妈你最棒(亲子才艺表演)”、“妈妈你最靓(亲子T台走秀)”等12项活动内容，让孩子们在游戏中感受并学会表达对妈妈的爱。晚上六时，青春靓丽的老师们与部分家长用热情欢快的舞蹈拉开序幕，点燃了活动现场氛围，盛装赴约的小朋友和妈妈们手牵手穿梭于各个活动场地。

有的小朋友化身“资深”化妆师，娴熟地给妈妈涂口红、做指甲，让妈妈更美一点；有的小朋友在生活实践室里和妈妈一起制作爱心饼干，将甜蜜的爱心曲奇喂进妈妈嘴里，甜甜的口感由内而外；有的小朋友手脑并用，全神贯注给妈妈设计手链，在妈妈

爱的注视下完成自己的杰作；有的小朋友认真观摩妈妈孕育宝宝的视频，并在老师的提问中将心底的爱意和盘托出。

“Mother's day, Mother's day, Happy Mother's day……”还有的小朋友手舞足蹈用英文歌曲给妈妈送上最深的祝福。“妈妈，我永远爱你！”“妈妈，你辛苦啦！”“妈妈，以后我来照顾你！”最美好的祝福和最幸福的期许在花园外国语幼儿园里上演。“我的孩子从小就比较含蓄，我是第一次这么直白地感受到孩子对我浓浓的爱”参加活动的家长王女士红着眼眶说到。

《3至6岁儿童学习与发展指南》中提到，家庭、幼儿园和社会应共同努力，为幼儿创设温暖关爱的家庭和集体生活氛围，建立良好的亲子关系和师生关系，让幼儿在积极健康的人际关系中建立安全感和信任感。此次活动联动家园，不仅激发了幼儿大胆抒发对妈妈的爱，增强了幼儿的情感表达能力，也提高了幼儿对节日表达的主动性，同时让妈妈们充分感受到了孩子成长所带来的快乐和幸福！