

基层医卫机构可增设“无健康码”通道

为方便老年人在基层医疗卫生机构看病就医,国家卫健委发布通知:可增设“无健康码”通道、提供多渠道挂号等服务、保留足量人工服务窗口、对网络办理就医的智能终端和智能 APP 开展适老化改造等。

完善“健康码”管理 提供人工查验登记

基层医疗卫生机构可增设“无健康码”通道,配备专门人员帮助老年人进行健康码查询,协助没有手机或无法提供健康码的老年人通过验证身份证、户口簿、手工填写流调表等方式开展人工查验登记,为老年患者就医提供方便。

保留足量人工服务窗口 配备老年人就医引导员

基层医疗卫生机构在智能化、信息化改造过程中,要保留足量的挂号、缴费、打印检验报告等人工服务窗口。鼓励接诊量大的机构专门设置老年人优先服务窗口,通过配备导医、志愿者等人员,为老年人提供就医指导服务,推广“一站式”服务,让老年人少跑腿,改善老年人就医体验。

提供多渠道挂号等服务 积极开展网上办理就医适老化改造

基层医疗卫生机构应提供足量的现场号源,完善电话、网络等多种预约挂号方式,为老年人提供语音引导、人工咨询等服务,畅通家人、亲友、家庭签约医生等代老年人预约挂号渠道。对网络办理就医

的智能终端、智能 APP 开展适老化改造,使其具备大屏幕、大字体、大音量,设计大字版、语音版、简洁版等终端产品。

完善老年人日常健康服务 积极推广智能化健康监测终端产品

保留传统签约渠道,确保老年人可以通过线下方式与家庭医生签约。具备条件的基层医疗卫生机构要按照有关规定,积极向行动不便、确有需求的老年人提供治疗、慢病随访、康复、护理、安宁疗护、健康指导及家庭病床等出诊服务。家庭医生团队要引入二级以上医院专科医生,加强对老年综合征、衰弱、失能、失智的评估与干预,开展多学科合作诊疗,鼓励患者及其照护者参与照护计划的制定与实施。积极推广智能化健康监测终端设备监测老年人健康状况。

(上海发布)

都说眼睛是心灵的窗户,不少人为了保持窗户的明亮,会上网搜寻许多“偏方”来洗眼,但洗眼却有许多雷区碰不得。

► 误区 1: 盐水洗眼

在门诊,经常有患者说自己眼睛不舒服时,会在冷开水里撒两三粒盐洗眼睛,以为这样能消炎,却又因洗眼后出现眼睛红、异物感和分泌物多等症状后,才去医院就诊。

事实上,用盐水洗眼睛,先不说盐和冷开水是否无菌,盐水的浓度如果控制不好就容易出现结膜的炎症反应,还容易导致角膜上皮的损伤。

► 误区 2: 茶水洗眼

正常人眼睛的 pH 值接近于 7,是偏中性的,而茶水是碱性物质,碱性物质和正常眼睛里的生理性 pH 值不相符。用偏碱性茶叶水洗眼不符合眼部的生理环境,会对眼部产生刺激,引起眼部的不适感或流泪、畏光。

此外,如果用过浓的茶水洗眼,还可能引起角膜上皮的化学性损伤。茶叶中含有大量的细菌和真菌,真菌对角膜的危害非常大,一旦感染后会发生角膜溃疡甚至穿孔,最终感染内眼,形成眼内炎,危及整个眼球。所以,用茶水洗眼起不到什么作用,反而可能对眼睛造成额外的损伤。

► 误区 3: 滥用抗菌滴眼液

还有很多患者会来医院开抗菌滴眼液,当医生们再三耐心说明不能长期使用抗菌滴眼液时,他们还会产生质疑:眼睛不舒服就是有炎症,为什么不能用抗菌眼药水呢?

殊不知,绝大多数抗菌眼药水是含有防腐剂成分的。长期使用会导致眼睛泪膜的稳定性失衡,角膜上皮和结膜杯状细胞产生严重损伤,进而破坏眼表环境,轻者会有干眼症的发生,严重者极有可能造成眼表及结膜囊内的菌群紊乱,感染致病菌,从而产生眼部炎症。

(健康上海 12320)



图片来源:视觉中国

耳温枪、额温枪、电子体温计的正确使用方法

国家药监局明确要求,自 2026 年 1 月 1 日起,全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品,这意味着伴随许多人成长的水银体温计在未来将与大家说再见了。

水银体温计还要继续使用吗?

水银体温计在日常生活中使用会遇到许多危险情况:一不小心甩到地上,里面的水银就会漏出来,挥发到空气中;有些小朋友在量口表时,也可能把体温计咬碎;当汞挥发到空气中,容易通过呼吸道和消化道进入人体,刺激到黏膜,引起恶心、腹泻、腹痛等不良反应;若一次性吸入的量过多,甚至会导致中毒、窒息,威胁到生命安全;汞的吸附力也很强,可能会粘附在周围的物品中,间接影响到人体健康。

许多人可能会有疑问,不用水银体温计,其他温度计能测得准吗?体温测得不准,可能受很多因素影响,包括环境、测量部位、操作者测温手法不正确等,测量体温有以下这些讲究:

耳温枪不能一塞了之

耳温枪测体温速度快,2 至 4 秒钟就能测出温度。耳温枪测量的是耳朵鼓膜温度,这也是人体核心温度,需要外耳道完全暴露。因此,使用耳温枪不能往耳朵里一塞了之。

正确姿势:为小朋友测耳温时,需要先提一下,再把耳朵往外下方拉一下,大的孩子则相反,需要往后上方拉一下。如果家里自己使用,一般特别小的婴儿是不建议用耳温枪,因为他们的耳道较小,鼓膜温度不易测到。

额温枪不是对着额头测量的

额温枪虽然 1 秒就能够测量出体温,并且不用和人体皮肤直接接触,但是它的缺点也比较多。最大的缺点就是测量结果易受外界温度,如冰宝贴、毛巾冷敷等多种因素的影响,测量结果容易出现偏差。另外,很多人使用额温枪的测

量位置也不准确。

正确姿势:额温枪应该对准鼻梁上方两眉之间位置。

电子体温计放在腋下要夹紧

电子体温计应该是三种电子测温仪器里面发挥最稳定的一个,测量部位与经典水银体温计差不多,都是放在舌下、腋下或直肠。

电子体温计测量体温的时间略长,需要花费 30 秒到 3 分钟以上。因直接接触人体温度相对稳定的部位,测量结果受外部环境影响的概率小一些。

正确姿势:大多数家庭都倾向于测量腋温,需要注意的是,一旦遇到宝宝穿多、不配合、夹得不紧,都会影响温度测量。同时,口温测量易受到进食或运动等影响。

吃完饭后 30 分钟再测体温

一般而言,人体由于代谢情况,一天

中的体温是不断波动的。早晨体温略低,下午时略高,这属于正常现象。静止时,人体体温会比较低,运动后、吃饭后、情绪波动后体温会略有升高。

正确姿势:吃饭也会影响体温,建议吃完饭后 30 分钟再测体温。另外,小孩基础代谢比较快,体温会偏高一点。

生病时,最好选用 1 个体温计,测量 1 个部位,这样便于对比评估,不然可能会有误差。如有发热现象,建议到医院进一步检查和治疗。

【小贴士】

人体腋窝的温度为 36.1℃—37.2℃,超过 37.3℃,属于发热。

体温超过 37.3℃,不超过 38℃,属于低热。

体温超过 38℃,低于 39℃,属于中度发热。

体温超过 39.1℃,属于高热。

(上海发布)

近日,相加上千岁的上海老字号品牌在静安齐聚,由上海伽作文化创意有限公司主办,源创创意园、上海热线协办,上海中华老字号企业协会、静安区文化创意产业协会支持的“伽作LAB-国货设计工厂”快闪店在上海静安嘉里中心开幕。冠生园、老城隍庙、杏花楼、梅林、沈大成、邵万生、中华英雄……经过时光的沉淀,他们成为了上海人心中难以忘怀的经典味道。伽作LAB国货设计工厂于2021年1月6日至2月5日持续开展。伽作是上海的年轻力平台型设计品牌,自成立以来便关注着上海老字号的创新发

展,专注于设计领域的全领域资源整合,不断利用平台优势,大力整合优质资源,传递设计的力量。主办方伽作表示,伽作LAB会开启全年巡展,在2021年伽作将持续为社会打造并呈现一个个符合美好生活的“伽作”。

关于『洗眼』的这三个雷,你踩过吗?