

# 七月入伏，健康度夏有妙招

## 青岛市疾病预防控制中心发布7月份健康提示

七月的岛城天气以炎热、潮湿为主，部分病原生物繁殖旺盛，蚊虫、苍蝇等病媒生物活跃，易造成肠道传染病、虫媒传染病的发生，为此，青岛市疾病预防控制中心发布7月份健康提示，提醒市民及来青游客注意预防。同时，七月入伏，高温来袭，广大学生迎来暑假，市民还需注意防暑及做好学生暑假的安全教育。

### 防止病从口入 预防肠道传染病

肠道传染病是经消化道传播的疾病，病原体包括细菌、病毒和寄生虫等。夏季是肠道传染病的高发季节，如手足口病、细菌性腹泻等，广大人群普遍易感。

专家提醒，要保持个人卫生，勤洗手，防止病从口入，尤其是饭前便后、准备和加工食物前；要注意饮食安全，不喝生水，食物需烧熟煮透后食用，贮存和加工食品时，需做到生熟分开，避免交叉污染，不生食鱼、虾、蟹、贝类海产品，不吃感官异常和未烧熟煮透的菜肴；要避免接触病人，尽量减少与肠道传染病病人的接触，病人用过的餐具、水杯、便器、卧具等注意清洗消毒，避免疾病的传播；要注意提高机体免疫力，加强身体锻炼，增强抵御疾病的能力，注意劳逸结合。根据气候变化，及时增减衣服。

### 夏季多蚊虫 预防虫媒传染病

虫媒传染病是指由蚊、蜱、螨、虱

和蚤类等节肢动物为传播媒介的一类传染病，通过叮咬传播给人类，常见的有流行性乙型脑炎、登革热、疟疾、发热伴等。

专家提醒，有国外旅居史的归国人员、野外踏青人员等需要重点关注，要主动就诊筛查，有东南亚、非洲等地区旅居史的归国人员，若入境时已有发热或已确诊登革热、疟疾，请报备海关并及时就医，告知医生旅居史和感染史，并避免外出活动；归国人员返家后，应做好自我健康监测，并做好防蚊、驱蚊工作。要做好防蚊和灭蚊措施，室内安装蚊帐、纱窗等防蚊用具，使用电热蚊香等灭蚊用具以减少蚊虫叮咬，前往户外场所时提前使用驱避剂。清除居住地附近水坑、石穴、污水沟及缸罐积水容器等蚊虫孳生地。

### 少聚集多通风 预防呼吸道传染病

七月，部分呼吸道疾病仍会保持一定流行水平，广大市民需提高个人防范意识，关注百日咳、新冠病毒感

染、猩红热等，婴幼儿、老年人、慢性基础性疾病患者、免疫力低下者、流动务工人员等需要特别注意。要做好个人防护，常规做好“勤洗手、少聚集、常通风”等卫生措施。注意咳嗽礼仪，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。要保持健康行为，在生活中保持健康行为、心情愉悦，可以增强身体素质、提高身体抵抗力。如睡眠充足、营养均衡、适度锻炼等。

接种相关疫苗是预防传染病最有效、最经济的方式，免疫规划疫苗可预防传染病如流行性腮腺炎、百日咳等，儿童应按国家相关要求及时和全程接种疫苗，非免疫规划疫苗可预防的传染病，按照自愿自费的原则进行接种。如有发热、咳嗽等呼吸道感染症状，要及时到有发热门诊的医疗机构就诊，若发病前有外出旅居史、异常症状人群接触史等应及时告知医生，同时尽可能详细回复医生有关询问，以及及时获得有效治疗。

### 关注天气预报 预防高温中暑

中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起的大脑神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。中暑后，轻则表现为头痛、头晕、口渴、多汗等，重则可表现为大量出汗、皮

肤灼热或四肢湿冷、面色苍白等，如不及时处理，可能引发多器官功能损伤。

专家提醒，老年人、儿童、慢性病患者、户外作业人员为中暑的高发人群需要重点关注。要及时补充水分，高温天气时，不论运动量的大小，都需要增加液体的摄入，不应等到口渴时才喝水。户外工作者要合理安排户外工作时间，在露天或高温环境下工作者，需加强通风降温，避免阳光直接照射。合理调整工休时间，注意劳逸结合，避免过度疲劳。

除此之外，要做好防暑降温准备，关注天气预报和高温预警信息，提前做好防暑降温准备。如佩戴遮阳帽、太阳镜，涂抹防晒霜等。尽可能选择阴凉处行走或活动，避免太阳直射及体力消耗。一旦出现中暑症状，应及时将患者转移到通风良好的阴凉处平卧休息，给予含盐清凉饮料。

专家特别提示，暑期出游前要做好攻略，尽量避免前往传染病流行地区。旅途中做好个人防护。在户外活动时，应采取防蚊虫措施。如出现发热、咳嗽、腹泻等症状应及时就医。出行前了解目的地近期天气情况，高温天气尽量减少出游。

最好不要在暴雨、雷电等天气和易发泥石流、滑坡、塌方等地质灾害环境逗留、游玩。如果自驾游，要正确使用儿童安全座椅，同时避免疲劳驾驶。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵

## 服务再升级 青岛市城阳人民医院率先推出“无陪护病房” 破解“一人住院全家受累”难题

“再也不用全家轮流请假陪护了！”在青岛市城阳人民医院，73岁术后患者张阿姨（化名）的女儿感慨道。“由经验丰富、技能娴熟的护理人员提供清洁照护、饮食照护、睡眠照护及安全护理等全方位、无缝隙的住院生活照护支持，我们工作上也无需分心了！”另一位术后康复中的李女士（化名）也表示，免陪护服务让她得到了科学、及时的照护，减轻了家属负担。试点病房运行数据显示，患者满意度高，真正实现了“专业护理替代家庭陪护”的转变。

### 创新医疗服务模式 开展“无陪护”病房项目

近日，国家卫生健康委等三部门印发《医院免陪护照护服务试点工作方

案》，自2025年6月起，各地开展为期两年的免陪护照护服务试点，也就是人们常说的“无陪护病房”。在患者及家属自愿的基础上，由护士或医院聘用医疗护理员为住院患者提供生活照护服务。为破解患者住院期间“一人住院全家受累”的难题，城阳人民医院多措并举、综合施策创新推出“无陪护病房”服务模式。该服务超越传统疾病治疗范畴，深度融合北京大学人民医院顶尖医疗护理技术与本土化人文关怀，致力于为患者提供专业化、标准化、人性化的全程照护。患者住院期间无需家属陪护或额外雇佣护工，切实解决家庭面临的沉重照护负担（如日常起居、专业护理）及由此产生的焦



城阳人民医院创新医疗服务模式开展“无陪护病房”项目。院方供图

虑与疲惫，显著减轻家庭负担。

记者了解到，医院率先在关节与运动医学科、脊柱外科开展试点，积累成功经验，“无陪护病房”服务模式将全院推广，全面提升医疗服务质量，为患者及家庭带来全新的、更轻松的就医体验。在关节与运动医学科、脊柱外科“无陪护病房”内，正在接受无陪护服务的患者说出了接受服务的感受和需求。38岁的李先生（化名）因外伤行动不便，日常起居困难重重，爱人忙于工作，又要照料上学的孩子和年迈的老人，无法前来陪护，正当发愁之时，正好听护士长说医院推出了“无陪护病房”服务，当即决定预约入住。几天的亲身体验，李先生由衷地说：“这里的护士不仅解决了我的医疗护

理需求，还提供了无微不至的无陪护服务，全程守护我的日常所需，让我感到既专业又贴心。”

### 多学科协作战线前移 铸就患者康复“全链条”守护

城阳人民医院创新构建的“无陪护病房”诊疗体系，彻底颠覆传统陪护模式，以患者康复为中心，通过多学科深度协作与流程再造，实现从入院到康复的“全链条”专业守护。该体系的核心在于打破学科壁垒，将康复理念贯穿始终。

术前启动“预康复”，外科精准制定手术方案的同时，康复科提前开展术前康复风险评估，制定康复方案。临床营养科科学配餐，护理团队全面

实施围手术期护理管理，系统优化患者围手术期整体状态。术中坚持微创精准化与舒适化，麻醉团队优选舒适化方案并应用“鸡尾酒”镇痛，专业转运确保术后平稳交接。术后管理聚焦“黄金期”，独创“术后48小时重点联合查房”机制，外科、麻醉、康复、营养专家共商；开展疼痛管理并在24小时专业护理的精细化保障下，实现“超早期下床”，显著加速患者功能恢复与行动能力重建。同时，医院餐厅配备无陪护病区营养配餐服务，推出普通营养膳食、治疗膳食、术后膳食、定制膳食等四大餐型，满足患者多元选择，实现科学膳食，为其提供全方位的硬核保障。

### 北大技术赋能本土服务 打造“无陪护病房”标杆

北京大学人民医院自今年4月起“组团式”全面进驻城阳人民医院，常态化开展坐诊、手术、查房、疑难病例讨论、科室专业调研等工作，进一步提升了“无陪护病房”的专业化水平。专家团队通过临床示范、疑难病例讨论及规范化操作培训，为医护人员传授前沿诊疗技术和护理理念，强化了多学科协作能力，让患者在专业团队的全程照护下获得更安全、舒适的医疗体验，彰显医院“以患者为中心”的服务宗旨。未来，城阳人民医院仍将持续依托顶尖医疗资源，为患者提供高品质、有温度的医疗健康服务。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵 通讯员 李春燕