

广东拟增加从事老年护理护士数量

羊城晚报讯 记者张华、通讯员粤卫信报道：“关爱护士队伍，护佑人民健康。”5月11日，在第111个“5·12”国际护士节来临之际，广东省庆祝“5·12”国际护士节座谈会在广东省中医院召开。

据统计，新冠疫情发生以来，全省近40万护士舍生忘死挽救生命，1628名护士英勇奔赴湖北抗疫一线，占援鄂医疗队的70%。疫情常态化防控期间，抗疫一线80%为护士。不论是抗疫一线，还是核酸采样，护士们总是冲锋在前、昼夜艰辛，发挥着抗疫“主力军”的作用。

据介绍，截至2021年底，全省注册护士达40.2万人。省二级及以上公立医院实现优质护理服务100%全覆盖。护士培训更加规范系统，专科护理迅速发展。同时，“以

机构为支撑、社区为依托、居家为基础”的长期护理服务体系基本建立。2019年广东省率先开展“互联网+护理服务”试点，对接高龄失能老人、康复期患者等特殊人群的上门护理服务需求。截至2021年12月，全省

共186家医疗机构积极参与，从业护士达11709人，提供“互联网+护理服务”19万人次。

会议还指出，要高效配置护理服务资源，特别增加从事老年护理、社区护理、公共卫生服务、传染病护理和安宁疗护工作的护士数量，提升基层医疗机构护理服务能力。

会上，全省南丁格尔奖章获得者，省优秀护士、援港医疗队护士等军地优秀护士代表参加座谈，分享从事护理工作的心路历程及抗疫故事。

计划生育家庭特别扶助金标准7月1日起提高

据新华社电 财政部、国家卫生健康委日前联合发布通知称，为切实维护好计划生育家庭合法权益，决定自2022年7月1日起，提高计划生育家庭特别扶助制度扶助标准。

为解决独生子女伤残死亡家庭的特殊困难，自2008年起，我国全面实施计划生育家庭特别扶助制度。根据此次发布的通知，独生子女死亡家庭特别扶助金标准由每人每月450元提高至每人每月590元；独生子女伤残家庭特别扶助金标准由每人每月350元提高至每人每月460元。

通知称，一级计划生育手术并发症人员特别扶助金标准由每人每月400元提高至每人每月520元；二级计划生育手术并发症人员特别扶助金标准由每人每月300元提高至每人每月390元；三级计划生育手术并发症人员特别扶助金标准由每人每月200元提高至每人每月260元。

通知明确，调整标准所需资金由中央财政和地方财政共同承担并按规定纳入年度财政预算，中央财政按照事权与支出责任划分改革方案分档安排补助资金。各地要切实落实经费保障责任，加强资金管理，确保及时、足额按照调整后的标准发放特别扶助金。

代餐食品能成功减肥？

145名肥胖人士的数据告诉你真相

羊城晚报讯 记者刘欣宇、薛仁政报道：5月11日是世界防治肥胖日。每年的春夏之季“代餐减肥法”尤其盛行，记者通过“店怪兽”数据了解到，代餐产品单日销售量甚至能达到十万+，单价从28~140元不等。不少尝试用代餐产品来减肥的网友说，吃过好多代餐也都没瘦下来，还花了不少钱。记者采访广州医科大学附属第二医院临床营养科主任邓宇虹，获得145名肥胖人士的“代餐”数据，一起来看看代餐减肥的真实有效性。

数据：

代餐对减肥确实有效果

邓宇虹介绍，在医院临床实践中，代餐（以代餐粉为主）确实是一种辅助手段用于减肥。

这一辅助手段也被她的团队完整记录下来并发表文章在《中国全科医学》期刊上，该团队以2015年6月至2017年1月来院就诊的145例患者（男36例，女109例）为研究对象，平均年龄（34.2±10.9）岁，体质质量（ 81.09 ± 15.84 kg），其中，44人体质指数（BMI）被判定为超重（BMI为 $24.0\sim 27.9\text{kg}/\text{m}^2$ ），101人为肥胖（ $\text{BMI}\geq 28.0\text{kg}/\text{m}^2$ ）。

整个减肥实验期限为六个月，目的是研究低碳水化合物过渡至高营养密度的膳食模式的减重效果。其中，前三个月采用低碳水化合物模式，即限制进食米面及其他高淀粉类食物，为降低饥饿感，遂配合使用“代餐粉”。三个月下来，减重成功率高达60.0%，产生明显的早期减重效果。

“无论是心理作用还是实质作用，从临床观察来看，代餐发挥的减肥作用确实不小。”邓宇虹进一步说明，首先代餐具有仪式感，提醒自己“现在我在减肥中，不能多吃东西”。其次，增加饱腹感，减少食欲。代餐粉一般都添加了魔芋粉、乳清蛋白粉、大豆蛋白粉、膳食纤维等，当然还有一些脂肪和碳水化合物提供基本热量，吃完能抗饥饿。

提醒：长期盲目吃代餐存副作用

值得一提的是，这项研究曾尝试在1年后随访患者，但失访率过高。文中指出，患者退出可能反映了患者对该膳食模式的不耐受。邓宇虹也表示，其实在现实研究中，减重项目失访率一直较高，变动在15%~50%之间。

邓宇虹表示，普通的均衡膳食模式是国人的长期饮食习惯，一旦发生改变，如减少主食，开始尝试“半代餐”（代替其中一餐）甚至“全代餐”（代替所有正餐）。不耐受程度越强，执行力相对就越弱，因为人天生追求饮食多样化，且每个人的体质情况也不一样，但商家的减肥噱头往往清一化地“简单粗暴”。

“像是以前有一家公司做代餐食品，要求每一餐必须吃代餐，一天只有700卡，还必须吃上一个月，这当然会瘦。但问题是，大多数人减重都会陷入‘悠悠球’效应，吃代餐，总体摄入热量少了，体重下来了；停了代餐体重又上去了。反弹带来的危害不言而喻。”

医生提醒，教育群众的成本往往很高，尤其是让大家知道肥胖的危害性以及普及如何吃得均衡健康这都需要耗时时间精力等，但不少商家往往跳过这一步，为达到利润最大化，常常会利用人想要短期减重的弱点，大肆宣传产品的减肥有效性，需多加警惕，不建议以牺牲健康为代价。毕竟不少代餐产品的热量非常少，长期来看存在不少副作用，尤其女性容易内分泌失调、患厌食症等。

医生建议，普通人可通过计算BMI值和去医院体检为主来查证是否真的肥胖，忽视这一步盲目跟风减肥，进而损害原先可能比较优越的自身代谢率，反而得不偿失。

钟南山通过视频送上护士节祝福 学校供图

护士是打赢疫情防控战不可或缺的中坚力量

羊城晚报讯 记者陈亮，通讯员梁凯涛、黄嘉荣报道：“各位护士姐妹，值此第111个国际护士节及广州医科大学本科护理教育创办20周年来临之际，我祝大家节日快乐，祝我们护理教育百尺竿头、更进一步！”5月11日，5·12国际护士节暨广州医科大学本科护理教育创办20周年庆祝活动在该校越秀校区举行，中国工程院院士、广医教授钟南山特意录制视频为护士们送上祝福。

钟南山表示，他从事医疗临床工作六十多年，始终坚信“医疗离不开护理”“三分治疗，七分护理”的说法。“在国内外抗击新冠疫情的全链条战斗中，处处都可以见到护士们忙碌的身影，你们是打赢疫情防控攻坚战不可或缺的中坚力量。医护人员团结一心、并肩作战，践行人道、博爱、奉献的精神，为健康中国的建设做出积极的努力。”

钟南山指出，广医本科护理教育创办20年来，以立德树人根本任务，培养了近4万名仁

心仁术的优秀护理人才。护理学科也实现了跨越式的发展——成为护理学一级学科的硕士授权点、二级学科的博士授权点、国家级一流本科专业的建设点。随着广医入选国家双一流建设高校，必将为护理学科在“十四五”期间腾飞提供强大的支撑。“希望护理学科把握机遇，乘势而上，再创新的辉煌。”

广医党委书记唐小平认为，广医系统护理工作者发扬南丁格尔精神，以坚定的理想信念、无私的奉献精神，唱响了一曲青春之歌，为疫情防控工作做出了重要贡献。经过20年的发展，广医建立了本硕博多层次的护理教育体系，在教育教学、学科建设、社会服务等方面取得了显著成绩，培养了具有精湛护理技能和良好职业素质的护理工作者。他提出，广医护理学院下一步要在本科专业认证、一级学科博士点建设、高层次人才队伍建设、附属医院学科专业资源统筹整合、高水平研究成果培育等方面重点发力。

文图 羊城晚报记者 张华 通讯员 伍晓丹 韩羽柔

ICU男护士李桂林：

成为挡在患者和“死神”间一堵坚实的墙



A “我不想再有那种无力感”

初见李桂林，他穿着整洁的护士服，头发细细地藏进护士帽中，光亮的眼镜后是一双坚毅的眼睛，厚实的大手给人一种莫名的安全感。

“我从业第一天就在ICU，到今天已经九年多了。”李桂林说道。

第一次来到ICU，李桂林接到的任务就让他印象深刻。“当时有一名小女孩，只有9岁，因意外头部被撞抢救无效，基本确定死亡，我的导师也很难过，跟我说‘你去陪着那名小姑娘吧，看一下她是什么时候走的’。我当时什么都做不了，我不喜欢这

种帮不上忙的感觉。”李桂林哽咽道：“我直到今天都还在想，如果我当时有很高的水平，能不能帮助医生一起挽救那名姑娘，如果当时有先进的仪器她会不会还能站起来，去读书去玩耍。”

“这种对‘无力感’的厌恶鞭策着我每天都要进步一点。”李桂林只要有空就会对病患资料进行复盘，并查阅了解相关文献。如今，他已经可以为患者做很多事情，甚至可以对医生的治疗方案提出自己的建议。“我会去尽量改善患者的预后，延续患者的生命，陪他度过最艰难的时光。”李

桂林说道，“我们使用ECMO设备将她的血排出体外，进行处理后再重新灌注入她体内——也就是说即使她的心脏不跳，我们也可以在体外为她搭建‘机器心脏’，让心脏得以休息，获得宝贵的自愈时间。”

小妮经过140多个小时的抢救，终于恢复了心跳。在看到检测设备上小妮心脏跃动的曲线，李桂林喜极而泣：“我们的工作就是这样，走向黑暗，迎接黎明。我们就是与患者一起并肩对抗死亡的人，能感觉到自己为患者做了一些事情，被患者信任、被患者需要，真的太好了。”

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 游华玲
图/羊城晚报记者 贺全胜

C “患者的理解给了我很大的信心”

“ICU患者里有1/3需要进行心理辅导。”李桂林介绍，有很多患者在入住ICU后病情已经非常严重，不少肿瘤患者、慢性病患者都会觉得死亡对他们来讲是一种解脱，对治疗比较抗拒。

“我们会鼓励患者家属录制一些视频，给患者送来他平常喜欢的东西，唤起患者的求生欲。”李桂林介绍道，“我们要像哄小孩子一样去哄患者，去鼓励他，向他介绍治疗的进程，让他信任我们的治疗方案。”

据介绍，曾有一位小伙子曾由于肝功能、肾功能受损，造成了高血脂，进入ICU时血管已经大面积栓塞。

“他刚进ICU时备受煎熬，非常抗拒治疗，但是在我们耐心开导和护理下，他开始信任我们，并配合治疗，最终脱离生命危险顺利

出院。”李桂林笑道：“过了一段时间后他又发生了一些其他的情况需要再次住院，一进我们科室就说‘兄弟姐妹们对不起，我又回来了’，整个人都乐观了很多。”

据了解，在ICU常有患者家属担心家人的安全，不理解医护人员的救治程序，对医护人员抱有极大的抵触心理。“曾有患者的家属对我们整个救治过程意见很大，我们也很委屈。可是患者醒来之后跟家人说的第一句话就是‘不要怪医生，他们把我照顾得很好，他们尽力了。’”

“听到这话之后就觉得很感动，直接流泪了，这个患者的理解给了我很大的信心，促使我愿意去承担这一份工作，我的工作对他们来讲真的是有意义的。”李桂林说道。

D 妻子是工作中最好的“战友”

在工作日，李桂林通常会在7:20到达科室，开始一天忙碌紧张的工作。但按时上下班并非他工作的全部内容。

“ICU工作性质比较特殊，如果有突发情况的话，需要我在10分钟之内从家里赶到科室。”李桂林说道，“有时凌晨4点钟也会有急救电话，在半睡半醒中要迅速调整好自己的状态，快速出发抢救。”

这种“不同寻常”的工

作节奏也得到了他妻子的体谅，“我的爱人也是我们医院的护士，对我的工作情况是比较了解和支持的。”

“她经常叮嘱我，要注意安全。她关注的不仅仅是自己的安全，也叮嘱我要注意患者的安全。”李桂林说道：“我们俩不在一个科室，接触的东西有所不同，但我们常常能够相互交流指正，有说不完的共同话题。”