

健康焦点

无影灯

全国535个县建成县、乡、村三级联动的紧密型县域医共体

小病不出县 就医负担轻

本报记者 申少铁 乔 栋

提升全民眼健康水平

白剑峰

今年初,国家卫健委印发《“十四五”全国眼健康规划(2021—2025年)》提出,关注儿童青少年、老年人两个重点人群,聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜盲等重点眼病,推广眼病防治适宜技术与诊疗模式,提高重点人群眼健康水平。

“十三五”时期,我国眼科医疗卫生事业快速发展。眼科服务能力持续提升,白内障复明手术在县域普遍开展。眼科医务人员队伍不断完善,眼科医师数量增加至4.7万名。人民群众爱眼护眼意识明显提升。但是,我国仍是世界上盲和视觉损伤患者最多的国家之一。我国主要致盲性眼病由传染性眼病转变为以白内障、近视性视网膜病变、青光眼、角膜病、糖尿病视网膜病变等为主的疾病。随着经济社会发展及人口老龄化,人民群众对眼健康有了更高需求。我国眼科优质医疗资源总量相对不足,分布不均衡的问题依然存在,基层眼健康服务能力仍需加强,眼健康工作任务依然艰巨。《规划》提出,“十四五”末,力争眼科医师总数超过5万名,每十万人人口拥有眼科医师数超过3.6名。这对于推进我国眼健康事业高质量发展、提高人民群众眼健康水平具有重要现实意义。

研究表明,未矫正屈光不正和白内障是我国前两位致盲眼病,全年龄段人群中更容易受到这两种眼病影响的是儿童青少年和老年人。“十四五”期间,我国眼健康工作的重点放在这两类人群上,对于提高我国眼病防治水平具有重要意义。有效屈光不正矫正覆盖率和有效白内障手术覆盖率这两项指标,不但能反映一定人群中白内障手术和屈光矫正服务的可及性,还能反映眼健康服务的质量。将这两项指标纳入眼健康服务评价体系,有利于帮助患者在“看得见”的前提下“看得清”,从而提升重点人群眼健康水平。

《规划》提出,坚持预防为主、防治结合。重视眼病前期因素干预,注重医防协同、急慢分治,推动眼健康事业发展从以治病为中心向以人民健康为中心转变。例如,0—6岁是儿童眼球结构和视觉功能发育的关键时期,6岁前的视觉发育状况影响儿童一生的视觉质量。因此,做到早发现、早发现、早预警、早干预至关重要。开展0—6岁儿童眼保健和视力检查并建立视力档案,需充分发挥基层医疗卫生机构作用,同时加强与妇幼保健机构合作,构建分工明确、各有侧重、密切合作的儿童眼保健服务网络。目前,一些地方建设基于互联网的云端屈光档案,积极构建学校、社区、医疗机构、家庭等多方联动的良性防治体系,值得进一步完善和推行。

眼健康是关系民生的重大公共卫生问题和社会问题。我们要坚持以满足人民群众多层次多样化的眼健康需求为出发点,落实健康中国战略部署,进一步构建优质高效的眼健康服务体系,努力为群众提供覆盖全生命周期的眼健康服务。希望各地各部门加强眼健康科普宣传教育,强化每个人是自己眼健康第一责任人意识,推动形成人人参与、人人尽责、人人共享氛围,让每个人都能拥有一双明亮的眼睛。

中医养生

春季适当晒晒太阳

郭 青

春季的天气由寒转暖,自然界的阳气开始升发,人体内的阳气也开始升发,此时应特别注意养护好体内的阳气。晒太阳是补充阳气最直接有效的方式之一。

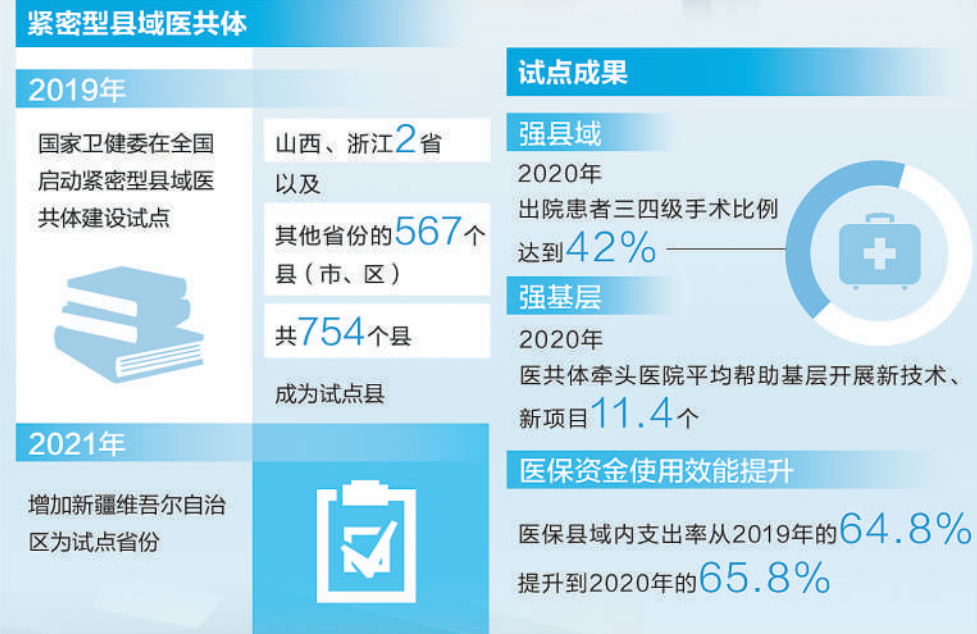
中医认为,春夏养阳,秋冬养阴。晒太阳不仅可以温暖体内的阳气、强健骨骼,还可以提升免疫力。

头为“诸阳之首”,是全身阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部。百会穴位于头顶正中,是百脉汇聚之处。晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,最好能晒到正午的阳光。在11点到13点之间,到室外让阳光洒满头顶,通畅百脉,调补阳气。

民间有句俗语:“养背就是养全身。”中医认为,背为阳,腹为阴。背部分布的基本都是人体的阳经,避风晒背能暖背通阳,疏通背部经络,对心肺大有裨益,可起到补充人体阳气的作用。如果背部受冷,则风寒之邪极易通过背部经络入侵,伤及阳气而致病,年老体弱或久病虚损之人易旧病复发,并加重病情。因此,可以选择在10点到15点之间晒背。初春天气比较凉,晒背时一定要避风,做好防寒保暖。晒背的时间可长可短,一般每次半小时即可。

人体的脏腑功能靠阳气来支撑,平日空闲的时候,适当多晒晒太阳,使阳气充盈,抵抗疾病的能力自然就会提高。

本版责编:申少铁



图①: 尤溪县总医院神经内科病房内,主治医师团队与中山大学附属第一医院的专家对患者开展远程会诊。

图②: 患者家属在尤溪县总医院咨询医保报销情况。

数据来源:国家卫健委 版式设计:张丹峰

近日,国家卫健委印发《医疗机构设置规划指导原则(2021—2025年)》,要求按照县乡一体化、乡村一体化原则积极发展紧密型县域医共体。2019年,国家卫健委在全国启动紧密型县域医共体建设试点。目前全国已有535个县建成县、乡、村三级联动的紧密型县域医共体,试点县医疗服务效能提高,县域内就诊率超90%。

紧密型县域医共体运行情况如何?群众就医负担是否减轻?日前,记者赴福建省三明市尤溪县和山西省太原市阳曲县进行了采访。

人财物管理一体化 总医院发挥龙头优势,以基层为重点,加强管理,推动县域医疗资源下沉

家住尤溪县联合镇的村民老蔡,患有多年的血小板增多和贫血症。2021年7月,老蔡在田里干活的时候突然头晕目眩,家人将他送到尤溪县总医院血液内科。经过8天住院治疗,老蔡的病情得到控制。

出院后,老蔡回到家里康复。尤溪县总医院联合分院(原联合镇卫生院)每隔一段时间,就会派出家庭医生团队上门给老蔡检测血压、血糖等健康指标,指导用药,并做好饮食营养搭配等健康生活方式宣教。经过几个月的居家康复,老蔡精神好了许多,也能给干活的妻子搭把手。老蔡在县里就能看好大病,这在以前不可能实现。过去,他一发病就要到100多公里外的福州市大医院治疗,费时费钱费力。

2017年4月,尤溪县启动紧密型县域医共体建设,打破县、乡、村三级医疗机构行政壁垒,整合县域医疗卫生资源,依托原县医院和县中医院组建尤溪县总医院,下辖15个分院(乡镇卫生院)和1个社区卫生服务中心,承担全县44.47万人的基本医疗和公共卫生服务。

尤溪县总医院院长杨孝灯介绍,总医院发挥龙头优势,以基层为重点,加强管理,推动县域医疗资源下沉,实现县、乡、村的人事、财务、药械、业务、绩效、信息、养老“七统一”管理,有效提升基层医疗服务能力。

以联合分院为例,总医院派出业务院长,适当增补人员,并定期选送分院医务人员到总医院进修。分院内部改革力度不小:成立住院部,按照就诊量合理设置卫生机构床位数,严格执行三级医师查房制度,按时完成病历书写;完善手术室软硬件建设,添置手术相关设备及耗材,由总医院消毒供应中心统一配送手术器械,开展相应的手术治疗。

2017年3月,阳曲县成立医疗集团,将县医院、乡镇卫生院、村卫生室等医疗机构纳入一个“盘子”中,组建紧密型县域医共体。按照山西省组建紧密型县域医共体的要求,阳曲县医疗集团内部实行行政、人员、资金、业务、绩效、药械“六统一”。

“为了促进人财物管理一体化,我们在‘六统一’的基础上,还进行了重点突破。”阳曲县医疗集团负责人王海娟介绍,原来10个乡镇卫生院各自有法人,经过整合后只有医疗集团一个法人单位,便于管理。协调人社和编办部门,进行备案制人员管理。新入职的医务人员,无论是在县医院或乡镇医院,在待遇、社保方面都是一把标尺,和此前已在职人员相比,除了一张编卡的区别,其他都一样。

医保基金打包支付 倒逼总医院管理好本院和分院的医疗行为,降低患者就医负担,避免医保基金浪费

“在县医院就看好了心脏病,花钱不多,

以前想都不敢想!”阳曲县黄寨镇北郑村的赵大爷今年67岁,前不久干活时突然胸痛无法站立,随后出现昏厥。赵大爷被送到阳曲县人民医院救治。经过多项检查,赵大爷被诊断为冠状动脉粥样硬化性心脏病。经过安装心脏起搏器、抗血小板聚集等治疗,赵大爷病情得到缓解,顺利出院。赵大爷算了一下,这次看心脏病总共花费8.2万元,医保报销了绝大部分,自己实际只花了7352元。

阳曲县医疗保险管理服务中心主任王泽谕介绍,从2018年开始,阳曲县实行“总额打包付费”的医保支付办法,规定住院费用超支10%以内,医保资金和医院各负担一半;超支10%至20%,医疗集团负责70%的超支费用;超支20%以上,则由医院全部承担。

从2019年开始,阳曲县的医保资金连年出现结余。去年,阳曲县县域内住院人次占比达55.3%,比上年提升10多个百分点。“阳曲县紧挨着省城太原,县医院住院率能达到这个数字颇为不易。”王泽谕说。

尤溪县实行县域医保基金按人头按年度总额打包支付。2017年起,尤溪县以总医院为单位,每年根据辖区内参保人数实行县域医保基金总额打包支付,建立“总额包干、超支自付、结余归己”的原则,年终结余基金一部分直接纳入总医院工资总额,用于提高医共体内各级医疗机构医务人员薪酬,另一部分用于提取抗风险基金、弥补医共体发展资金等。

2018年起,尤溪县实行住院费用按全病种收付费改革,不设起付线,取消封顶线,参保患者在县医院、基层定点医疗机构住院产生的医疗费用,分别按病种由医保基金定额报销70%、80%,患者自付30%、20%,实现城镇职工和城乡居民同级别医疗机构“同病、同治、同质、同价”。

为了进一步减轻群众就医负担,尤溪县建立县、乡、村三级医疗机构医药费用控制和“堵浪费”监管长效机制。将各项控费考核指标管控作为医院管理工作的重心之一,结合上级考核目标要求,合理制定县级医院各病种和各分院控费考核指标。每月考核、动态监测,将控费情况纳入工作质量考核指标中,考核结果与医生年薪挂钩,督促医生规范诊疗行为,防止医药费用不合理增长。

尤溪县总医院副院长詹承朝说,在医共体内部实行医保基金打包支付制度和收付费改革,倒逼总医院管理好本院和分院医疗行为,降低患者就医负担,避免医保基金浪费,进一步提高医保基金使用效益。此外,辖区内群众少生病,医保基金有更多结余用来奖励医务人员,使得医共体更有动力去做疾病预防和健康促进,真正实现从以治病为中心向以健康为中心转变。

提升村医服务能力 组织村医参加线上线下培训,选送村医到总医院进修、学习,村医业务水平和服务能力得到提升

“闺女,我经常头晕、心慌,你给我开点药吧。”69岁的刘大娘来到阳曲县大孟镇棘沟村卫生室,抓住村医史润珍的手说。史润珍给刘大娘量血压,发现血压偏高。稳妥起见,史润珍在3天内连续为刘大娘测量了3次血压,最终确诊为高血压。史润珍随即给刘大娘开了转诊单,并把她列入慢病管理重点人群。

在棘沟村村村委会院子里,卫生室干净整洁。今年51岁的史润珍以前是民办教师,2013年加入村医行列。后来,她考取了助理医师资格证书。

“刚当村医那会儿一个月收入只有800元,现在基本工资加上绩效工资,每个月3000

元左右。有了助理医师资格证书,还多加300元!”待遇提升了,史润珍工作更有劲头。村里580个常住村民的健康状况,她了如指掌:“我们村65周岁以上的老人71个,高血压患者56人,糖尿病患者14人……”

阳曲县医疗集团成立后,投资700多万元对所有村级卫生室进行标准化改造。按照40平方米建筑面积、6个区域的标准设置,配有健康一体机、智能手机、电磁针疗仪等设备。目前,阳曲县村卫生室全部完成标准化改扩建,棘沟村卫生室就是其中之一。

王海娟说,村医是县域医共体的重要一环。村医覆盖面最广,与群众直接打交道。医疗集团通过绩效考核激励、偏远地区补助等薪资结构改革,逐步提升村医待遇和服务能力。此外,通过帮助村卫生室建设远程会诊系统和信息化系统,促进县医院优质医疗资源下沉,进一步提升村卫生室服务能力。

蒋坑村卫生室位于尤溪县坂面镇蒋坑村村委会,建筑面积80平方米,内设诊室、药房、治疗室、健康教育室等,聘有2名村医,负责全村1778名常住村民的健康管理。卫生室配备高血压、糖尿病、支气管哮喘、卒中及后遗症等20余种报销率100%的慢病药品,中药饮片270多种,中成药30多种,西药110

名医讲堂

运动可以增强心肺功能、激活免疫系统,改善精神状态,是一项对身体有诸多裨益的活动。让运动成为一种习惯,是健康生活方式的重要内容。

在运动开始之前,不妨认真考虑自己对哪项运动更感兴趣。兴趣是最好的老师,选择一项自己爱好的运动,可以让自己坚持下去更容易。

选择运动项目要考虑自身的健康状况和基础疾病。不同年龄的人群要选择与自身心肺功能相匹配的运动项目,例如老年人不宜选择爆发力强的运动项目,糖尿病患者更适合中等强度、有氧代谢多的运动项目。

很多运动爱好者在运动初期表现出极大的热情,不仅运动强度大,而且运动时间长。殊不知,突然大量的运动会让原本平静的身体面临巨大的考验。在局部,肌肉的糖原储备在短时间内无法适应突然增加的运动负荷,大量

正确运动锻炼益于健康

张海龙

无氧酵解产生的乳酸堆积影响运动的发挥。现有的肌纤维数量和长度、肌腱的韧性以及骨骼的结构,也难以快速应对陡然增加的力量或速度要求。运动超过了肌肉、肌腱和骨骼的耐受阈值,可引起肌肉、肌腱拉伤或者应力性骨折,特别是在运动前没有进行充分热身活动的情况下,巨大的运动强度甚至会导致各种运动性损伤。

正确启动运动锻炼,可以有效地激活身体潜能,使身体逐渐适应运动强度。遵循人体的生物学及体育锻炼的客观规律,能使自身的运动水平逐渐提高。

每次运动前要进行充分的热身。热身的目的是使身体神经系统、呼吸系统、循环系统、运动系统逐渐进入运动状态。体育运动要求神经系统和运动系统高度默契配合,达到更快的速度和更大的力量。这一运动状态的维持需要呼吸系统和循环系统的通力合作,保障氧气与营养物质的足量供应和代谢废物的及时排出。循序渐进的过程让身体的上述系统逐渐平滑地实现步调一致,可以减少运动中由于各器官功能不匹配带来的不适或疾病,最终达到最佳的运动状态。

运动训练可遵循“超量恢复”原则,在每次

锻炼基础上再强化一小步,在接下来的恢复过程中,身体会提升相应的生理功能,以适应更强锻炼水平。

很多人有过运动后第二天开始出现肌肉酸痛的经历,这是一种常见的现象,被称为延迟性肌肉酸痛,常在开始一项新的运动项目或运动强度突然增加后一段时间内出现。

延迟性肌肉酸痛会导致关节活动幅度减小、肌肉收缩力量减小,有触痛感。延迟性肌肉酸痛一般出现在运动后12至24小时,24至48小时达高峰,3至7天可自行缓解并消失。

目前尚无有效的方式能治疗延迟性肌肉酸痛,避免其负面影响的方法包括:运动前充分的热身、合理评估自身可接受的运动强度、运动后放松以及制订循序渐进的运动计划等。总之,动则有益,贵在坚持,多动更好,适度为宜。

(作者为北京积水潭医院运动医学科副主任医师)