

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眼病。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,最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,努力为广大人民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点至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,合理制定县医院各科室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

多种,基本可以满足村民日常用药需求。目前,蒋坑村有常住慢病患者46人,全部实现家庭医生签约。

在紧密型县域医共体下,尤溪县总医院的分院对村卫生所实行统一管理:村卫生所由镇政府、分院统一进行规范化建设;村医统一由分院实行乡聘村用,建立人事档案,空白村由分院协调临近村医巡诊;分院设立村卫生所药库,村卫生所药品由分院统一采购;分院每月举行村医例会,培训、规范村医医疗行为,保障村卫生所医疗安全,督促村医做实做细基本公共卫生服务项目;分院统一制定工分制绩效考核方案,村医工资由总医院发放等。

杨孝灯介绍,尤溪县总医院在各分院组建20支服务团队,每个月定期驻村卫生所开展基本医疗及慢病管理工作,规范诊疗服务,确保医疗安全。此外,总医院不定期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有效提升,村民基本做到“小病不出村”。

为了发挥中医药在农村治疗常见病和治未病的作用,尤溪县总医院成立了中医药健康管理部,在全县开展县、乡、村中医药传承发展工作。在各村卫生所,配备标准化的中医治疗设备,并组织村医培训,提升中医药服务能力。

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)