

健康焦点

到2025年,社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现全覆盖

基层中医药服务更便利

本报记者 杨彦帆 杨颜菲 赵帅杰

共绘健康乡村新画卷

白剑峰

国家卫健委日前宣布,我国全面消除乡村医疗卫生机构和人员“空白点”,基本实现农村群众公平享有基本医疗卫生服务。

党的十八大以来,我国深入实施健康扶贫工程,全面实现农村贫困人口基本医疗有保障,累计帮助近1000万个因病致贫返贫家庭成功摆脱贫困,极大增强了人民群众的获得感、幸福感、安全感。

建设健康乡村,必须保持政策总体稳定,巩固基本医疗有保障成果。要持续做好脱贫人口家庭医生签约服务,结合脱贫地区实际,逐步扩大签约服务重点人群范围,提供公共卫生、慢病管理、健康咨询和中医干预等综合服务。

建设健康乡村,必须加快推进健康中国行动计划,健全完善脱贫地区健康危险因素控制长效机制。要全面推进健康促进行动,针对影响健康的行为与生活方式、环境等因素,在脱贫地区全面实施健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理、环境等健康促进行动。

建设健康乡村,必须加快推进健康中国行动计划,健全完善脱贫地区健康危险因素控制长效机制。要全面推进健康促进行动,针对影响健康的行为与生活方式、环境等因素,在脱贫地区全面实施健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理、环境等健康促进行动。

建设健康乡村,必须加快推进健康中国行动计划,健全完善脱贫地区健康危险因素控制长效机制。要全面推进健康促进行动,针对影响健康的行为与生活方式、环境等因素,在脱贫地区全面实施健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理、环境等健康促进行动。

中医养生

“小动作”益健康

孙伯青

平时生活中,抽出几分钟稍微动动手脚就可以养生,以下是几个养生“小动作”:

咽喉唾液 晨起舌舔唇、齿,使口中唾液充盈,然后含而咽之,如此反复三次即可。

捶背通络 捶背手法应力度均匀,轻拍轻叩。每次捶背时间10至20分钟,每分钟60至80下,每日1至2次。

揉膝搓足 长期处于坐位时,两手掌心分别搭在左右膝盖上,利用手心的温热对膝盖进行热敷,并用手指点按揉膝盖。

闭目养神 工作间隙可闭上双眼,最好能摩擦两掌生热,趁热用双手捂住双眼,或者进行热敷。

甩手踮脚 全身放松,胳膊像挂在肩上,肩带动手臂靠惯性和弹性甩动,同时抬起脚后跟再落下,如此反复,让脚跟有节奏地轻震地面,每天早晚各做15分钟。

按摩鼻子 两手大拇指的指背中间一节,相互擦热后摩擦鼻尖,用两手指摩擦鼻子两旁(迎香穴),再用手指从上向下刮鼻梁,3个动作连续做。

双手握拳 将双手紧握成拳,全身同时稍稍用力,然后放开,重复50至60次,每天早晚各做一组。

转动脖子 坐在椅上,先抬头,尽量后仰,再把下颏俯至胸前,使颈背肌肉放松和拉紧,然后头向左右两旁侧倾10至15次,再将腰背贴靠椅背,两手在颈后抱拢片刻。

张嘴闭嘴 将嘴巴轻松地,最大限度地一张一合,带动面部肌肉,进行有节奏的运动。每组张合50次,约1分钟,每天早晚各做一组。

极目远眺 尽眼力所及眺望远方,最好是在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方,可结合转动眼球,缓解眼睛疲劳。

本版责编:申少铁

的中医馆被划分为中医辨证施治、中医适宜技术推广、中草药炮制等五大区域,专业科室统一设在二楼,各科室门前清晰标记出特色优势、适应病症,室内除熏蒸桶、泡脚罐、艾灸盒等传统工具外,还配备了牵引床、电针仪、蜡疗机等现代设备。

“设置相对集中的中医诊疗区域,群众可以‘一站式’接受中医药服务,减少等候时间,避免来回折腾。”陇西县卫健局党组书记、局长王国栋说,从2013年至今,县里持续投入资金改善中医诊疗环境,推进标准化中医馆建设,预计年底可实现基层中医馆全覆盖。

中医馆建起来后,江西省南昌市卫健委二级调研员黄立发感受到明显的变化:“以前居民更信任大医院,就算家门口有社区卫生服务中心,大病小病还是会跑去大医院看。如今,居民开始来到中医馆诊治一些小病、慢性病,社区卫生服务中心每年接诊量提高不少,在一定程度上分担了大医院的压力。”

有服务——

发挥中医药特色优势,拓宽中医药服务领域

最近,家住南昌市东湖区的彭大爷腰痛得厉害,来到滕王阁社区卫生服务中心中医馆治疗。一次针灸不能完全解决问题,彭大爷就连续几天步行来到中医馆,找医生施针。“中医馆离家近,效果好,价格也公道,还可以用医保。”

方便、便宜、效果好是许多患者来中医馆的共同原因。滕王阁社区卫生服务中心中医馆的挂号费只要2元,像针灸这样的基础中医服务,每次60元。中医馆内,还开展针灸、推拿、拔罐、理疗、热敏灸、正骨等治疗项目。

“关节炎,住院7天,总费用1546元,医保报销近1400元。”在陇西县云田镇中心卫生院中医馆,68岁的王转珍盯着住院费用清单看了又看。“咱就只出150多块钱?”得到女儿肯定的答复后,王转珍开心地笑了。院长王锋告诉记者,市县出台相关政策明确,使用中医适宜技术和中药治疗,住院费用报销比例可提高10%,实际报销比例最高能达到90%,有效减轻了群众的就医负担。

为充分发挥中医药特色优势,各地根据自身特色开展中医药服务。在樟树市,基层中医馆可以提供健康调理、中医康复、针灸艾灸、煎药开方等服务。“樟树中医最出名的就是骨科,很多中医师都掌握了手法复位的技艺,省内外不少患者慕名而来。”樟树市卫健委中医科科长邹绍芳说。

“近些年,我们着力打造中医全科的服务模式,不断拓宽中医药服务领域。中医馆将临床

截至2020年底

全国基层中医馆达3.63万个



85.4%的社区卫生服务中心



80.1%的乡镇卫生院

设置了中医馆

99%的社区卫生服务中心

98%的乡镇卫生院

90.6%的社区卫生服务站

74.5%的村卫生室能够提供中医药服务

到2025年

社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆实现100%覆盖

100%社区卫生服务中心、乡镇卫生院能规范开展10项以上中医药适宜技术

100%社区卫生服务站、80%以上村卫生室能规范开展6项以上中医药适宜技术

数据来源:国家中医药管理局 版式设计:张芳曼



诊疗与‘未病先防、既病防变’的防治理念结合,延伸探索巡诊的服务方式,做好儿童、老年人、孕产妇以及慢性病患者健康管理,对辖区居民开展全周期全方位的医疗服务。”北京市海淀区花园路社区卫生服务中心主任李涛说,2021年,该社区卫生服务中心中医馆整体门诊量达4.8万余人次,占中心门诊量的25%,针灸、艾灸、理疗等中医治疗达24万余人次。

不仅如此,这一卫生服务中心还开设了中医药健康文化体验馆,通过实物展陈和多媒体交互形式为居民提供动态、静态和互动体验,涵盖中医养生、中药知识、健康自测等内容,开展健康知识普及教育,营造中医文化氛围。

有人才——

加强人才队伍建设,吸引一批中医药人才服务基层

医学专业、开朗爱笑、待人亲和……云田镇中心卫生院中医馆医师张春梅接诊过的患者总是对她印象深刻。张春梅大学毕业后来考人云田镇卫生院工作,从医11年,她已熟练掌握针灸、拔罐、刮痧等10余项中医药适宜技术,处理中老年人常见病更是得心应手。

“卫生院的学习氛围很浓,我们经常一起切磋交流。”张春梅说,2012年,自己又考取了甘肃中医药大学函授本科,“学历提升后,工资还进一步提高,现在年收入近6万元,更加坚定了我扎根基层、服务群众的信念。”

王锋介绍,卫生院鼓励医护人员提升学历,同时选派中医药业务骨干到县级以上医疗机构进修,持续提升基层医护人员中医服务能力。中医馆目前已形成老中医领衔、中青年医师为骨干的人才梯队,40岁以下的医师数量约占2/3,90%以上拥有本科学历。

云田镇中心卫生院中医馆里也不乏年轻医生。95后雷欢是中医专业科班出身,2019年本科毕业后通过“三支一扶”项目进入卫生院中医馆。工作两年多来,她先后前往甘肃省内医院和沿海地区高校接受培训,个人医术和收入也水涨船高。

“不得不承认,人才问题是基层中医馆面临的主要问题之一。”滕王阁社区卫生服务中心中医馆负责人张雪影认为,基层由于待遇不高等因素,很难招到年轻的中医人才,中医人才缺口大,还需进一步加强人才队伍建设。

引进、培养人才是基础,留住、用好人才是关键。为此,各地陆续出台措施:樟树市近年来出台招才引智“新五条”、中医药产业发展20条等系列政策,其中包

王雪梅

可达8厘米左右;男孩多在青春中期,年增长10厘米左右。到青春后期,孩子经历身高突增后,生长发育减缓,年生长速度低于3.5厘米时,身高进一步增长的空间就很有有限了。整个青春期,女孩平均增长20至25厘米,男孩25至30厘米。如果孩子已有青春期表现,但生长速度低于这些标准,也需要及时查找原因并及时干预。

民间一直有“二十三,踹一踹”的说法,有些孩子身高不理想,家长还抱着“二十三,踹一踹”的观念,等待孩子“晚长”。

名医讲堂

让孩子拥有理想身高

让孩子拥有理想身高,是很多家长关心的话题。

身高的增长在骨骺闭合后就停止。了解正常儿童生长规律及导致矮小的常见原因,做到早发现、早诊断、早治疗,对孩子帮助很大。“长个儿”有着非常重要的作用。那么,如何及时发现儿童矮小呢?

首先,可以通过标准数据法来对照。矮小症是指儿童的身高低于同年龄、同性别、同种族儿童平均身高两个标准差或第三百分位。家长可通过比对我国0至18岁儿童身高标准,判断孩子身高是否在正常范围。如果孩子属于矮小或者偏矮,需及时去找专业医生进行评估检查,并有针对性地早期干预治疗。

其次,要监测孩子的生长速度。不同年龄段孩子的正常身高

生长速度不同。一般来说,1岁年平均生长20至25厘米,2岁平均生长10至12厘米,3到4岁每年生长7至8厘米,4岁到青春期以前每年生长5至7厘米,青春期每年生长6至8厘米。如果孩子的生长速度低于上面的标准,属于生长缓慢,也需要及时到专门门诊评估,查找原因并及时干预。

孩子进入青春期,意味着进入身高增长加速的时间。女孩“长个儿”多在青春早期,年增长

导致矮小的原因有很多,包括家族性矮小、出生身高不足或体重低、全身性疾病(包括营养不良、心肺疾病、慢性肝肾及胃肠道疾病等)、内分泌疾病(如生长激素缺乏症、甲状腺功能减退症、糖尿病、肾上腺疾病、性早熟)及遗传代谢性疾病等。

根据孩子的具体情况,由医生进行骨龄测定、内分泌功能检查、全身性疾病筛查、影像学(B超、CT、MRI)检查、遗传学分析等检测,明确导致身材矮小的原因。

明确诊断后,早治疗非常重要。针对性治疗包括治疗原发疾病、指导合理的营养、运动、睡

括提供人才补贴、住(租)房补贴等,以及为子女入学提供便利等多种引才留才措施。浙江省提出,建立吸引和稳定基层中医药人才保障的长效激励机制,探索试点基层中医药人才订单培养模式,面向基层培养乡土型、本土化中医人才,如安吉县投入400余万元以师承方式定向培养中医师。北京市通过基层老中医工作室、特色中医工作室建设等,做好传帮带,快速提升中医药从业人员技能水平。

弥补社区中医馆人才短板,积极探索医联体形式。2019年起,江西省中西医结合医院与一些基层中医馆签订了紧密型医联体医联体合作协议书,联手整合医疗资源,服务基层群众。

赵文华表示,虽然中医馆覆盖率显著提升,但由于中医药人员少、设备缺乏、中医技术水平相对较低等原因,多数基层医疗卫生机构中医药服务内容单一的情况仍然存在。接下来将重点加强中医药人员配备、中医药技术服务提供和中医设备配置,进一步提升基层医疗卫生机构中医药服务质量。

上图:重庆市永川区三教镇卫生院邀请三教小学的学生代表走进医院中医馆开展“学习中医知识,感受中医文化”主题教育活动。图为中医师在教学生称中药。

陈仕川摄(人民视觉)

眠等。

对于生长激素缺乏症、特发性矮小等情况,可以用生长激素治疗。一般来说年龄越小,骨生长潜力越大,治疗效果越好,同时,年龄越小体重越轻,所用药物的剂量越小。

在日常生活中,家长应注意以下几个方面,帮助孩子健康成长:

一是保证营养均衡。荤素搭配,不偏食,摄入充足的蛋白质、微量元素、维生素。

二是合理运动。跑步、跳绳、篮球、单杠、引体、游泳等运动有益于儿童生长,可以根据孩子的兴趣爱好和身体条件选择适宜的运动方式。

三是保证充足的睡眠。建议睡眠时长:小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。

四是保持良好情绪,减轻压力,避免焦虑紧张。(作者为北京大学第三医院儿科主任医师)