R健康焦点

家庭医生签约服务给群众就医带来便利

本报记者　申少铁　吕绍刚　徐　靖

今年3月，国家卫健委、财政部等六部门联合印发《关于推进家庭医生签约服务高质量发展的指导意见》，提出在确保服务质量和签约居民获得感、满意度的前提下，循序渐进积极扩大签约服务覆盖率，逐步建成以家庭医生为健康守门人的家庭医生制度。到2035年，家庭医生签约服务覆盖率达到75%以上，基本实现家庭全覆盖。

国家卫健委公布的数据显示，截至去年底，全国共有143.5万名家庭医生，组建43.1万个团队为居民提供签约服务。家庭医生签约服务给群众就医带来哪些便利？如何进一步提升服务质量？记者对此进行了采访。

山东省东营市东营区兰赵村的家庭医生高玉卿在为群众免费提供日常体检、健康咨询服务。　刘智峰摄（人民视觉）

医疗服务和疫情防控兼顾

为居民提供基本医疗、大病转诊、公共卫生、健康管理等服务的同时，还承担流行病学调查、隔离人员管理、核酸采样、疫苗接种等工作

“黄医生早！我今天带爸妈来打新冠疫苗。”

“叔叔阿姨要打疫苗是吗？先做个心电图，测一下血糖，没问题的话，工作人员会带你们去接种。”

6月7日上午9点，广东省深圳市罗湖区人民医院黄贝岭社区健康服务中心一片繁忙景象。中心主任、家庭医生黄文静跑前跑后，耐心为上门的居民逐一解答问题。黄文静介绍，中心有13名家庭医生，服务周围社区4万多人，其中2.2万人已经完成了家庭医生签约，绝大部分居民步行就能到中心就诊。

90多岁的张爷爷患有多种慢性病，一开始不愿去社区健康服务中心就医。签约家庭医生后，黄文静通过上门探访、日常血压血糖监测、督促服药等服务，逐步与张爷爷及其家人建立起信任。“后来，张爷爷有什么不舒服都会第一时间来咨询。”黄文静说。

“多亏社区健康服务中心的大夫，挽救了我的生命！”老李今年69岁，签约家庭医生后，先后两次在黄贝岭社区健康服务中心体检时发现异常。在家庭医生的建议下，老李到大医院就诊，筛查出了早期肿瘤，并及时得到治疗，避免了病情恶化。

“慢病预防、日常疾病诊治、健康宣教等都是我们的工作内容。”黄文静说，家庭医生强调持续性、综合性、个体化照顾，关注的中心是人而不是病。“除了疾病本身，我们还要关心患者的心理、情绪和家人等背景情况，从而与他们建立更深的信任。”

“推进家庭医生签约服务是实现分级诊疗的关键。”罗湖医院集团副院长林锦春介绍，2015年，罗湖区将辖区内的公立医疗机构和社区健康服务中心进行整合，建立起统一法人的医疗共同体——罗湖医院集团。改革后，居民有健康问题找社区健康服务中心的家庭医生，家庭医生不能解决，会及时联系罗湖医院集团。集团内各医院将专科号源优先分配给社区健康服务中心，对上转的患者实行优先接诊、优先检查、优先住院。

深圳市卫健委的数据显示，家庭医生签约服务主要在全市800多家社区健康服务中心开展，覆盖率达到100%，平均2万人就拥有1家社区健康服务中心。截至2021年，已建立家庭医生团队3528个，共有400万居民签约家庭医生服务，为构建社区“10分钟就医服务圈”打下良好基础。

“家庭医生是为群众提供签约服务的第一责任人。”国家卫健委卫生发展研究中心健康保障部副主任朱兆芳说，在常态化疫情防控的背景下，家庭医生为居民提供基本医疗、大病转诊、公共卫生、健康管理等服务的同时，还承担流行病学调查、隔离人员管理、核酸采样、疫苗接种等工作，为疫情防控做出重要贡献。

打通医疗服务“最后一公里”

医生团队由家庭医生、社区护士、公共卫生医师、健康管理师等组成，家庭医生是团队第一责任人

清早，安徽省合肥市肥西县花岗镇中心卫生院官塘卫生室站长何本礼敲开了居民老汪家的门。两个人寒暄一阵，好像多年的老友。60多岁的老汪常年独居，因为患有高血压，早在2017年就签约了家庭医生服务，他的家庭医生就是何本礼。

“药还是按时吃，控制喝酒，吃东西要少放盐……”何本礼给老汪量完血压，仔细叮嘱。老汪听着，不时点头。

两年前，在一次随访中，何本礼发现老汪患有胆囊结石，立即将他转到花岗镇中心卫生院做了微创手术。老汪多年的腹痛得到彻底解决，对家庭医生更加信赖。

何本礼负责的签约村民有400多人。他要为签约的村民提供长期、稳定、及时、有效的基础性和个性化医疗保障服务和照顾。比如，主动了解签约对象健康状况，建立健康档案，对慢性病患者等重点人群实施有效的健康干预，帮助签约患者联系双向转诊等。

为了服务好自己的签约对象，何本礼经常奔波在路上。何本礼说：“随着基层卫生院的公共卫生功能进一步加强，家庭医生对于打通农村医疗服务‘最后一公里’具有重要作用，确实能够解决村民的很多健康难题。”

何本礼还承担着健康科普的工作。“我们会根据季节时令、某种疾病高发期等，针对签约对象，定期举行各种形式的健康知识讲座、上门随访宣传、散发健康知识传单等活动，广泛进行健康科普教育。”何本礼说。

肥西县卫健委基层卫生健康与药物政策科科长李文静介绍，医生团队由家庭医生、社区护士、公共卫生医师、健康管理师等组成，家庭医生是团队第一责任人，必须具有全科医生资格、执业医师或执业助理医师资格或乡村医生资格。目前，全县共建立185个家庭医生团队，共有100名县级专家、100名乡镇指导医生、400余名村医参与。签约服务内容以健康服务包的形式提供，分无偿服务包和有偿服务包两类，无偿服务包向居民免费提供，内容与国家基本公共卫生服务的内容相同；有偿服务包需要向居民收取一定自付费用，根据服务内容不同，价格从十几元到上百元不等。

为了进一步督促和激励家庭医生工作，肥西县将签约数量与服务质量、服务效果、服务满意度相结合，考核结果与居民基本医保和个人自付费用拨付挂钩。乡镇卫生院可从签约经费中列出专项部分，用于工作成效突出的团队和个人专项奖励，有效提升家庭医生团队的工作积极性。

进一步提升签约服务质量

建立以服务质量和服务效果为核心的考评机制，将考核结果同家庭医生团队的绩效收入、职称评定等挂钩

2016年，我国开始全面推行家庭医生签约服务，目前已取得了阶段性成效，服务内容也在不断拓展，但还存在一些短板。朱兆芳分析，当前一些地方家庭医生数量不足，签约服务针对性不强、个性化签约服务不足，部分地区在推进签约服务过程中重数量而不重质量，存在“被签约”“签而不约”的现象。

“家庭医生人才供给不足是家庭医生发展的重要制约。”李文静说，家庭医生人员数量不足导致在岗医生工作繁重、压力大，影响到服务质量。此外，农村家庭医生老龄化问题正在凸显。

朱兆芳建议，扩大家庭医生队伍来源，增加服务供给。全科医生是家庭签约服务的主体。通过扩大全科专业住院医师规范化培训招收规模和全科医生转岗培训规模、加大农村订单定向免费医学生培养力度等措施，加强全科人才队伍建设。引导和鼓励各类医生到基层医疗卫生机构提供不同形式的签约服务，积极引导符合条件的二、三级医院医师加入家庭医生队伍，以基层医疗卫生机构为平台开展签约服务。此外，支持社会力量开展签约服务，鼓励各地结合实际，在签约服务费、医保报销、服务项目、转诊绿色通道等方面做好政策引导支持，为社会办医疗卫生机构开展签约服务创造条件。

“家庭医生，尤其是偏远地区的乡村家庭医生，生活环境较为艰苦，待遇水平不高。”朱兆芳建议，将家庭医生签约服务工作数量和质量同薪酬挂钩，鼓励基层医疗卫生机构针对居民健康状况提供有地区特色的个性化服务包，开拓新的渠道来增加家庭医生的收入，实现家庭医生签约服务费在绩效外发放，同时给予家庭医生绩效分配的自主权，体现“多劳多得、优质优筹”的分配原则。完善综合激励机制，在编制、人员聘用、职称晋升、在职培训、评奖推优等方面重点向家庭医生倾斜。

“居民签约家庭医生后，很多时候并不能享受到差异化的服务，导致‘签而不约’的现象比较普遍。”林锦春建议，出台统一政策，将优质医疗资源向签约居民倾斜，提高居民对家庭医生的接受度，如家庭医生购药打折、提高医保报销比例、转诊到大医院免排队挂号等。

朱兆芳建议，基层医疗机构应进一步提升医疗和公共卫生服务能力，增强家庭医生团队在常见病、多发病诊疗及慢病管理方面的能力。对失能老人、残疾人等重点签约人群，家庭医生要具备较高质量的上门治疗、护理、康复等服务能力。同时，建立以服务质量和服务效果为核心的考评机制，将考核结果同家庭医生团队的绩效收入、职称评定等挂钩，促使家庭医生团队形成以结果为导向的服务意识。

R无影灯

持续提升全民健康素养

白剑峰

国家卫健委近日宣布，全国居民健康素养水平稳步提升，从2012年的8.8%提高到2021年的25.4%，提前完成健康中国行动2022年的阶段性目标。

根据世界卫生组织的定义，健康包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力以及道德健康。健康素养，就是指一个人能够获取和理解基本的健康信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确的判断和决定，以维持并促进自己的健康的能力。党的十八大以来，我国不断加强健康教育，推动个人和群体树立健康观念、掌握健康知识、养成健康行为，从而预防疾病、促进健康、提高生活质量。《健康中国行动（2019—2030年）》提出15项重大行动，其中包括健康知识普及行动。《“十四五”国民健康规划》提出：“深入开展健康知识宣传普及，提升居民健康素养。”当前，部分居民维护健康的知识和技能还较缺乏，不健康生活行为方式相当普遍，健康素养水平还有较大提升空间。因此，大力普及健康知识，持续提升全民健康素养，依然是一项紧迫而重大的任务。

提升全民健康素养，必须坚持以公众健康需求为导向。要以保护人民生命安全、增进人民身体健康为出发点，增加权威健康科普知识供给，扩大健康科普知识的传播覆盖面，为人民群众准确查询和获取健康科普知识提供便利。近年来，人民群众对健康知识的需求和期盼越来越高，对维护和促进健康有了更加主动的意识，期盼得到更多“好看、好听、好记、好用”的健康知识。因此，卫生健康部门要根据不同人群特点有针对性地加强健康教育与促进，努力增加全社会健康科普知识供给，更好地满足人民群众日益增长的健康需求。

提升全民健康素养，必须提高健康科普知识的质量。要用科学权威的健康知识占领健康传播主阵地，遏制虚假健康信息，净化健康科普知识传播环境。在传播内容方面，要普及科学健康观，引导公众正确认识健康，理解生老病死的自然规律，了解医疗技术的局限性，尊重医学和医务人员，共同应对健康问题；普及合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等健康知识，推动养成文明健康、绿色环保的生活方式；普及预防疾病、早期发现、紧急救援、及时就医、合理用药、应急避险等必备技能，自觉维护自身健康。同时，完善国家健康科普专家库和资源库，构建全媒体健康科普知识发布和传播机制，鼓励医疗机构和医务人员开展健康促进与健康教育。

提升全民健康素养，必须坚守公益惠民的底线。健康科普知识的发布与传播机构要体现公益性原则，提升健康科普栏目、公益广告的质量，不能为了追求经济利益而放弃社会责任。对于传播范围广、对公众健康危害大的虚假信息，应及时组织专家予以澄清和纠正。例如，肥胖不仅是个人形象问题，也是重大公共卫生问题。针对超重和肥胖人口，社会上流行各种减肥方法，如饥饿减肥、药物减肥、针灸减肥、手术减肥等，五花八门，鱼龙混杂。事实上，通过单一手段进行快速减肥，不仅容易使体重反弹，还会对人体健康造成伤害。因此，媒体必须坚持公共利益至上，传播科学的减肥理念，倡导持之以恒地进行饮食控制和运动管理，普及推广健康的生活方式。

人民健康是幸福生活的基础。持续提升全民健康素养，是增进全民健康的重要前提。希望全社会行动起来，树立大卫生大健康理念，将健康融入所有政策，倡导每个人是自己健康第一责任人，激励广大居民热爱健康、追求健康、享受健康，为健康中国建设奠定坚实的基础。

R名医讲堂

说说你的血管年龄

许俊堂

人有年龄，血管也有年龄，就像树的年轮。血管年龄决定人的健康与寿命。

人生来就像全新的机器。孩子的血管弹性好，内壁就像缎子一样光滑，没有太多坑坑洼洼、斑斑点点。随着年龄的增长，血管内壁开始出现脂质条纹，就像金属管道里面生的锈。在年龄和各种危险因素（血压、血脂、血糖指标异常）的作用下，这些脂质条纹逐渐生长成为斑块（动脉粥样硬化病变），从而开启了漫长的动脉粥样硬化性疾病的发展过程。如果不加以控制和干预，就会加速斑块的长大增多。

斑块形成早期还不至于影响血流，但随着斑块增大和斑块内脂质的堆积，血液流动开始受到限制。尤其当人运动时，器官对氧的需求增加，氧气供应却因血管的狭窄而受限，会出现器官缺血的表现，如心绞痛、间歇性跛行等。

其实，最可怕的不是斑块大小，而是斑块的不稳定。就像馅大皮薄的饺子容易煮破一样，不稳定的软斑块特别容易发生侵蚀和破裂。斑块破裂进而形成血栓，将动脉血管迅速堵塞甚至堵死，血流过不去，器官组织得不到血液和氧气，就会坏死。这种情况无论发生在哪一根动脉上，都会引起相应的症状和疾病，如心肌梗死、脑梗死等，严重者甚至死亡，医学上称之为血管性死亡。

如果寿命足够长，每个人的血管都会出现动脉粥样硬化病变。不少老年人的血管弹性越来越差，血管腔越来越窄，就像空心的管子变成实心的，有些血管严重钙化，如同钢管一样。生于血管通畅，老于动脉硬化，病于血管狭窄，死于血栓形成，这是大多数人无法逃避的生理现象。

那么，如何检测血管年龄？

首先，不用检查任何指标，也能大致推测你的血管年龄。健康的生活方式，乐观向上的心态，良好的人际交往，是血管年轻化最重要的标志。反之，血管则容易老化。因此，临床上先对危险因素进行全面评估，如生活方式（包括饮食、运动、是否吸烟等）和基本检查（包括体重、血压、血脂、血糖等）。重点是通过病史和相关检查，确定是否患有动脉粥样硬化性心血管疾病，如冠心病、脑血管病和外周动脉疾病等。如果都有病了，不管你生理年龄多大，血管都不能算年轻了。

其次，颈动脉血管超声检查可以检测血管内中膜厚度和是否有斑块，以及评估斑块的大小和范围，是硬斑块（强回声）还是软斑块（低回声）。如果是软斑块，往往提示为易损斑块，容易破裂，需要积极干预。检查颈动脉而不是冠状动脉和脑血管，主要是因为颈动脉非常表浅，超声容易探及和评估。颈动脉其实就是一个窗口，就像调查森林病虫害一样，我们不可能对树木逐棵进行检查，其中某一片树林甚至某棵树上有了虫害，意味着其他树也可能已经有了或者即将发生病虫害。而血管超声检查发现了斑块，并不说明这个斑块一定会脱落导致危险，更重要的意义是，它是全身性动脉粥样硬化的一个指标。

血管年龄与未来发生心肌梗死、脑梗死和血管性死亡有密切的关系。斑块大小和多少都不是最重要的，是否破裂才最重要。超声心动图即心脏彩超，只能评价心脏的大小、结构和功能，不能用来检测血管内斑块和评估血管年龄。

总之，生活方式决定血管健康。让血管保持年轻态的最好方法就是，养成健康的生活方式，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，努力改变不良的生活习惯。

（作者为北京大学人民医院心内科主任医师）

R中医养生

养心养脾安度夏

董俊彤

夏季天气炎热，雨水偏多，此时暑湿邪气易乘虚而入，导致人体湿邪困阻，抵抗力下降，容易感到疲倦。再加上如今人们普遍贪凉吹空调、喝冷饮等，伤了人体阳气，很多人会有低热、身体倦怠、疲倦乏力、精神萎靡、食欲不振等不适症状，因此也就有了“夏季无病三分虚”的说法。

如何安然度过夏日？做好以下4件事非常重要：

1.养心。暑热季节，骄阳似火，热气蒸人，人们容易情绪激动，心烦急躁，易怒发火，对健康非常有害。因此，要重视心神的调养，保持淡泊宁静的心境，对于夏季养生极为重要。

2.养脾。长夏在五行中属土，与中医五脏之脾脏相应，而脾最恶湿喜燥。所以夏季人们多患脾胃病，出现食欲不振、腹泻等症状。如果大量进食生冷瓜果，更易损伤脾胃。建议饮食清淡，可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥，有益气健脾、清暑利湿的功效。

3.避暑。暑易伤气，炎热的天气容易耗伤人体正气，令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心，甚至昏迷，此时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等，避免在烈日下待得过久。

4.养阳。阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗，大汗以后，人会感觉非常疲乏劳累，其实就是伤了阳气的表现。此外，天热时人的本能反应是寻求降温，但如果降温过了头也会伤阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些举动均会伤到阳气。可以通过增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。

夏季喝代茶饮，既能生津止渴，又可清热解暑，具有养心养脾的作用。菊花绿茶：杭菊花、绿茶各10克，用500毫升开水冲泡，随饮随用，有清暑明目、生津止渴、消炎解毒功效。苦瓜茶：苦瓜1根，绿茶适量，将苦瓜上端切开，挖去瓤，装入绿茶，把瓜挂于通风之处阴干，再取下洗净，连同茶叶切碎，混匀，每次取10克放入杯中，以沸水冲泡闷半小时后饮服，有清热解暑、除烦止渴功效。

本版责编：杨彦帆