

健康焦点

把保障人民健康放在优先发展的战略位置

# 健康中国建设迈出坚实步伐

本报记者 杨彦帆

服务窗

强降雨过后伴随的高温高湿天气下——

## 饮食饮水卫生安全须关注

本报记者 杨彦帆

近日,我国部分地区出现持续强降雨。疾控部门提醒,强降雨过后伴随的高温高湿天气下,极易发生肠道传染病和各类食源性疾病,居民们要注意食品安全和饮用水安全,提高防病意识。

北京市疾控中心专家表示,要注意手部卫生。饭前、便后要洗手,尽量用肥皂或洗手液并使用流动水洗手。保持健康的生活方式,提高自身免疫力。此外,人在极端天气事件中容易出现焦虑、忧郁等不良情绪,要保持乐观心态,积极应对不良情绪。

要及时消毒餐具。如果家中进水导致厨具、餐具浸泡,应消毒后再使用。最简单的消毒方法是,把洗净的餐具放入锅内,完全浸泡在水中,煮沸并保持15分钟以上,即可达到消毒目的。

强降雨后,蚊虫、老鼠等有害生物孳生增多,其携带的病原体可污染食物和水源,造成食源性疾病发生。要做好防蝇防鼠工作,避免昆虫、害虫及其它动物进入厨房和接触食物,可将食物盖好或存放于密封容器中,保证垃圾桶盖严并定期清除垃圾,保持家中动物远离食物制备区等。

如果出现发热、腹痛腹泻、恶心、呕吐或者其他身体不适症状,一定要及时就医,不应擅自服用止泻药、抗生素等药物。

同时,饮食安全应做到“七不要”:

不要吃不洁的食物。为保证安全,遭到水淹的食品最好丢弃,不要食用。特别要注意冰箱内的食物,若冰箱已遭雨水侵入,或曾经停电,食品最好丢弃不用。

不要吃变质的食物。强降雨过后天气闷热潮湿,食物容易腐烂变质。米面如果储存不当也容易霉变。食用霉变的粮食会引起霉菌毒素中毒,常引起胃肠症状如恶心、呕吐、腹胀、腹痛、偶有腹泻,而后出现体内各器官系统(肝、肾、神经、血液)的损害。

不要吃死因不明的动物。死因不明的动物可能被致病菌污染,并在动物体内造成腐败变质,产生毒素,吃了会引起食物中毒。

不要吃来源不明的、非专用食品容器包装的、无明确食品标志的食品。

不要吃野生的蘑菇。雨水过后,野生蘑菇会大量生长,传统的简单方法和特定经验来识别毒蘑菇是不可靠的,千万不要随意采食野生蘑菇。

不要吃制作环境卫生条件差的凉拌菜。冷荤凉菜在制作过程中容易被污染,应将食物烧熟煮透最为稳妥。切勿用雨水清洗蔬菜瓜果,生食蔬菜瓜果等食物一定要用清水清洗。

不要喝生水,不要喝来源不明或被污染的水。关注饮用水水质是否有变化,如水质的颜色、嗅味,有无泥沙等异物。如有异常,切勿饮用。生水应烧开后饮用或选择符合卫生标准的瓶装水、桶装水;自觉保护生活饮用水水源及环境。

中医养生

### 戴个中药香囊助健康

梁鑫

香囊,古时又称香包、花囊、香囊、香袋、香球等,因佩戴在身,又称“佩香”“佩佩”。而囊中之香,可以是花粉、干花,也可以是药材。

中药香囊属中医外治法中的“衣冠疗法”,利用药物的芳香走窜作用,通过人体的口鼻、皮肤毛孔及经络穴位的吸收,达到芳香祛湿、清热解暑、治病防病的作用。

**金银花:**性寒味甘,气芳香,清热而不伤胃,芳香透达,既能宣散风热,还善清解血毒。

**艾叶:**性温,芳香温散,具有温经止血、散寒止痛、降湿杀虫的功效。

**丁香:**温中、暖肾、降逆。主治呃逆、呕吐、反胃、疹癖、疝气、癣症等,还有抗炎消肿之效。

**紫苏叶:**微温,无毒。行气宽中,和胃止呕,降气消痰,止咳平喘,润肠,具有延长睡眠时间以及抑菌等作用。

**石膏:**味辛、苦,性温。理气,活血,散风,祛湿。

**藿香:**性温,味辛。化湿健脾,理气和胃。能驱除夏季暑湿之感冒。

**薄荷:**味辛、性凉,无毒。做菜生吃或熟食,能祛邪、解乏,使人口气香洁。

**白芷:**祛风解表,散寒止痛,除湿通窍,消肿排脓,具有解热、镇痛与抗炎的作用。

习近平总书记在党的二十大报告中指出,“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策。”

今年8月19日是第六个中国医师节。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央坚持把保障人民健康放在优先发展的战略位置,作出“全面推进健康中国建设”的重大决策部署,持续推进“以治病为中心”向“以人民健康为中心”的转变,努力解决群众看病就医难题,医改取得显著成效,健康维护能力明显提升。

人均基本公共卫生服务经费补助标准提高,大力发展互联网诊疗和远程医疗服务、设置国家医学中心和区域医疗中心……随着一项项政策措施落地落实,在广大医务工作者的共同努力下,健康中国建设步履坚实。

### 健康中国行动深入开展,全方位全周期保障人民健康

正值暑期,湖南省妇女儿童服务中心里,一群眼科“小医生”正专注地给同龄的青少年开展灯箱视力检测、电脑验光、视觉训练……这是当地开展的暑期社会实践活动,旨在引导儿童、家长树立近视防控意识。

近日,国家卫生健康委决定在全国持续开展“启明行动”——防控儿童青少年近视健康促进活动,并发布了《防控儿童青少年近视核心知识十条》。

这是我国持续推进健康中国行动的缩影。综合防控儿童青少年近视工作扎实推进,学生体质健康状况逐步提升;为高血压、糖尿病、肺结核等重点疾病患者和0至6岁儿童、孕产妇、65岁以上老年人等重点人群提供健康管理服务,健康服务能力明显提升;重大疾病得到有效遏制,重大慢性病过早死亡率低于全球平均水平;健全预警响应机制,全面提升防控和救治能力,筑牢公共卫生防线……坚持以人民健康为中心,健康中国行动深入开展,全方位全周期保障人民健康。

党的十八大以来,我国建成世界上规模最大的医疗卫生体系,人民健康水平显著提升,主要健康指标居于中高收入国家前列,城市生活环境改善明显,自来水普及率、卫生厕所普及率逐步提高,人民健康得到全方位保障。

据介绍,2023年,基本公共卫生服务经费人均财政补助标准为89元,新增经费重点支持地方强化对老年人、儿童的基本公共卫生服务。基本公共卫生服务工作将强化“一老一小”等重点人群健康管理服务,提升对高血压、糖尿病等慢性病患者健康管理的服务质量,提高城乡居民电子健康档案利用效率和质量。

### 持续深化医改,着力破解看病难、看病贵问题

在福建省三明市,全市11个县市区组建总医院,整合县乡村三级医疗资源,构建紧密型县域医共体;启动实施全民健康管护体系完善等“六大工程”……医改“小账本”里书写着大变革,三明医改为全国医改探索了宝贵经验。

建立医保、医疗、医药相协同的治理体系,形成保障人民健康的合力。党的十八大以来,我国医药卫生体制改革攻坚克难,中国特色基本医疗卫生制度框架基本建立。稳步实施分级诊疗,全面推开公立医院综合改革。

着眼看病难问题,近年来,我国依托高水平医院设置国家医学中心和区域医疗中心,提升整体和区域医疗服务能力。截至目前,我国已设置心血管、癌症、呼吸等13个类别的国家医学中心和儿童类别国家区域医疗中心,已确定5批125个国家区域医疗中心建设项目。

瞄准看病贵问题,目前基本医疗保险参保人数超过13.6亿,居民个人卫生支出占卫生总费用比例降至27.7%;开展药品集采和医保目录谈判,已经开展的8批集采中选药品平均降价超过50%,患者药费负担大幅降低。眼下,聚焦儿童用药、罕见病用药等,新一轮的医保药品目录调整工作正在进行中。

不久前,国家卫生健康委等部门联合印发《深化医药卫生体制改革2023年下半年重点工作任务》,对持续深化医改作出进一步安排。国家卫生健康委有关负责人表示,深化医改要立足中国式现代化建设的全局,结合健康中国、新时代人口发展、积极应对人口老龄化等国家战略进行统筹谋划和推进,接下来要把任务一项一项抓实,不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。

### 推动优质医疗资源扩容下沉,基层医疗卫生网络更加健全

近期,湖南、四川等地启动大学生乡村医生专项计划,落实待遇保障,加强继续教育支持,进一步充实乡村卫生健康人才队伍。

党的二十大报告提出:“发展壮大医疗卫生队伍,把工作重点放在农村和社区。”近年来,我国推动优质医疗资源扩容下沉,乡村医生、全科医生等逐渐发挥重要作用,有力推动各地不断提升农村与城镇的医疗卫生水平,基层医疗卫生网络更加健全,服务可及性进一步提升。

如今,群众身边有了15分钟医疗卫生服务圈,紧密型县域医共体建设全面推开。提升医共体医疗能力的同时,更多工作转向疾病预防,县域内住院人次占比和居民医保报销比例



稳步提高。互联网诊疗和远程医疗服务也得到快速发展,省一地市一县一乡一村五级远程医疗服务网络加快健全。

基层医疗卫生机构网络不断健全。截至2022年底,全国有基层医疗卫生机构98万个,实现街道、社区、乡镇、村屯服务全覆盖。

基层医疗卫生服务能力持续增强。近年来,基层医疗机构基础设施条件不断改善,设施设备提档升级,服务环境更加良好,基层诊

疗量占比长期保持在50%以上。目前,全国已基本实现所有地州市和县(市、区)开展家庭医生签约服务,为签约居民特别是慢病患者、老年人等重点人群提供包括长期处方、上门服务等在内的医疗卫生服务。

数据显示,2022年,全国87.71%的县级医院达到医疗服务能力基本标准。截至2022年底,全国累计达到服务能力标准的乡镇卫生院和社区卫生服务中心超过3万家。

### 吉林省白城市通榆县复兴村村医郭秀梅

## 服务在乡亲们身边

本报记者 刘以晴

“你媳妇拉肚子,先别让她吃东西,我一会儿去看看。”

吉林省白城市通榆县向海蒙古族乡复兴村73岁的姜广成家,村医郭秀梅盘腿坐在炕上,一边为姜大爷量血压,一边招呼另一位村民。

郭秀梅到复兴村,是在26年前,那时她23岁,刚从通榆县第一医院完成进修学习。自家院子,辟间空屋,放药柜,摆病床,“村卫生室”便挂了牌。起初,村卫生室门可罗雀。生了病,村民宁可赶车十几里地到外村诊治。“小孩仔子,会看病?”有村民说得直白。

郭秀梅也不急,白天走村串巷,熟悉情况,晚上翻进修笔记,她认定,“本事不忘,早晚能用上”。

“小姑娘,我孙子要不行了,你快来!”有天半夜,姜广成来砸门。顾不得换衣服,郭秀梅一把抓起药箱冲了出去。姜家炕头,老人6岁的小孙子高热惊厥,脸色发紫,抽搐不止。“别慌,去整几块凉毛巾。大爷,马上打120。”郭秀梅这边说,那边戴消毒手套,清理孩子口腔内的呕吐物。紧接着,掐人中,敷额头,五六分钟后,孩子恢复意识。十几分钟后,镇医院救护车赶到家门口。

找郭秀梅看病的村民逐渐多了起来,高烧、外伤、腹泻……最忙时,她一天要接诊20多位患者。2006年5月,郭秀梅被正式聘为复兴村村医。

“做这行,就是要扎根在乡亲们身边。小

病能及时医治,大病用好从发病到救护车赶到的这段空白时间。”从医26年,郭秀梅如此总结。

近些年,村里条件越来越好,郭秀梅的工作也有新变化。不少村民爱吃肥肉、爱喝酒,“一天三顿都不腻”,血压、血脂、血糖超标的人不在少数。如何预防控制这些慢病?“做村医,得不断学习,增长本事。”2018年,她到市里参加培训,考取了乡村全科执业助理医师资格证书。

2019年,郭秀梅开始逐户巡访慢病村民,姜大爷也在其中。

“不发烧的,这是啥大事,忍忍就过了。”头次来巡访,姜大爷不以为然。郭秀梅索性把附近村民都叫来,做起了健康教育。“高血压可不光是头晕眼花。人体血管就像那公路一样四通八达,它要是不得劲,时间长了,心脏、大脑、肾脏都可能受影响……”郭秀梅把医学知识,唠得明白。

之后,郭秀梅每隔两月入户巡访全村60余位高血压、糖尿病等慢病村民,4年间,累计巡访千余次,并为所有村民建起健康档案。2021年、2022年,郭秀梅连续两年获吉林省“最美乡村医生”。

“村医有本领,有设备,就能更早发现疾病,更好提供诊疗服务。乡亲们少折腾,身体好,我就高兴。”背起药箱,顶着日头,郭秀梅迈着大步,赶向下一户。

### 江苏省镇江市花山湾社区卫生服务站站长杨凌

## 当好基层健康守门人

本报记者 尹晓宇

盛夏,江苏省镇江市京口区花山湾社区卫生服务站站长杨凌的诊室里,陆陆续续有患者来就诊。

“老爷子,你这个药不用调,回去继续做耳保健操,我教你的那几个动作,每天做两三次就行。”95岁的贺老爷子拿着四五个药盒子想找杨凌调药。老人患有高血压、糖尿病、脑梗等疾病,最近又耳背得厉害,杨凌只好贴到老人耳边大声讲话。

花山湾社区是镇江的老小区,常住人口2.6万人左右,其中60岁以上的老人有9000多人。2012年,杨凌来到花山湾社区卫生服务站,自此就扎了根。

“有人不行了,医生快来啊!”今年5月,杨凌正在诊室看诊,突然听到外面有人喊救。她立刻抓起听诊器、血压计往外冲。健身广场的健身器材上瘫坐着一位老人,双眼紧闭,呼吸急促。杨凌认出这是徐阿姨,她是徐阿姨的家庭医生,熟知老人的病情。一边给老人服下药,一边拨打120,由于送诊及时,老人转危为安。

“有杨医生在,我们的心就定。”一位来看诊的阿姨竖起大拇指,“杨医生救了多少人啊,她是我们的120!”

除了坐诊,杨凌还经常上门巡诊。花山湾一区有位83岁的老太太,前几个月脑梗后又摔了一跤,导致髋关节和骨盆骨折。孩子不在身边,老伴87岁了,家里全靠一个保姆

照顾。杨凌知道后,整整两个月,带着护士每天到老人家里给她换药,还教保姆护理知识和康复训练方法。经过悉心护理,老人慢慢能下床了。

“着急的,他们就给我打电话,不着急的,他们就给我微信留言。”杨凌的手机里存着2000多个社区居民的联系方式,最多的时候一天接了120个咨询电话。每到晚上,她经常用一个多小时回复留言咨询的问题。

1997年从镇江医学院毕业后,杨凌先去了区里的医院做儿科医生,后来又转到社区卫生服务站工作。她看到,卫生服务站里每天都是人挤人,尤其输液的人特别多。

“把预防、治疗、保健、康复指导这些事情都做起来,社区医院的患者才能越看越少。”到花山湾社区后,她开始给居民搞健康科普讲座。2013年,经她培训的第一批健康指导员上岗,一个指导员带动至少15位居民,逐渐形成了社区慢病自我管理的新型模式。2015年,社区卫生服务站在镇江市率先成立了“一医一护”家庭医生工作室,为签约居民提供“点单式服务”,覆盖社区全人群、疾病全过程、生命全周期。

中国好医生、中国好人、全国先进工作者……杨凌获得的国家级和省级荣誉将近20余项。她的诊室里,这些荣誉证书奖章并没挂出来,最显眼的却是一幅两张A4纸大小的字,上面写着:基层健康守门人。