

健康焦点

基层卫生健康便民惠民服务举措又出实招

延时门诊满足多时段就医需求

本报记者 杨彦帆 王欣悦

无影灯

进一步减轻群众用药经济负担

孙秀艳

国家卫生健康委近日公示《第三批鼓励仿制药品建议目录》,共41个品种药品。这些药品中,有不少是临床供应短缺或者竞争不充分的药品。鼓励这些药品被仿制,无疑为急需用药的患者提供了使用经济实惠药品的机会。

很长一段时间里,全球临床用药集中于专利药和原研药,由于其研发过程耗时、成本高,药品售价一般都比较高,严重影响了可及范围,很多患者只能望药兴叹。自上世纪80年代起,药品专利到期后,允许其他厂家仿制生产,但必须与原有专利药药物剂型、药活性成分、药物作用强度、给药途径、治疗的病症相同。由此,仿制药市场不断拓展,为更多患者带来了健康的希望。

2018年4月,国务院办公厅印发《关于改革完善仿制药供应保障及使用政策的意见》,给仿制药发展指明了方向。几年来,突出药品临床价值和临床需求导向,制定鼓励仿制药品目录,通过加大科研扶持力度、优先审评审批、优先纳入医保报销目录等措施,引导企业研发生产仿制药,有效提高了药品供应保障能力,更好满足了临床用药及公共卫生安全需求。

随着国家组织药品集采的落实,已有8批333个品种的集采仿制药进入临床一线。据统计,目前仿制药全国共使用超2160亿片/支,平均降价50%。质优价廉的仿制药大大减轻了群众的用药经济负担。

近年来,我国仿制药工业在质量水平、生产能力及市场地位等方面飞速发展,国际认可度不断提升。不久前发布的“第二、三批国家组织集采中选仿制药临床疗效和安全性真实世界研究”结果显示,总体上看,集采中选仿制药的临床疗效和安全性与原研药相当。与此同时,不断扩大仿制药品种、进一步提升仿制药供应水平,以仿制药促进患者用药质量,是各方的一致目标和进一步的努力方向。

提升仿制药供应水平,要严把准入关口。仿制药必须通过一致性评价,与原研药在有效成分、剂量、安全性、效力等方面基本一致,才能上市销售。一致性评价水平,直接关系到仿制药的质量和疗效。要更加严格地执行相关政策意见,严把准入关口,确保药效与安全。提升仿制药供应水平,要加快遴选的节奏。国内一些疾病针对性用药尚有空白,及时追踪专利到期期限,加快鼓励仿制药建议目录更新节奏,对满足患者用药需求十分必要。

此外,提升仿制药供应水平,要确保监管全覆盖。目前,相关部门已实现对国家集采中选产品的企业监督检查、在产品抽检、药品不良反应监测三个全覆盖。在此基础上,也要对仿制药尤其是集采仿制药产品加大检查检测频次,让患者用药更安全、更放心。

中医养生

科学调理体寒

宗彼安

“阳虚则寒,阴盛则寒”,中医认为,体寒的人身体血气运行不畅,易形成瘀血和痰浊、气滞互结的状况,“痰瘀互结”积滞在某一个部位,易导致疾病的形成,如腹泻、关节痛、胃炎等。

体寒的人常有如下表现:比较怕冷,手足冰凉;脾胃有寒,不敢吃偏凉的食物;经常腹痛腹泻;肾有寒,除了腹泻以外还会小便清长;肝有寒,可能会气逆产生呕吐感或头顶痛等。

科学调理体寒有助减少疾病、保持健康,大家不妨这样做:

起居保暖。居住环境以温和的暖色调为宜,避免在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。秋冬季节要适当多穿衣服,尽量吃温热的食物,尤其要注意背部、腰部和下肢的保暖。

多晒太阳。白天阳气充足,体寒的人应保持一定的活动量,多晒太阳,可激发体内阳气。

坚持泡脚。坚持睡前用热水泡脚,或刺激足部穴位促进气血运行,可驱除寒气。泡脚时,用40—50摄氏度的水,水量以淹没踝部为好,双脚浸泡15分钟。

适当锻炼。在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动,如慢跑、快走等有氧运动,能让全身活动起来,促进血液循环,有助于减轻体寒症状,长期坚持可逐渐改变寒性体质。

精神调摄。生活中,尽量保持阳光的心态,正确对待生活中的不利事件,及时调整自己的消极情绪,尽量避免和减少悲伤,还要防止惊恐、哀伤过度等不良情绪的影响。

艾灸驱寒。艾是纯阳的植物,艾灸是改善体寒体质的不错方法,建议平时艾灸丰隆、足三里、三阴交、神阙等穴位。

按需调整配套服务,体现延时服务价值

在渝北区妇幼保健院夜间门诊等候区,聚集了带孩子来看病的“宝爸”“宝妈”。“夜间门诊工作时间为每日17时30分到次日8时。”渝北区妇幼保健院院长易黔琳说,自夜间门诊推出以来,就诊人数逐步增加,目前每日夜间门诊量达到70人次。

一般来说,对就诊时间有特殊需求的患者大多是老人和儿童,尤其是儿童,不仅需要看诊,还需要很多术后医疗服务。在重庆市沙坪坝区,童家桥社区医院儿科针对患儿需求,不仅提供延时服务,还在门诊设立输液、雾化等治疗区域,根据患儿就诊及治疗时间延长夜间门诊时间,极大方便了患儿和家属看病陪诊。

开设延时门诊,重视患者的实际需求十分必要。“只有调研患者对延时门诊的服务项目需求,并据此安排调整,才能真正满足群众需求,体现延时服务的价值。”北京市朝阳区太阳宫社区卫生服务中心医务科主任司玲说。

在太阳宫社区卫生服务中心,全科、护理、检验科等长期以来一直有延时服务。今年9月份,又新开设了中医、康复和口腔科的延时门诊。“中医、康复科等延时门诊,可以为上班族职工容易出现的颈肩腰腿痛的健康问题,提供针灸、推拿、艾灸、理疗等服务,方便群众在下班后享受到与日间门诊同样的医疗服务。”司玲表示。

“延时门诊服务项目并非一成不变。”渝北区人民医院是一家区域性三甲医院,医院常务副院长滕苗说,考虑到本院患者人群特点,医院下午延时服务科室为儿科、内分泌科、心血管内科,主要服务对象为“一老一小”群体。后续将根据患者就医情况以及医院工作实际,对延时门诊的服务时间,以及开诊科室进行动态调整。

在延时门诊时段就诊,如果需要做相关检查,会不会因为已经是下班时间而吃“闭门羹”?在记者走访的医院和社区卫生服务中心,延时门诊挂号、收费、相关检查都有一定保障,不收额外费用。一些辅助科室,如医学检验、心电图、药房等,工作时间也与所有门诊同时段延时,以保障患者正常就诊。

“为优化延时门诊就医体验,我们还畅通多渠道挂号通道。”滕苗说,医院延时门诊服务支持公众号、医院收费窗口、自助一体机等多种预约方式挂号,且所有方式都可以使用医保移动支付。

科学合理配置资源,让延时门诊持续运行

延时门诊看上去只是将门诊时间延长几个小时,但背后是医务工作者的辛苦付出,也需要进一步整合和优化医疗资源,考验医疗机构的管理水平。

“延时门诊成为一项常态化服务后,要求医院配置资源更科学。”滕苗坦言。通过这段时间的数据汇总,医院需要考虑动态调整出诊单元及人数。比如,某专科等候的病人超过20人次,就临时增设延时门诊来进行分流。需求少的科室,也会调少配置,以提升人员在岗效率。

“我们基本上每个人每周会轮值两到三次延时门诊。因为社区全科医生负责的辖区内群众较多,基本公共服务也不能落下,人手比较紧张,忙起来常常顾不上休息。但大家毫无怨言,希望能给群众带来更好的健康服务。”高碑店社区卫生服务中心全科医生刘玉江说。

开展延时门诊,需要完善配套调休、晋升等激励政策。记者了解到,为合理规划延时门诊服务,不少基层医疗机构都制定了激励补偿机制,对参加延时服务的医务人员提供适当绩效补贴,在职称晋升、评优评先等方面给予一定优先,以激发医务人员的工作热情。滕苗介绍,目前,渝北区人民医院的延时门诊由医院门诊部统一协调,将延时门诊出诊纳入工作量考核,给予一定的绩效倾斜,对参与延时服务的工作人员给予必要的补休、轮休补偿。未来,还将进一步加大奖励力度。

记者在采访中发现,延时门诊有效提升了

群众就诊体验和满意度,但也要避免“为了开而开”。例如,综合医院急诊服务开展比较全面,延时服务与急诊服务可以科学匹配设置。

专家表示,开设延时门诊还需进一步丰富和细化相关措施。比如,在广泛开展调研的基础上,可进一步确定延时门诊适合在哪些层级的医院、哪些科室开展,对延时门诊与日常工作交叉的领域做好规范和规定。同时,完善劳动保障、调休、晋升等政策机制,保障医务人员的合法权益,从而让延时门诊真正发挥效用并持续运行。

图①:重庆市渝北区人民医院周末门诊,医务人员在为患者测量血压。

重庆市渝北区人民医院供图

图②:江苏省镇江市润州区黎明社区卫生服务中心家庭医生工作室,护士在解答患者问题。

新华社记者 马宁摄

名医讲堂

提高睡眠质量有办法

于欢

繁忙的生活中,拥有一夜宁静而深沉的睡眠十分重要。然而,睡眠问题常常困扰着许多人。如何判断自己的睡眠是否健康,又如何培养良好的睡眠习惯呢?

虽然睡眠情况因人而异,没有绝对统一的标准,但判断自己的睡眠是否充足、质量是否过关,可以参考一些一般性的指标。

睡眠时长。一般成年人每昼夜需要6—8小时的睡眠时间,儿童和青少年睡眠需求则更多,个体差异较大;同一个体在一年四季中还有略微差异。在规律作息的情况下,早上自然醒来,精力充沛,每晚平均经历的睡眠时间,就是您的睡眠时长需求。若短时期因工作或学习压缩了睡眠时长,个体会因疲劳而出现日间疲惫、困倦和精力不足。

入睡速度。应上床不久即入睡,并在入睡后20—30分钟内进入深度睡眠。如果经常需要很长时间才能入睡,建议适当推迟就寝时间。入睡困难还可能与焦虑、压力、对睡眠的过度关注、卧床玩手机、看电视等不良生活习惯有关。

睡眠深度。深度睡眠又被称为慢波睡眠,与身体功能的修复和记忆的形成密切相关。深度睡眠通常占整晚睡眠时长的15%—25%(以每晚睡眠时长7小时计算,深度睡眠为60—100分钟)。深度睡眠在整晚的分布以前半夜为主,如果前半夜不睡或者夜间频繁醒转,就可能降低整晚深度睡眠的比例。

日间状态。白天的功能状态也是睡眠质量好坏的重要指标。好的睡眠应让人清晨醒来感到清爽、精力充沛,日间工作中注意力容易集中,不会短时间工作即产生疲惫困倦。

梦境。做梦是睡眠中的正常现象,通常人们在快速眼动期的梦境鲜明,能构成情节,甚至在梦中体验喜怒哀乐。非快速眼动期也会有梦,只是比较朦胧模糊。每晚我们处于快速眼动期的时间占15%—25%。如果梦境

过于激烈引起反复醒转,醒转时心悸盗汗,因为梦境产生疲惫感,或者随着梦境出现异常动作,则提示有疾病隐患。

近年来,网络上推荐的睡眠法很多,比如,两分钟入睡法、多阶段睡眠法、白噪音睡眠法等,可以根据自身情况参考使用。

实际上,从自身出发,通过遵循科学的睡眠规律、创造舒适的睡眠环境、培养健康的睡眠习惯,都有助于提高睡眠质量。

与自己“同频”。尽量每天都在相同的时间上床睡觉和起床,即使周末也要保持一致性,不要过分贪睡,也要避免长时间躺卧。

给自己营造舒适的环境。保持卧室的温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头,正确的睡眠姿势可避免对身体造成不必要的压力。夜间有打鼾、憋气等情况的人,侧卧位睡觉可一定程度改善夜

间缺氧。

白天不给身体加负担。避免在睡前大量进食,尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物;尽量避免茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品;避免夜间饮酒,饮酒可能导致睡眠深度下降。同时,尽量于睡前两小时内不度思虑复杂工作或问题,不使用电子设备,尤其是蓝光屏幕,以免干扰褪黑素分泌影响睡眠,如有必要可以佩戴防蓝光眼镜。学一些放松技巧,如深呼吸、冥想和逐步放松肌肉紧张度,帮助缓解压力和焦虑。

白天要运动和晒太阳。适度体育锻炼有助于消耗能量、减轻压力,上午运动并接受光照,有助于充分生成体内源性动力维持夜间睡眠。另外,夜间睡前避免过多的液体摄入,防止频繁起夜干扰睡眠。对于有午睡习惯的失眠患者,尽量将午睡时间控制在20—30分钟。

如果您长期有睡眠障碍,影响身体健康及工作生活,且无法通过以上方法改善,建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。

(作者为复旦大学附属华山医院神经内科主任医师)