

健康焦点

33个城市(区)成为第一批全国婴幼儿照护服务示范城市

多渠道增加托育服务供给

本报记者 杨彦帆 窦瀚洋 王荃欣 刘梦丹

3岁以下婴幼儿照护服务,事关千家万户。今年的政府工作报告提出:“多渠道增加托育服务供给,减轻家庭生育、养育、教育负担”。去年,国家卫生健康委、国家发展改革委发布关于命名第一批全国婴幼儿照护服务示范城市的通知,决定命名河北省石家庄市等33个城市(区)为第一批全国婴幼儿照护服务示范城市。

婴幼儿照护服务示范城市建设有哪些亮点?如何切实解决群众后顾之忧,更好地释放生育潜能?记者走进这些示范城市,进行了调研采访。

增供给、优服务

将托育纳入城市发展规划,创新婴幼儿照护服务方式

墙上的钟指向8点20分,家住福建省厦门市湖里区禾山街道禾山社区的谢明生准时牵着小孙女谢韵彤下楼,向社区行政中心大楼走去。从家里走到社区行政中心大楼不到10分钟,8点半,谢明生准时将小韵彤送进这间位于社区行政中心大楼内的托育中心。

禾山社区下辖11个城市小区,常住人口约2.4万,其中0—3岁婴幼儿近千名。托育难、育幼难、托育贵是社区内不少家庭共同面对的难题。2020年8月,厦门在全省率先出台《厦门市促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施方案》,明确提出打造普惠托育服务体系,要求到2025年,全市各街道(3岁以下人口规模达到1000人以上)辖区内至少建成一所具有示范效应的婴幼儿照护服务机构。此外,厦门印发一系列配套文件,鼓励社会各界通过多种形式办托,满足群众就近送托需求,提高婴幼儿照护服务设施覆盖率。

小韵彤所在的小苗禾托育中心正是在这一方案指导下应运而生的。走进这家托育中心,328平方米的面积被改造为3个教室,共容纳50个托位,可满足不同年龄婴幼儿的托育需求。120平方米的户外露台上,有滑梯、跑道等娱乐设施。看图识色、粘帖画、丢手绢……每天,老师带领孩子们开展丰富多彩的活动。“上托班后,孩子观察力、动手力和专注度都有明显提高。”小韵彤的变化,谢明生看在眼里,乐在心里。谢明生说:“之前对要不要进托育园,家人一直有顾虑。这家托育园就办在社区楼里,我们放心!”

《中共中央国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》(以下简称《决定》)提出,发挥中央预算内投资的引导和撬动作用,推动建设一批方便可及、价格可接受、质量有保障的托育服务机构。近年来,各地坚持普惠优先,将托育纳入城市发展规划,同时创新婴幼儿照护服务方式,一些地方涌现出医育结合、智慧托育等新业态。

在浙江省杭州市,医育结合成为当地托育工作的新趋势,街道连同辖内社区卫生服务中心、站点资源,每月定期邀请专家下沉托育中心和婴幼儿驿站进行指导,开展以营养、卫生与健康、回应性照护、安全与保护等方面的养育宣教,提供新生儿视访、预防接种、健康体检、发育筛查等全面服务,并针对家长反映的育儿过程中遇到的痛点、难点等问题,及时提供针对性指导。目前已累计开展医育结合活动50余场,服务1500余人次;0—3岁婴幼儿发育监测筛查率达86%以上。

名医讲堂

预防肝炎,从良好生活习惯开始

肝脏是人体最大的消化腺,具有代谢、造血、解毒、合成蛋白质、分泌和排泄胆汁等功能。肝炎是最常见的肝脏疾病,可分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎传染性较强,包括甲、乙、丙、丁、戊五种类型。非病毒性肝炎分为自身免疫性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、代谢性肝炎及药物性肝炎,不具有传染性。

引发肝炎的因素有很多,主要包括:病毒感染,如甲肝、乙肝、丙肝是因病毒感染引发;用药不当,肝脏是药物代谢的主要场所,如果用药不当或体质敏感,可能造成肝脏损伤;过量饮酒,长期大量饮酒会导致肝脏超负荷运转;肥胖因素,肝细胞内脂肪堆积过多容易导致肝功能异常;自身免疫因素,自身免疫状态异常可能引发自身免疫性肝炎。

肝炎不仅会损伤肝脏,还可能累及其他脏器,诱发肝性脑病、上消化道出血等并发症。由于肝脏没有痛觉神经,疾病发生时一般没有明显症状,较容易被忽视。如果患肝



“除了托育中心的孩子可以享受专业的医疗服务外,辖区内的其他婴幼儿家庭也可通过参加街道组织的托育公益活动,享受促进婴幼儿身心健康发展的育儿指导和医疗服务。”杭州市和睦街道社会事务岗负责人杜青介绍。

降成本、添保障

推出普惠托育补助、育儿补贴制度等措施,减轻育儿家庭经济负担

切实解决群众后顾之忧,要坚持普惠优先,让更多有需要的婴幼儿家庭托得上、托得起。小苗禾托育中心内的一张收费表显示,1—2周岁幼儿半年价为每人每月2580元,2—3周岁幼儿半年价为每人每月2020元,均低于厦门市指导普惠托育的限价。

“免租金为托育中心省去了经营成本,节约的成本最终成为每一户托育家庭的减负账本。”禾山社区党委书记、居委会主任贾丽说。

近年来,厦门积极拓展公共资源开设托育服务,全市已有公共资源社区型托育服务点17个。通过工会补助、免费供地、低价出租、合作共建等模式为用人单位提供

托育服务,已建成26个福利性托育服务点;对国企开办托育服务给予绩效奖励,已有8家市属或区属国企开设30多家托育机构;试行社区小微型托育点,结合老旧小区改造等建设“15分钟托育服务圈”,满足群众就近送托需求;鼓励社会资本办托和连锁运营,创立托育品牌10个。

“场所产权单位免了租金,厦门市政府还有普惠托育补助政策,给予每个托位1万元的建设补贴,每个孩子每月300—600元的运营补贴,降低了我们的运营成本,也方便了产权单位员工孩子入托。”厦门博雅启萌托育中心姚明玥带分园园长卢雯智介绍,产权单位员工子女每月托育费只要860元,不到市场价的1/3。

除了对托育机构进行补贴,降低机构运营成本,多地还从建立育儿补贴制度、提高优生优育水平、完善生育休假和待遇保障机制等方面,推动出台更多惠及育儿家庭的具体支持举措。

去年9月,黑龙江省哈尔滨市市民张成博把准备好的育儿补贴申请材料交至阿城区金都街道办事处,两个月后,他申请的二胎补贴就发放至账户了,每月补贴500元。

2023年4月,哈尔滨市政府发布的《哈尔滨市育儿补贴发放办法(试行)(征求意见稿)》提出,符合条件的二孩家庭每月发放500元育儿补贴,三孩及以上家庭每月发放1000元育儿补贴,发放至该子女满3周岁

赵军

炎后未及时治疗,可能使病情加重,引发肝纤维化或肝硬化,严重的甚至会发展成肝癌。

如果出现以下症状,提示肝脏可能已经受损,应及时就医治疗:食欲减退、腹痛、腹泻、排斥油腻食物、食入油腻食物后有恶心感等消化道症状;皮肤瘙痒、无光泽、弹性减弱,皮肤、巩膜、尿液黄染(发黄),肝掌(大拇指和小手指根部出现红色斑块、斑点),蜘蛛痣(形态似蜘蛛,痣旁有放射状排列的毛细血管扩张,常出现在面部、肩部、颈部)等皮肤症状;长期疲倦乏力、肢体麻木、嗜睡、昏迷等神经系统症状。

肝炎可防可治。预防病毒性肝炎要注意这些方面:接种疫苗,接种肝炎疫苗是目前预防病毒性肝炎的主要手段。甲、乙、戊型肝炎可通过接种疫苗进行预防,目前尚无针对丙型和丁型肝炎的疫苗。切断感染途

径,避免无保护地接触病毒性肝炎患者的血液、体液、排泄物等,剃须刀、牙刷等个人器具不要与他人混用,使用医疗器械时严格进行消毒处理等。此外,易感人群要做好防护。儿童、老人、孕妇和医护人员更容易受到病毒感染,在生活中要做好防护,避免接触肝炎病毒。

情绪、睡眠、饮食、药物等都会影响肝脏功能。因此,预防非病毒性肝炎,还要从养成良好的生活习惯入手。

合理用药。一些药物及其代谢产物对肝脏有直接毒性作用。生病后应及时就诊,根据医生建议服用药物,不要随意用药或增减药量,以免引发药物性肝炎。如需联合用药,应遵循医嘱,并定期检查肝功能。

限酒。酒精会影响肝脏代谢,进而使肝细胞发生病变,形成酒精性肝炎。建议尽量少饮酒或不饮酒。

止。总计发放不超过36个月。

不仅如此,哈尔滨市还制定了支持生育的住房保障政策。张成博告诉记者,2022年他们的第二个孩子诞生了,温馨的三口之家变成了四口,开心的同时也带来了甜蜜的烦恼——原本80平方米的房子变得拥挤了不少。小两口一合计,就把购买改善性住房计划提上日程。“根据相关政策,我们家可以申请到一次性1.5万元的住房补贴。”张成博说。

进社区、入家庭

提高家庭科学育儿能力,积极建设生育友好型社会、儿童友好型城市

“下周有婴幼儿科学膳食讲座,我们邀请了儿保科医生,感兴趣的家长可以在群里报名。”发完这条信息没多久,张家利的微信消息通知便响个不停,家长们报名很踊跃。这个名为“南门儿保家庭养育健康指导”的群组很热闹。“平时大家遇到任何育儿问题,都会在群里探讨交流。”张家利说,有时还没等她回复,就有热心家长分享了自己作为“过来人”的养娃经验。

张家利是浙江省宁波市海曙区南门街道的一名家庭养育指导员,2020年,她参加了全区第一批家庭养育指导员的培训并考取合格证书。“刚开始做这个工作时,因为居民知晓率不高,我们组织的活动几乎没有人报名。”她说,2021年,海曙区卫生健康局联合街道在柳锦社区专门设立了婴幼儿照护服务驿站,随后陆续为辖区内11个社区配备了家庭养育指导员,“先把交流群建起来,逐渐吸引居民,后续的活动开展也慢慢顺利了。”

如今,驿站每月都会开展一次家庭养育指导小组活动,内容涵盖0—3岁婴幼儿早期学习、营养健康、安全照护、亲子交流等知识和经验,还会结合儿童节、中秋节等节日额外策划主题活动。“自从参加小组活动,养娃就有了科学指导。”社区居民梅景秀说。

据了解,截至目前,宁波已培育3500余名家庭养育指导员,实现镇(乡)街道全覆盖,并建成454个婴幼儿照护服务驿站,仅去年就新增229个驿站。

各地认真贯彻落实《决定》,多措并举,推动婴幼儿照护服务进家庭、进社区,提高家庭科学育儿能力,并积极建设生育友好型社会、儿童友好型城市。在哈尔滨市,计生协优生优育指导中心与哈尔滨市妇幼保健计划生育服务中心共同举办的亲子课堂,吸引了近百名家长前来聆听。哈尔滨地铁在1号线医大一院站、医大二院站还设立了两处母婴爱心屋,不仅配备了婴儿护理台、哺乳座椅、置物架等基础设施,还设有独立的哺乳区域,为妈妈们提供了一个温馨、舒适、私密的哺乳和护理环境。

“母婴爱心屋”的设立,旨在解决新妈妈们在外出时遇到的哺乳和护理难题,无论是更换尿布、整理衣物,还是哺乳和喂奶,新妈妈们都可以在母婴爱心屋内轻松完成,享受到贴心的服务。”哈尔滨地铁1号线客服管理工程师冯丹说。

图①:浙江省杭州市临安区太阳镇邻里中心的婴幼儿成长驿站,志愿者陪孩子阅读绘本。新华社记者 徐昱摄

图②:贵州省黔西市莲城街道莲城社区托育服务中心,孩子们在工作人员的照看下做跳圈运动。周川超摄(人民视觉)

无影灯

前不久,国家卫生健康委、国家疾控局等10部门出台《关于推进儿童医疗卫生服务高质量发展的意见》(以下简称《意见》),提出加快儿科优质医疗资源扩容和区域均衡布局,要求到2035年,基本形成城乡均衡、协同高效的儿童医疗卫生服务体系,更好满足儿童医疗卫生服务需求。这对于解决儿科医疗资源不足具有重要意义。

近年来,我国儿科建设成效明显,儿童医疗卫生服务体系不断健全。即便如此,对于我国近3亿的儿童人口来说,儿科优质医疗资源仍显不足,患儿看病难一定程度上存在,特别是在季节性儿童疾病高发期,患儿就诊较为集中,供需矛盾更为突出。

落实《意见》要求,增加儿科医疗资源供给,需多管齐下。

加快儿科人才培养。儿科优质医疗资源不足的重要表现是儿科医生不足。因此,一方面医学院校要根据需求和教学资源情况,适当扩大招生人数;另一方面,要注重儿科常见病、多发病规范化诊疗培训,向临床输送更多高素质儿科医生。

提高儿科医生待遇。患儿就诊困难、问诊难、吃药难、救治难,相对成人患者,接诊患儿时间更长,工作压力更大。但儿科收费相对较低,医生绩效不高,一定程度上影响到工作积极性。因此,需要适当调整医疗服务价格,更多体现对儿科的支持。此外,综合医院要在内部统筹好薪酬分配,充分考虑儿科医生工作特点,适当增加薪酬待遇。

加强儿科软硬件建设。二、三级公立综合医院要建强儿科,强化人财物支持儿科建设,更好担起社会责任。

提升儿科医疗服务能力。首先,要加大对基层医疗卫生机构的资金支持力度,支持有条件的基层医疗卫生机构设置儿科。其次,促进儿科优质医疗资源下沉。国家儿童医学中心和国家儿童区域医疗中心要在儿科疑难危重症诊断与治疗、骨干力量培养、主要疾病临床研究等方面发挥辐射带动作用;省级医院要加大对本省儿童重大疾病诊疗和急危重症救治能力,聚焦儿童重大疾病,以专科发展带动儿科重大疾病诊疗能力提升。此外,要加强儿科专科联盟建设,发挥牵头医院的技术辐射带动作用,积极开展远程医疗协作网,开展儿科远程医疗、远程教学及互联网诊疗,提高儿科优质医疗资源可及性。

儿童健康关系千家万户,促进儿科优质医疗资源区域均衡布局,提升儿科医疗服务能力,是健康中国建设题中应有之义。今年的政府工作报告提出,“加快补齐儿科、老年医学、精神卫生、医疗护理等服务短板。”期待各方积极主动落实责任,为更好满足儿童医疗卫生服务需求贡献力量。

中医养生

春捂也得讲门道

宗彼安

“春捂秋冻,不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣,天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此,春天要“捂”,也得讲门道,捂对部位,能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩酸痛或感冒、气管炎等。第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、疼痛,腰膝酸软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”,春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生,不仅要“捂”,还可以多揉搓穴位部位,起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴。按揉时小腿略向前伸,食指放在足三里穴上,中指压在食指上,两指一并用力,按揉足三里穴1分钟。

疏肝气可推推两肋,即双手按腋下,顺肋骨间隙推推至胸前两手接触时返回,来回推推30次,以双肋处有温热感为佳。活肾水可揉搓腰部。腰为肾之府,先将两手对搓至手心热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直到有温热感为止,每次约200下。

(作者为解放军总医院第五医学中心肝病医学部主任医师)

更好满足儿童医疗卫生服务需求

申少铁