

健康焦点

结婚有长假,生育有补贴,托育有场所,购房有优惠

生育支持政策体系加快完善

本报记者 申少铁 杨彦帆

截至目前

- 31个省份将辅助生殖纳入医保,惠及超100万人次
- 23个省份在不同层级探索实施生育补贴制度
- 提供托育服务的机构近10万个,托位约480万个
- 已设置2个国家儿童医学中心和5个国家儿童区域医疗中心,布局14个儿童类别的国家区域医疗中心建设项目

截至2023年末

- 普惠性幼儿园达23.6万所
- 在园幼儿达3717万人
- 普惠性幼儿园覆盖率达90.8%



超100万人次。

提高育幼服务质量

加大托育服务供给,完善儿童健康服务体系,增强儿科医疗服务能力

“方便、省心。”一大早,四川成都市温江区的李女士将两岁的儿子送到小区里的托育园,然后去上班。由于丈夫在外地上班,平时她需要带两个孩子。温江区利用社区党群服务中心和社区闲置空间,为托育机构提供免费或低收费场地,开办普惠性托育、托管班,让婴幼儿和学龄前儿童放学有去处、假期有人管。李女士的大女儿在上小学,放学后到小区托育园的托管班吃晚饭、写作业。李女士下班后接两个孩子一起回家。

随着经济社会的发展,家庭小型化趋势愈加明显,年轻父母都要忙于工作,越来越多家庭需要高质量的托育服务。国家卫生健康委数据显示,超过三成的婴幼儿家庭有人托需求。

实施重大专项支持一批托育综合服务中心、公办托育机构和普惠托位建设;实施中央财政支持普惠托育服务发展示范项目……近年来,有关部门出台系列政策,努力加大托育服务供给,减轻家庭育儿负担。同

时,各地结合实际积极探索,初步形成社区办托、单位办托、幼儿园办托、家庭托育点等多元供给模式。目前,全国提供托育服务的机构已近10万个,托位约480万个。国家卫生健康委近期提出,2025年每千人口3岁以下婴幼儿托位数达到4.5个,全国新增普惠性托位66万个。

如何提升托育服务供给和质量?在第四届中国人口与发展论坛上,全国妇联书记处书记、党组成员马列坚建议,加快托育服务相关立法步伐,对托育服务分层分类予以规范,引导有条件的幼儿园延伸提供托育服务。同时,支持社区提供全日托、半日托、计时托、临时托等就近就便的托育服务,设定不同类型机构准入条件,完善从业人员的职业标准,鼓励社会力量参与,明确有关部门的监管责任。

走进浙江嘉兴市嘉善县罗星街道社区卫生服务中心儿童健康管理中心,如同进入了一个小型乐园:门口放置了多辆幼儿车,通往各个科室的地面铺上了卡通“公路”,沿路还画上了可爱的动物作为指示牌,休息场所放置了多种颜色的小沙发和玩具,一旁还有宝宝合理膳食的模型,家长看了就能知道如何给孩子提供合理的饮食。“卫生服务中心环境温馨,医护人员服务态度好,孩子在打疫苗过程中很听话。”家住罗星街道的周女士带着2岁的女儿在儿童健康管理中心接种了乙脑减毒活疫苗。为了更好地为儿童提供健康服务,罗星街道社区卫生服务中心设置了“医、防、护”儿童健康管理中心,为辖区内儿童提供就医、预防接种、健康科普等服务。

近年来,我国儿童健康服务体系不断完善,服务能力不断增强。国家卫生健康委妇幼司副司长沈海屏介绍,以区县妇幼保健机构为龙头,乡镇卫生院、社区卫生服务中心为枢纽,村卫生室为基础的基层儿童保健服务网络持续完善。目前,已设置2个国家儿童医学中心和5个国家儿童区域医疗中心,布局14个儿童类别的国家区域医疗中心建设项目,推进儿科专科联盟建

设,带动提升儿童重大疾病、疑难复杂疾病的诊疗水平。

强化多元支持措施

扩大优质教育资源供给,制定购房优惠政策,营造生育友好工作环境

《若干措施》就扩大优质教育资源供给、加强住房支持政策、强化职工权益保障提出了具体的生育支持举措。近年来,各地各部门也进行了持续探索。

——提供优质普惠的学前教育。

“幼儿园在家门口,就是方便!”早上,家住湖南邵东市的田女士将5岁的儿子送到小区旁的公立幼儿园,然后到附近的超市买菜。由于丈夫在外地打拼,田女士生了三孩后辞职在家带娃。

“幼儿园一年收费4000元,园内的设施都还不错,老师们比较上心,孩子的饮食也很丰富。”田女士说。

为提升学前教育质量,我国连续实施四期学前教育行动计划,中央财政设立支持学前教育发展专项资金,推动各地扩资源、调结构、建机制、提质量,构建公益普惠的学前教育公共服务体系。2023年全国普惠性幼儿园达23.6万所,在园幼儿达3717万人,普惠性幼儿园覆盖率达到90.8%。

——推出“真金白银”的购房优惠政策。

2024年6月,北京印发文件,对京籍二孩及以上家庭购买第二套住房的,在个人住房贷款中认定为首套住房。不久,北京发布的《关于进一步优化调整本市房地产市场相关政策的通知》提出,“对二孩及以上本市户籍居民家庭购买商品住房,申请公积金个人住房贷款的,可贷款额度上浮40万元。”

2024年11月,湖北武汉市印发文件,从发布之日起到2025年3月31日止,在武汉市新城区(含长江新区)购买新建商品住房的,此前符合国家生育政策已生育二孩、三孩的本市户籍家庭,分别一次性给予6万元、12万元的购房补贴;文件发布后生育二孩、三孩的家庭,可一次性享受同等补贴,购房时限延至2026年3月31日。

——营造生育友好工作环境。

近日,上海印发《关于开展“生育友好岗”就业模式试点工作的通知》,提出支持用人单位将工作时间弹性安排、工作方式灵活、工作环境友好的岗位设置为“生育友好岗”,原则上提供给12周岁以下儿童负有抚养义务的劳动者。“生育友好岗”实行弹性工作制,用人单位可从经营管理实际出发,采取弹性上下班、居家或远程办公、灵活休假、绩效考核等柔性管理方式,为劳动者兼顾工作和生育提供便利。

2023年8月,广东推行“妈妈岗”就业模式,除了对育儿妇女实行弹性工作制、上班同工同酬外,还建立“妈妈岗”用人单位名录,引导用人单位在就业登记时主动申明“妈妈岗”,据此建立统一名录并在网上服务专区公布,并为“妈妈岗”企业配备就业服务专员,主动提供招工用工服务,通过免申即享、直补快办等落实社保补贴、岗位补贴等政策。

图①:1月1日凌晨,吉林大学白求恩第一医院妇产科产科,助产士在为新生儿印脚印。

新华社记者 张楠摄

图②:贵州黔西市文峰街道文峰社区珠海蓝逸贝托育园,孩子们在老师的陪伴下做游戏。

周训超摄

无影灯

“我有糖尿病,心脏放了支架,这两年腿也有毛病,以前看病至少得转两三个科室,现在在一个科室就能全看了。”在北京大学人民医院,一位老人对“全能”的老年医学科赞不绝口。

国家卫生健康委办公厅2024年印发《关于提升老年医学医疗服务能力的通知》(以下简称《通知》),提出进一步完善老年人健康支撑体系,提升老年医学医疗服务能力,满足老年人医疗服务需求。到2027年末,力争二级以上综合医院规范设置老年医学科的比例达到80%。

当前,我国已迈入中度老龄化社会。老年医学是维护与促进老年健康的重要力量,涉及疾病预防、个体化诊疗、康复护理和安宁疗护等服务,覆盖老年人的生命全周期、健康全过程,具有综合连续的特点。相比庞大复杂的老年健康需求,老年医学在机构、队伍、服务方面仍显不足,老年医疗服务可及性和均等化水平仍有较大提升空间,亟须补短板、强弱项,推动老年医学高质量发展。

加强老年医学人才队伍建设。很多老年人身患多病且行动不便,经不起来回折腾,迫切需要“一站式”整合治疗。目前,部分医疗机构尚未开设老年医学科,导致多病共患的老年人在不同的科室反复就医。根据《通知》要求,二级以上综合医院应当规范设置建设老年医学科,在床位、设备、人员等方面加强建设;按规定配备专业医师、护士,鼓励配备康复治疗师、营养师、心理治疗师、临床药师等人员。加大老年医学相关专业医师、护士、药师培训培养力度,强化老年医学科医护人员临床能力,提高专业素养和技能水平。同时,加强老年医学科的吸引力,合理确定老年医学科医护人员薪酬水平,充分调动医护人员积极性,形成稳定的老年医学科医护团队。

丰富老年医学服务模式。老年医疗服务应以老年人功能维护改善和生活质量保障为目标导向,引导老年人将维护机体功能、保持自主生活能力作为健康目标。倡导“以功能为重、生活质量为主”的健康老龄化理念,推动老年医疗服务沿着“老而不衰、病而不残”的目标前进。医疗机构应结合地域特点和自身发展需求,创新性地丰富老年健康服务模式,打造富有特色的为老服务品牌,更好地为老年人提供质优价廉、方便快捷的健康服务。老年医学科要创新服务模式,主动吸纳内科、肿瘤、中医、康复、精神心理、护理、药学、营养等团队组建多学科团队,开展具有老年医学科专科特色的多学科联合诊疗服务,推动老年医疗服务从单病种模式向多病共治模式转变。老年医学从业人员应不断丰富、完善和创新老年健康服务模式,利用“互联网+”、可穿戴设备等加强对老年患者的健康管理,更好地保障老年人的生活质量。

强化老年医疗资源上下联动。据统计,我国90%左右的老年人居家养老,7%左右的老年人依托社区支持养老,3%左右的老年人入住机构养老。因此,老年医疗服务需要进一步聚集在老年人身边、家门口和社区周边,提高服务精准性、便捷性、可及性。医院、社区卫生服务机构和养老机构间应建立区域性的医联体、医共体或医养联合体,实现区域内的老年健康与医养结合的一体化服务。要完善首诊负责及转诊机制,畅通上下转诊绿色通道,为老年人提供疾病预防、个体化治疗、康复护理和安宁疗护等连续性、系统性服务。鼓励基层医疗卫生机构通过签约、巡诊等形式,为确有需要的老年人开展上门诊疗、护理、康复等服务。大力发展延续性护理、上门护理、老年护理等服务。

提升老年医学医疗服务能力,是积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。期望各级医疗机构进一步释放老年医学医疗服务潜能,扩大优质老年医疗服务供给,让更多老年人看病不再“转科”,更好满足老年人的医疗需求,提高晚年生活质量和健康水平。

中医养生

提高机体抗寒能力

鲁艺

在冬季,一些老年人和女性易手脚冰凉,通常与阳气不足、气血运行无力有关。可以适当多吃一些补气养血的食物,如羊肉、红枣、桂圆、猪肝、党参、黄芪、当归、阿胶等。此外,可以根据个人口味搭配一些温阳补气散寒的食物,如生姜、洋葱、白芷、胡椒等,常见的做法有党参红枣炖乌鸡、胡椒猪肚汤、当归羊肉汤等。

气血不足的人往往会感觉乏力,推荐一个简单的方法——在阳光充足时边散步边晒肩背,可使人体皮肤产生维生素D,促进钙在肠道中的吸收,有助于预防骨质疏松。还可以艾灸督脉上的穴位,或根据自身情况选择特定经络上的穴位,例如,脾胃不好的人可以选足三里穴,容易痛经者可选关元穴,腿脚冰冷无力者可配合涌泉穴,肩颈怕风者可配合大椎穴等,起到温阳补气、温经散寒的作用,提高机体的抗寒能力和抗病能力。此外,将艾叶、川芎、防风煮水后泡脚,同样能起到温阳散寒、促进气血循环的作用。

本版责编:申少铁 版式设计:汪哲平

让老年人看病不再『转科』

白剑峰

名医讲堂

科学补碘维护健康

李乃远

碘是人体必需的微量元素,也是合成甲状腺激素的重要原料。甲状腺激素是维持机体基础活动的激素,可以促进人体生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢。因此,充足的碘可以保证甲状腺激素合成,维持机体健康。碘不足会导致甲状腺激素合成不足,无法维持人体正常生理功能,甚至可能导致甲状腺功能减退(甲减)。成人可能会出现记忆力下降、便秘、体重增加、皮肤变干等症,还可能会出现反应迟钝、嗜睡等,情况严重者会影响正常生活和工作。碘缺乏病是因机体碘摄入不足而产生的疾病,主要包括地方性甲状腺肿和地方性克汀病。地方性甲状腺肿俗称“大脖子”,严重情况下会压迫人体气管和食管,导致呼吸困难和吞咽困难。碘缺乏对不同人群有不同影响。儿童缺碘会造成甲状腺激素缺乏,直接影响智力

和体格发育,甚至会造成生活不能自理。妊娠期女性在孕早期时,对碘的需求量非常大,缺碘会直接影响胎儿神经系统发育。如果孕妇缺碘严重,可能导致胎儿患地方性克汀病,严重影响智力和生长发育,甚至还会导致孕妇流产、早产等。所以对于妊娠期女性而言,碘摄入量一般明显高于正常成人。

根据我国地理环境特点,居民应食用加碘食盐以满足每天的碘摄入需求。对于妊娠期及哺乳期女性,鼓励食用碘含量较高的孕妇用盐,或者多摄入一些海产品,包括海带、紫菜等。

对于母乳喂养的婴幼儿,要特别关注母

亲碘摄入量是否充足。对于非母乳喂养的婴幼儿而言,家长在购买配方奶粉时要考虑奶粉产地。为了防治碘缺乏病,我国规定在婴幼儿奶粉中必须加碘。家长如果选用进口奶粉,要注意碘元素的含量。

对于甲状腺功能亢进症(甲亢)患者而言,需要严格控制碘的摄入,目前推荐食用无碘盐。甲亢期间通常是不提倡补碘的。

存在甲状腺结节的人群是否需要补碘呢?这要看甲状腺结节的产生是否与碘摄入量有关。例如,缺碘严重引起甲状腺增生时,也会导致甲状腺结节的产生,这种情况下补碘就会有一定程度的好转,但严重时也需要配合其他治疗方案。所以存在甲

状腺结节的人群需要前往医院就医,具体分析结节与碘摄入的关系。目前,并没有发现补碘与甲状腺癌之间有直接关系。

甲状腺肿大并不代表一定缺碘,有许多原因可以导致甲状腺肿大。只是人体缺碘较严重时,可能引起甲状腺肿大。这种情况下,患者可以咨询内分泌科医生,确定是否由于缺碘引起的甲状腺肿大。有的甲状腺肿大可能是外科问题,可以前往甲状腺外科或者基本外科就诊。

缺碘之病如果在初期就被发现,人体及时补充碘,就无大碍。缺碘之病在补碘痊愈后,为避免复发,要注意坚持补碘。

一般来说,通过检验尿碘就可以判断碘摄入量是否充足,但对于甲状腺功能正常、正常食用加碘盐的人群,不建议检验尿碘。对于孕妇而言,检验尿碘是必要的,孕妇可以根据检验结果调整饮食。

(作者为北京协和医院内分泌科主任医师)