

# 让群众健康有“医”靠

## ——崇阳县人民医院探路县域综合医疗共同体

咸宁日报全媒体记者 盛勇 刘念

县域内医疗卫生服务如何加强? 基层百姓如何享受医改红利?

崇阳县人民医院的回答是:共下一盘棋,共做一家人,共绘一张图。

为解决患者“看病难、看病贵”的难题,2019年9月12日,崇阳县人民医院启动紧密型医共体建设,下联1家县妇幼保健院和9个乡镇卫生院(所),通过资源优化,构筑医疗卫生布局,资源下沉,打造医疗服务体系,资源共享,提升医疗服务水平。

补短板、提弱项、抓重点、破难题。崇阳县人民医院在探路县域综合医疗共同体的同时,让群众健康有了“医”靠。



### 管理统一,共下一盘棋

在距离崇阳中心城区1个多小时车程的金塘镇上,一家规模较大的崭新医院坐落于此,这便是崇阳县人民医院大源分院。

崇阳县人民医院大源分院原为金塘镇大源卫生所,去年投入500万元进行改造升级,新添了医疗设备,新建的大楼只有三层高仍安装了电梯,以方便住院患者从病房转到检查室检查。

“此次改造中,县人民医院投资了90万元。”县人民医院院长张祖德介绍。为推进县

医院医共体建设,2019年他第一次去金塘镇大源卫生所,既心酸又感动。当时的卫生所环境不好,拿员工宿舍来说,三个医生住在一个房间里,屋顶上是几块半截红砖压在塑料薄膜上,下雨天漏水,但医生精神面貌很好。他当即表态,作为县医院医共体建设主体医院,县人民医院将拿出资金来帮助改造卫生所。

“医共体建设,要提高站位,医院要以人民为中心,突出公益性;要敢于牺牲,任何一个主体医院经营水平、创收能力、工资发

水平是遥遥领先成员单位的,大家箍在一起过日子,实际上是要牺牲自己的利益才能把事情做好。”该院党委书记蔡亚君说。

在崇阳,除了大源分院,还有县妇幼保健院和8个乡镇卫生院(所),它们组成一个县医院医共体。县医院医共体内人财物等资源实行统一调配,医疗医保医药等业务实行统一管理。

2020年新冠疫情发生后,给基层医疗卫生服务能力带来了前所未有的考验,在县

委、县政府的正确领导下,县医院医共体基础设施建设得到加强,县传染病专科医院正在快速建设,路口、金沙、港口、铜钟、天城、桂花六家卫生院(所)发热门诊通过改建符合要求,白霓、金塘、大源卫生院(所)发热门诊新建装修中,妇幼保健院发热门诊计划整体搬迁;通过强化医务人员的培训和演练,疾病防控知识和应急处置能力不断提升;不断完善诊疗操作流程,县域医疗服务能力得到了进一步提高。

### 资源下沉,共做一家人

“你不认识我,但我却认识你。”在县人民医院,心血管内科副主任医师罗博武来到新入院患者夏伟国病床前,在其诧异的目光下,熟练地打起了招呼。

说起夏伟国,罗博武表示,“我和他很有缘分。”

原来,每周五,罗博武都会驱车1个多小时到金塘镇卫生院坐诊,三年来从未间断。

那次,和以往一样,罗博武到卫生院的第一件事是进行住院部疑难病例讨论、现场培训,看到病例夏伟国在卫生院住院一个星期,左肾积水、右肾萎缩,但功能没有丧失,合并心衰,罗博武当场建议转诊到县里医院。“但没想到他会成为我的患者。”罗博武笑着说。

罗博武是定期到医共体成员单位坐诊

医生之一。以前看病是患者追着专家跑,如今变了样,成了专家为患者跑。

罗博武表示,要提高医共体医疗卫生服务能力和水平,必须优化医疗资源合理配置,促进优质医疗资源下沉。

对此,县人民医院定期每周派出7名专家到成员单位坐诊、查房或者培训教学。成员单位可以预约县人民医院专家查房、授课、手

术等带教活动。县人民医院医生还与医共体成员单位医生结成48对“师徒”帮扶关系。

打铁还需自身硬。县人民医院作为县医院医共体主体医院,着力加强自身建设,与武汉协和医院建立了对口支援关系。积极开展各种Ⅲ类以上手术,不断引进高精尖技术,注重医疗资源的储备和培养。不断加强学科建设,鼓励新技术、新项目的引进开展和运用。

### 惠及患者,共绘一张图

“要不是你在这里,我就去县里医院了,如今在家门口就能看病,省了路费不说,还少了奔波。”3月10日,在金塘镇卫生院,张女士向来自县人民医院的坐诊专家说。

张女士表示,她患有糖尿病多年,但控制得不好,本想去县里医院治疗,得知有县人民医院专家在卫生院坐诊,后在专家建议下换了口服药。“专家为我量身定制了一份

药单,让我吃一个星期看看,如果没有效果再考虑转诊。”张女士欣喜道,刚复查完,血糖降了很多,病情有了明显的好转。“到县里医院麻烦得很,要换乘公交,到医院还要排队、挂号、就诊,现在在我家门口就能看病,方便多了!”

张女士的就医经历并非个例。家住金塘镇的王先生患慢阻肺多年,肺功能不好。

以前都要到县里医院住院氧疗,如今卫生院医疗水平提高,在家门口就能放心氧疗。

什么是“医共体”,患者大多回答不上来,但他们明显感觉,卫生院不仅面貌焕然一新,还有县人民医院专家坐诊。很多以前跑到县里看的病,现在在卫生院就能解决。

据了解,去年,县医院医共体基层门诊

诊疗人次占医共体总门诊诊疗人次的37.2%,同比增长7.5%;基层住院人次占医共体总住院人次的43%,同比增长1.3%;基层上转病人157人次,较去年同期增加82人次;县医院下转病人30人次,较去年同期增加30人次,初步形成了基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动的分级诊疗模式。

## 人大代表建议年轻人不戴美瞳 眼科医师:“美化”眼睛可能导致大问题

“不建议年轻人戴美瞳。”日前,全国人大代表、山东省眼科医院院长史伟云在采访中的发言引起热议。美瞳,即彩色隐形眼镜,因其可以在视觉上改变瞳孔的颜色,增大瞳孔,让眼睛看上去更加漂亮有神,在年轻人中颇有市场。但眼科医师在门诊中发现,因戴“美瞳”引发结膜炎、角膜炎等疾病的患者越来越多,并且有些患者已造成不可逆的视力及角膜损害。下面我们来说说小小美瞳的问题出在哪儿。

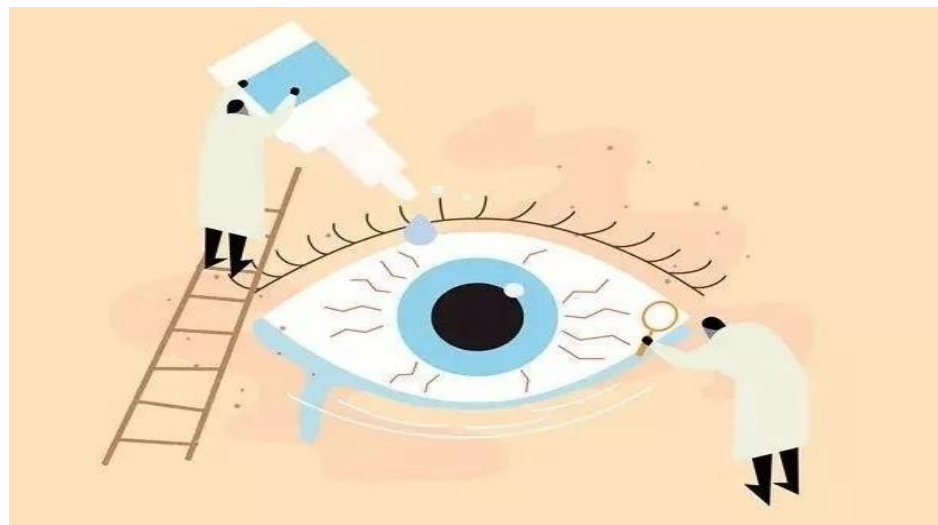
### 更易导致角膜缺水缺氧

美瞳是一种隐形眼镜,直接戴在眼球前表面,和角膜接触。正规美瞳产品是将色素夹在薄薄两层透明特制材质的镜片中,形成“三明治”结构,避免色素直接接触眼球。而劣质美瞳往往是将色素直接涂在镜片内表面,没有“夹心层”结构,色素就会直接接触眼球,甚至粘附到眼球上难以去除。长此以往,不仅不美观还会对眼表造成损害,并可能导致视力受损。

因为添加了色素层,美瞳比普通隐形眼镜更厚更不透气。它会吸收眼表中泪液的水分,长时间佩戴容易导致角膜缺水、缺氧,出现眼红、眼痛、畏光、流泪、视物模糊等不适,从而引起结膜炎、干眼、角膜炎等眼部疾病。

眼科门诊中发现,隐形眼镜容易导致的眼病也常见于美瞳。

巨乳头性结膜炎 这是最常见的一种眼病,多见于长期戴隐形眼镜者,因接触镜的慢性刺激摩擦导致结膜异常,主要表现为眼红、烧灼感、痒、异物感、分泌物增多等不适。眼科检查可见眼睑结膜多个乳头样外观形成、角膜血管翳、角膜混浊等,严重者会导致视力损害。发现这种情况要立即停止



戴隐形眼镜,以减少眼表刺激,遵医嘱用药。角膜上皮病变或角膜炎 这属于比较严重的眼表疾病,易见于隐形眼镜佩戴方法不当或长期佩戴者。患者大多因眼红眼痛、视物不清、黑眼球长白色斑点等来就诊,检查时发现不同程度的角膜水肿混浊或溃疡形成。如治疗不及时将导致角膜不可逆损害,不仅严重影响视力,愈合后角膜留痕还会影响美观。因此需要遵医嘱及时用药和加强复查,以防发展到严重的致盲性眼病——感染性角膜溃疡。

镜片过紧综合征 眼部症状较重,常为佩戴后1-2天内发生,眨眼时镜片不动,好似粘在角膜上,可伴有烧灼感、雾视。出现这种情况多见于隐形眼镜选择或护理不当。此时需先停止戴镜,就诊以明确眼表病变的具体情况,给予相应治疗,并更换隐

形眼镜。

### “透氧量”对眼睛有何影响

如果一定要佩戴美瞳,千万不能图便宜,需购买正规厂家有质量保证、透氧量高且使用周期短的产品。

透氧量 眼表正常生理代谢需要氧气,品质好的美瞳会根据眼部正常耗氧量去设计透氧量。目前,市场主流产品以硅水凝胶材料为主,硅的成分可以满足透氧性的要求,此外包装盒上会标注透氧量,在购买时一定要注意查看。透氧量>24dk/t(透氧量单位)能日常最长佩戴8小时,但禁止戴镜睡觉;透氧量>125dk/t能保证98%的氧气通过,理论上可以戴着睡觉,但实际生活中最好不要这样做。

使用周期 使用隐形眼镜的单个周期越

长,越会对角膜造成机械性损伤,故而日抛型比周抛型、月抛型更好。推荐的选择顺序为:硅水凝胶日抛>硅水凝胶双周抛>硅水凝胶月抛>硅水凝胶季抛>硅水凝胶半年抛>硅水凝胶年抛。

### 连续佩戴别超6小时

从对眼睛伤害最小的角度,我们给那些长期戴美瞳的人群一些使用建议。

★不要连续佩戴超过6个小时,睡觉时和夜间一定要取出。

★摘戴之前洗净双手,用指腹佩戴,不建议使用镊子、小棒等工具,以免将镜片弄破,且不能保证卫生。

★唯一可以接触隐形眼镜和隐形眼镜盒的液体是隐形眼镜护理液,矿泉水、纯净水、自来水等其他任何液体都不可以。

★女生生理期因眼压会偏高,免疫力降低不建议佩戴,感冒患者和孕妇也最好不要佩戴。

★严格按照隐形眼镜规定的使用周期更换。

★佩戴时如果觉得眼睛干涩,可以用不含防腐剂的人工泪液点眼,不建议使用其他眼药水和洗眼液。

★遵守戴完隐形眼镜再化妆,摘了隐形眼镜再卸妆的顺序。

总之,美瞳因含有色素,镜片厚透氧不佳,以及有些镜片中央光学区较小可能会影响视野等局限性,眼科医生建议谨慎选择。请爱美人士爱护双眼,当出现眼红、眼痛、分泌物增多、眼表不适等异常时,一定要暂停佩戴美瞳,并及时到正规医疗机构眼科就诊,排除可能存在的角膜疾病。

(本报综合)



### 市精神卫生中心

## 开展学雷锋献爱心义诊活动

本报讯 记者刘念报道:“医生,您帮我孩子看看吧,药物怎么吃才好?”“医生,我长期失眠,该怎么办?”……3月16日,由市精神卫生中心主办的“庆党百年华诞,学雷锋献爱心”义诊活动,在浮山社区卫生服务中心开展。

活动一开始,早已等候在此的疑似及确诊精神疾病患者,在浮山社区卫生服务中心工作人员的指引下,在义诊台前有序地排起了长队,来自市精神卫生中心老年科、心理科、男女病区的专家耐心细致地为患者测量血压,对抑郁障碍、睡眠障碍、躯体形式障碍及精神分裂症等精神疾病提供了咨询与指导,还免费发放了药品以及宣传册。

“我觉得这样的活动很好。”前来参与活动的张女士说,她的儿子早年患上精神疾病,目前正在治疗阶段,每月买药要花费几百元,免费送药减轻了家庭的负担。

此外,3月18日,在永安社区卫生服务中心也开展了此活动。

据了解,本次活动旨在进一步提升全民精神卫生和心理意识,倡导社会关注、支持精神卫生和心理工作。



## 如何预防过敏性鼻炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何预防过敏性鼻炎?

希望桥社区卫生服务中心有关医务人员介绍,春天,是过敏性鼻炎的高发季节。过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎,是一种鼻腔黏膜的炎症反应,以鼻塞、鼻痒、喷嚏、流清水涕为主要症状,严重者可有哮喘发作。

过敏性鼻炎预防的重点在于正规就医,查找过敏原,并避免接触过敏原。除此以外,建议做到以下措施加强预防。

积极锻炼,增强体质。外出注意保护鼻腔,避免接触过多化学物质、化妆品等。同时,戒烟、限酒,保证充足睡眠,提高机体抵抗力。

饮食宜清淡、均衡。多喝水,多吃新鲜蔬果,少吃易诱发过敏的食物,避免过食生冷、高蛋白食物。如果证实对某种食物过敏,须避免再次食用。

注意鼻腔卫生。过敏性鼻炎患者日常可用生理盐水洗鼻,热水蒸汽熏鼻或用热毛巾湿敷鼻部,促进局部血液循环,增强鼻部的抗病能力。

保持心情舒畅,防止情绪沉闷抑郁。注意不要骤然进出冷热悬殊的环境。

## 如何预防高血脂?

本报讯 记者刘念报道:“我不胖,但血脂居高不下。”近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,如何预防高血脂?

市疾控中心有关医务人员介绍,血脂异常是诱发冠心病、心肌梗死、心脏性猝死和缺血性脑卒中的危险因素之一。

预防高血脂,肥胖者要注意控制饮食,注意摄入量,增加体能消耗,逐渐恢复到标准体重。

饮食以低脂、低胆固醇、含适量蛋白质的食物为宜,如瘦肉、鱼;少吃动物内脏、肥肉、黄油、鸡蛋等。尽量降低血清胆固醇平均含量。

多吃富含纤维素的绿色蔬菜如芹菜、韭菜等和含碘丰富的食物如海带、紫菜等,少吃盐和糖,防止动脉硬化的发生、发展。

进餐要有规律,不宜暴饮暴食。忌烟酒。积极治疗原发病,如糖尿病、胆结石等。

适当体育锻炼对防治高血脂症有相当大的作用,如慢跑、太极、瑜伽等。

## 如何预防呼吸道传染病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的李女士咨询,如何预防呼吸道传染病?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,呼吸道传染病是指由病毒、细菌、支原体等病原体通过呼吸道传播、感染的疾病。冬春季是呼吸道传染病的高发季节,天气骤变的情况下也易发病。

常见的呼吸道传染病有流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎、肺结核等。预防呼吸道传染病,接种疫苗。经常开窗通风,保持室内空气新鲜。搞好家庭环境卫生。生活中养成良好的卫生习惯,不随地吐痰,勤洗手。多喝水,不吸烟,不酗酒。经常锻炼身体,劳逸结合,均衡饮食,提高自身抵抗力。根据天气变化适时增减衣服,避免着凉。儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避开人多拥挤的公共场所。如果有发热、咳嗽等症状,应及时到医院检查治疗。当发生传染病时,应主动与健康人隔离,尽量不要去公共场所,防止传染他人。