

## 国家卫健委发布新举措方便居民就医

# 这十招,很实在

日前,国家卫生健康委办公厅印发《基层卫生健康便民惠民服务举措》(简称“《举措》”),要求进一步方便城乡社区居民就近、便利获得基本医疗和卫生健康服务,提升群众获得感。《举措》围绕方便居民就医、优化服务提供、简化就医流程、改善服务体验、做好慢病管理、提升签约感受等6个方面,提出了10条具体措施。

### 1 预约号源向基层下沉

紧密型城市医疗集团和紧密型县域医共体牵头的三级、二级医院预留至少20%的门诊号源,优先向辖区基层医疗卫生机构开放,由基层医疗卫生机构为辖区常住居民提供上级医院专科门诊预约服务。充分发挥家庭医生在预约转诊、检查、住院床位等方面的作用,并推动不同机构间检查及检验结果互认共享。

点评:预约号源向基层下沉的做法,之前一些地方比如北京、江西、安徽等已经在试点推行了,试点效果的反馈是积极的。预约号源向基层下沉,也就是说,通过社区医疗机构,患者可以转诊到大医院就诊,可以显著提高城乡居民对基层医疗卫生服务依从度,有利于从制度层面推进分级诊疗的实现,真正做到“首诊在基层”。

### 2 推进中高级职称医师值守门诊

根据群众需求,提升门诊服务质量和首诊水平。社区卫生服务中心、乡镇卫生院应通过内部挖潜、合理调配人力以及县(区)级卫生健康行政部门统筹二、三级医院、县域医共体(医联体、医疗集团)资源等方式做到每周至少3个工作日有一名主治医师或副主任医师职称以上临床专业技术人员在机构值守门诊服务,解决群众就诊中的专业问题,促进分级诊疗和基层首诊。在中西部脱贫县的乡镇卫生院可根据实际通过远程诊疗等方式予以实现。

点评:这是推动优质医疗资源下沉的最直接做法。明确专家值守门诊,同样有利于分级诊疗、基层首诊的落实。之前“全国人民上协和”的调侃是怎么来的?就是因为优质医疗资源分布不平衡,导致大专家都集中在大城市,这与我国医改方向是背着的。

### 3 方便居民配药开药

社区卫生服务中心、乡镇卫生院全面实施高血压、糖尿病两慢病长期处方服务,为病情稳定的患者开具4—12周长期处方,并逐步扩大慢性疾病预防覆盖范围。在确保信息真实和用药安全的前提下,对高龄、卧床等行动不便的慢性病签约患者,经患者本人授权后可由家属代开药。

点评:长期服药的慢病患者,如果每次



拿药都要去医院,走一遍挂号—问诊—开药的流程,自己费时费力折腾一番不说,对医院的医疗资源也是一种挤占。拉长处方管理期限的规定,并由基层医疗卫生机构开处方,对患者来说是实实在在的惠民措施,对医院来说也是一种减负。

### 4 加强与签约居民联系

强化家庭医生和签约居民的联系,通过电话、微信、短信或区域家庭医生签约服务平台每季度至少联络一次。对重点签约居民按照基本公共卫生服务规范和签约包服务内容开展相应频次的随访、履约服务。

点评:作为社区居民的健康守护者,家庭医生服务模式实现了现有医务人员对辖区居民健康管理的全覆盖,从坐等患者上门变为深入辖区为居民提供上门服务。此次《举措》要求家庭医生加强与签约居民的联系,实质上是强化了家庭医生签约服务的连续性、协同性和综合性,有助于不断提升基层的卫生健康服务能力,更好守护居民健康。

### 5 深化“一老一小”健康管理服务

基层医疗卫生机构建立并及时更新辖区65岁及以上重点人群健康服务台账,加强主动联系和动态服务,根据健康需求及时做好转诊转介。社区卫生服务中心、乡镇卫生院设置老年人友好服务岗位或窗口,为老年人提供便利就医咨询、导诊以及自助信息设备、手机终端等协助办理服务。将0—6岁儿童健康管理纳入家庭医生签约服务。

点评:深化“一老一小”健康管理服务是保障和改善民生的重要内容。家家都有小,人人都会老。坚持以人民为中心,顺应百姓期待,不断织牢织密“一老一小”民生保障

网,将惠及千万个家庭,增强人民群众的获得感幸福感安全感。

### 6 延长城市社区门诊服务时间

在无急诊服务且诊疗量较大的城市社区卫生服务中心,实行工作日门诊延时服务1—3小时,或酌情在节假日、周六周日等增加门诊服务时间,方便社区居民尤其是上班、上学等人群在家门口就近获得基本医疗、慢病配药、家医签约、健康咨询等服务。对延时服务的工作人员要给予必要的补休、轮休或补助。

点评:民有所呼,必有所应。之前基层卫生服务机构除了诊疗能力相对不足之外,服务时间与上班时间重合,也是让群众感到不便的地方。《举措》这一要求充分体现了“全心全意服务病人”的理念。

需要注意的是,看似只是延长了几个小时,但不能忽视临床科室、辅助诊断科室、药剂科、收费处、信息中心、门诊部等部门的协调与联动。

### 7 推行“先诊疗、后结算”

在社区卫生服务中心、乡镇卫生院全面推行辖区常住或参加基本医保的居民门诊、住院就医过程中“先诊疗、后结算”一站式服务模式,提供多种付费渠道和结算方式。支持村卫生室通过实行乡村一体化管理等多种方式纳入当地医保定点管理,方便群众就近看病开药。

点评:“先诊疗后结算”这种“引发极度舒适”的服务模式,为患者节省了大量就诊时间,减少了排队缴费环节,改善了门诊诊疗秩序,使就诊变得简捷、方便,改善了就医体验。

另一方面,此举拓宽了医疗费用的结算模式,真正实现了让信息多跑路、患者少跑路。

### 8 提供周末疫苗接种

社区卫生服务中心、乡镇卫生院疫苗接种门诊全面推行预防接种分时段预约,开展预约周末疫苗接种服务。接种门诊结合服务能力、辖区居民服务需求、日常工作时间等合理分配周末预约号源,对工作人员合理安排值班和轮休。

点评:日常疫苗接种的一大群体是未成年人,需要家长陪同。因此,提供周末疫苗接种服务,主要惠及的还是上班族,从根本上帮他们解除“请假带孩子打疫苗”的情况,从而避免因此带来的工作上的麻烦。

### 9 为慢性病患者提供运动、饮食处方或建议

城乡基层医疗卫生机构为首次诊断为或处于2型糖尿病、高脂血症、高血压初期的慢性病患者提供运动健身、饮食营养等非药物处方和戒烟、限酒、“三减(减油、减盐、减糖)”等建议,帮助其通过适量运动、健康饮食等方式控制肥胖等危险因素,恢复并保持健康状态。

点评:看到这一条,很容易让人联想到福建三明的医改成果。

如今在三明,乡村医生为村民看病抓药的时候,会一次开出“三张处方”——药品处方、生活运动处方、饮食处方。除了常规的药物治疗外,每一份处方都列了10余条注意事项,对患者的生活起居、健康管理等提出了建议,不光重“治”还重“防”。

得益于,三明的基本公共卫生服务均等化水平不断提高,疾病预防关口不断前移,群众获得越来越多的健康红利。

《举措》这一要求与三明医改一样,反映的都是从“管看病”向“管健康”转型,这也是医改的题中应有之义。

### 10 改善就医服务环境

在社区卫生服务中心、乡镇卫生院推行“一人一诊室”,保护患者隐私,维护就医秩序。设置和完善机构内就诊指南及路径标识,方便群众就医。提供轮椅、座椅服务,加强环境整治和卫生间清洁工作,保持就医环境干净整洁,门诊公共卫生间要做到“两有一无”,即有流动洗手水、有洗手液(皂)、无异味。

点评:基层卫生服务机构的环境问题,看似小事,实则小事不小。

保持就医环境整洁,一人一诊室,有利于缓解患者的紧张情绪,体现的是对患者的尊重。医疗机构既看病,也看病后面的人。要重视患者的感受。

(原载《人民日报海外版》 作者:熊建)

## 生活顾问

### 如何防蚊虫叮咬

本报讯 记者李嘉报道:有些人不管吃什么、喝什么、穿什么,天生容易招蚊子。这是因为蚊子会被汗液释放的信息素所吸引,汗腺发达的人自然成了蚊子的“首要目标”。虽然在夏秋季节保持身体完全凉爽是一件有难度的事情,但如果你能在蚊子出没的高峰时段,减少出汗量,就能更有效地避免叮咬。

蚊子会利用它们的视觉功能在白天寻找食物来源。由于它们飞得离地面非常近,因此蚊子倾向于寻找与地平线形成鲜明对比的物体来确定觅食目标。在它们眼里,深色的衣服更显眼,而浅色衣服就没有那么大吸引力。

二氧化碳是蚊子寻找和识别食物来源的主要物质。当你的心率升高时,身体就会生成更多的二氧化碳。运动、饮酒、吃辛辣食物等任何提高代谢率的行为都会增加二氧化碳的生成量,从而增加被蚊子叮咬的可能性。

除此之外,超重或怀孕时二氧化碳的排出量也会增加。如果你在户外,又知道自己的心率要飙升,就要穿好有防护功能的衣服,或涂抹驱蚊剂来驱赶蚊子。

### 秋天脱发怎么办

本报讯 记者李嘉报道:随着秋天的到来,有人遇到了脱发的烦恼。秋季脱发可能是由于气温下降导致的,这里搜集了一些防止脱发的方法,不妨试一试。

吹头发少用热风。长时间用热风吹头发容易损坏毛发组织,头发会失去光泽,水分较快流失,加上秋季本来就比较干燥,头发更容易脱落。

适量吃一些红枣。秋天体内的损耗过多,导致体内的水分含量不足,体内气血流动就少了水分的推动,全身的气血循环变差,以至于血液无法及时滋养头发,没有了养分滋养的头发自然也会很容易脱落,除了红枣之外还可以吃一些黑枣、黑芝麻、莲藕补血。

补肝肾。肝肾两虚的病人往往都有气血不足的症状,而头发脱落就和气血不足有关。秋燥容易伤肝肾,使得肝肾血藏精的能力受到影响,使身体气血不足,最终导致头发没有养分滋养而脱落。所以说大家平日要滋补肝肾,比如烹饪食用莲子、芝麻等滋补食材。



### 市中心医院

### 开展“扬清风·树家风”家庭助廉讲座

本报讯 记者李嘉、通讯员刘金艳、柯运报道:为扎实开展好党风廉政宣教月活动,发挥家庭在反腐倡廉建设中的积极作用,8月17日,市中心医院党委组织开展了“扬清风·树家风”家庭助廉讲座,特邀市委党校副校长解全胜就加强家风问题进行专题辅导。

解全胜以《树红色家风 创最美家庭》为题,围绕当前家风教育存在的问题、家风建设的必要性、中国古代家家训、弘扬家庭美德、引领家庭文化建设树勤廉家风五个方面,引导医院党员干部职工更加深刻地理解“传承好家训,弘扬好家风”的深刻内涵和长远意义,对持续弘扬家庭美德、树立良好家风、家规、家训等方面具有很好的指导意义。

该院党委书记方勇表示,全院党员干部不仅要严格要求自己,时时、事事、处处带头抓好家风、做家风建设的表率,同时还须严管家人、教育好身边人,让家庭真正成为廉洁港湾。干部家属也要带头做好家庭的廉内助,吹好“四风”、当好“五员”,系好家庭助廉“安全带”,希望通过日常监督,把好“六道关”、算好“七笔账”,以好家风滋养清廉党风政风社风院风,共筑反腐倡廉家庭防线,推动全面从严治党向纵深发展、向基层延伸,为医院高质量发展营造风清气正的环境。

# 有一种抑郁症表现为“青春叛逆”

◎ 陈敏

说起抑郁,给人的印象大多是悲观消极、愁眉苦脸,但在临床诊断过程中,有很多青少年的抑郁症状却与此不同。

### 哪些是孩子抑郁的信号

15岁的小李一段时间以来总是莫名头痛,每天吃得特别多,短短3个月体重从92斤猛增到117斤。最明显的变化是,他动不动就发脾气,每天嚷嚷着不想上学。父母以为小李处于青春期,有些叛逆也属正常,直到他的学习成绩从班级前5名下降到20多名,才觉出不对劲。经过详细的精神检查及心理评估,小李被确诊为抑郁症。

跟父母发脾气、对着干,易怒、暴躁,这些表现容易让家长误以为是青春期的叛逆或是学习压力太大所致,但这些都是青少年抑郁的一种表现。从临床经验来看,父母可以通过以下表现来初步判断孩子是否有抑郁症的可能。

- 1.原先外向开朗的个性突然改变,不愿与朋友交往,甚至不愿上学、沉迷网络;
- 2.变得易怒、烦躁,不让人接近自己,频繁与父母顶嘴、发脾气,喜欢摔东西;
- 3.暴饮暴食,控制不住地吃大量的食物(如垃圾食品和碳水化合物),体重增长过快(也有一些患儿表现为食欲减退过快);
- 4.出现睡眠问题,表现为失眠、半夜易醒、频繁早醒以及做噩梦,也有患儿表现为嗜睡,总感觉睡不醒,白天无精打采;
- 5.感觉身体持续出现各种不舒服,如头痛、肚子痛、恶心、心慌、胸闷等,但是到医院做检查又查不出原因;
- 6.变“懒”了,对很多事情都提不起兴趣,甚至连门都不愿意出;
- 7.觉得自己很没用,总是自责,不是自己的过错也认为自己不应该受到惩罚;
- 8.做事变得拖延,完成家庭作业和课堂作业比以往要花费更多的时间,面部表情减

少、反应迟钝、肢体动作明显减少。

### 良好亲子关系是健康的基石

国内一项包含160多篇研究的荟萃分析结果显示,有15个社会风险因素与青少年抑郁障碍发病有关,包括亲子沟通不良、消极生活事件、学业压力、被虐待、家庭功能不良、被欺凌和家庭凝聚力差等。

父母要帮助孩子远离抑郁的泥潭,首先要做的就是给孩子建立规则和边界。著名儿童心理学家皮亚杰认为,2—8岁的孩子正处于认知发展的前运算阶段,家长一定要抓住这个给孩子立规矩的关键期,让孩子理解规则,同时,父母不应打着爱的名义过分干预和控制孩子。在这个过程中,孩子才能够独立做出选择,独立解决问题,维护自己的边界感。父母要尊重孩子的区域边界,不随意进入孩子的房间,不随意打开孩子的储物柜。

## 收敛神气 使志安宁

——读“经典”谈因时养生之秋季养生

气之应,养收之道也”。意思是说,在秋天,人们一定要保持精神上的安宁,使意志保持稳定,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,可避免秋季的肃杀之气,同时还应收敛神气,保持肺气的清肃功能,以适应秋天容平之气。

### 二、起居调养

立秋时节已是天高气爽之时,应“早卧早起,与鸡俱兴”,适时调整睡眠时间,保证充足的睡眠。早卧有利于养阴,夜半子时是一天中阴气最盛之时,在子时之前入眠有利于阴精的收敛;早起则有利于舒肺,肺经旺于清晨,晨起呼吸新鲜空气,清气敛藏,精神充沛。秋季睡眠时间应比夏季平均多1小时。一是为了顺应秋季昼夜节律的变化;二

来,由于夏季高温刺激大量出汗,还增加神经兴奋,加速新陈代谢,增加能量支出,传统医学认为,经过漫长夏季,人体元气消耗过多而未能及时恢复,因此有“一夏无病三分虚”的说法。进入秋季时,元气开始恢复,在此过程中常会感觉到疲惫感,就是人们常说的“秋乏”。秋季适当延长睡眠时间,有利于元气恢复,远离“秋乏”。立秋乃初秋,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。所以着衣不宜太多,不然会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

### 三、饮食调养

《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺

收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛辣之品,适当多食酸味果蔬。而入秋之后空气湿度降低,气候偏“燥”,燥易伤阴,消耗人体的津液,导致出现很多与“干”有关的症状,比如皮肤干燥、口鼻咽干、咳嗽咽痛、大便干结等。因此,人们的饮食需要进行适当调整,补充滋阴润燥的食物以达到养阴防病的效果。可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、乳品等柔润食物,以益胃生津。药膳重要成分的糯米或糯米,都有很好的健脾胃、补中气的功能。而中医讲究“培土生金”,意思是脾胃调理好了,肺脏就会受益了。

### 四、运动调养

秋季,是热与凉交替的季节,夜间清凉干燥,早晚温差大,雨水减少,秋燥成为秋季的主要特点。秋季阳气开始收敛,阴气渐长,秋季五行属金,五脏属肺,秋季养生,补益肺气、养阴润燥是关键。《黄帝内经》云:“秋三月,此为容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少”。因此,秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼,皆以养收为原则。

### 一、精神调养

秋内应于肺。肺在志为忧,悲忧易伤肺。肺气虚,则机体对不良刺激耐受性下降,易生悲忧情绪,产生忧郁、烦躁等情绪变化。中医学根据“天人相应”的理论,在《素问·四气调神大论》中明确指出了秋天调神的具体法则是:“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋



石欣 副主任医师  
咸宁麻塘中医医院病区主任

秋季人体的阴精阳气处于收敛内养的阶段,因此运动也要收敛强度,运动量不宜过大,防止出汗过多,损耗阳气。秋季气温下降,人体新陈代谢也随之减慢,这时候如果不进行适当的运动,就容易在秋冬季节发胖。具体而言,适宜的运动量应做到“形劳而不倦”,以锻炼后微微出汗,感觉轻松舒适为宜。老人、小孩和体弱者则可选择健步走、太极拳、八段锦等舒缓的运动。

正如《黄帝内经》中所说:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”我们应遵循天地阴阳及自然变化规律,调养生息,保养生命以达到增强体质、预防疾病、延缓衰老的目的。



咸宁麻塘中医医院  
咸宁麻塘风湿病医院 主讲