

国家卫健委:加强社区医院住院病房建设

新华社7月13日电 (记者 王秉阳) 国家卫健委13日公开发布了《关于全面推进社区医院建设工作的通知》,提出加强住院病房建设,合理设置床位,主要以老年、康复、护理、安宁疗护床位为主。

文件提到,社区医院要提高门诊常见病、多发病的诊疗、护理、康复等服务,鼓励结合群众需求建设特色科室,有条件的可设立心理咨询门诊;加强住院病房建设,合理设置床位,主要以老年、康复、护理、安宁疗护床位为主,鼓励有条件的设置内科、外科、妇科、儿科等床位,并结合实际开设家庭病床等。

截至2018年底,我国60周岁以上的老年

人口大约2.5亿,占总人口的17.9%。我国老年人慢性病患病率高、失能率高,患有慢性病的老年人接近1.8亿,失能和部分失能的老年人口超过4000万。但长期以来我国社区开展医养结合的依托能力不足。

全国老龄办常务副主任、中国老龄协会会长王建军曾经表示,要完善以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系。

王建军表示,居家和社区养老问题是最主要的。国家政策支持和财政投入重点向居家和社区倾斜,在医疗卫生方面,也是重点发挥城乡医疗卫生机构作用,将医疗卫生服务延伸到社区和家庭。

这次发布的文件要求,一是进一步完善房屋、设备、床位、人员等资源配置,加强信息化等基础设施建设和设备提档升级。二是突出重点,提高常见病、多发病的诊疗、护理、康复能力,加强住院病房建设,强化医疗质量管理,切实保障患者安全。三是加强防治结合,按要求做好传染病早发现、早报告工作,加强重点人员健康管理,做实基本公共卫生服务,不断强化传染病防控能力。

文件要求,基层医疗卫生机构建成社区医院后,仍然承担基本医疗服务和基本公共卫生服务,其防治结合的功能定位和公益性质不变,已有的财政补偿水平和优惠政策不降低。



今年“三伏”40天

“苦夏”之时怎么吃?

新华社7月15日电 (记者 田晓航) 7月16日进入“三伏”中的“头伏”,全国多地即将开启“蒸烤”模式。今年的三伏长达40天,人们更易遭遇“苦夏”的折磨,怎么吃才健康?中医专家认为,三伏天气候炎热,饮食应以“消暑去火”为原则。

“夏令三伏,阳气旺盛。”中华中医药学会学术顾问、科普分会名誉主任委员温长路说,中医养生讲究“冬养三九,夏养三伏”,夏季尤其是三伏天容易耗气伤津,食欲不振,因此,要在防暑降温的同时注重养生保健,尤其要注意合理饮食。

他说,薏米赤小豆粥、绿豆百合粥、荷叶绿豆粥、冬瓜莲子粥、冬瓜苡实汤等都是补气清暑、调理脾胃的不错选择。而粥中加入山药、茯苓、淡竹叶等药材,祛湿效果更好,此类药粥对老人、儿童以及脾胃功能虚弱者最为适宜。

同时,三伏天里可多吃苦瓜、西红柿等具有去火作用的新鲜蔬菜,适量食用水果,慎食辛辣刺激和油腻食物。饮品可选择能够消暑的绿豆汤、利于清热的金银花茶等。少食冷饮莫贪凉,因为寒凉的食物容易损伤脾胃,贪凉饮冷也会影响胃口。

中医认为,汗为心之液,夏天汗液大量排泄,不仅伤心气,还会导致心阴虚,使人体更容易受到暑热邪气的侵犯。因此,温长路提醒,三伏天里人们要注重护心养心,尤其是本身患有心脏病的患者。太子参、麦门冬、红枣、红豆、鲜桃等食物有养心气、助心阳、滋阴阴、助睡眠的功效,可适当食用。

“近视加老花”可手术“摘镜”

田晓航

日常戴一副眼镜、近距离阅读时又要换一副,频繁摘换眼镜让“近视加老花”患者不胜其扰却又无可奈何。专家表示,其实,老花眼也可以通过摘镜手术进行矫正。

老花眼又称老视,是一种生理现象。随着年龄增长,眼球晶状体逐渐硬化、增厚,而且眼部肌肉的调节能力也随之减退,导致变焦能力降低,因此看近距离的物件就会变得模糊不清。由于认知缺失,国内上亿老花患者数量和矫正数量严重不对等。

“与近视或白内障不同,老花眼患者通常不会主动就医,进行专业的眼科检查,普遍选择不配戴或随意配戴老花镜,如不经检查验光就自行购买老花成镜。”中国医师协会眼科医师分会屈光手术专委会副主任委员、中南大学爱尔眼科学院博士生导师王铮教授说,错误的应对方式将使眼睛长期处于疲劳状态,可能导致晶体加速老化。

王铮介绍,老花患者普遍认为老花眼不用治也治不了,而对于其可以通过积极的手术干预获得视觉质量提升缺乏正确认知,这才是改善老花患者视觉健康的最大挑战。

四川省眼科专委会委员周进认为,虽然佩戴老花镜视近效果会得到一定改善,但老花患者自身晶状体高阶像差的改变,势必会引起晶状体功能减退、视觉质量下降,这是老花镜无法解决的。

老花的手术矫正被眼科界认为是最难攻克的问题之一。“现阶段开展的晶状体置换手术,不仅可以帮助患者一次矫正近视、远视、散光、老花,还可以避免白内障的发生。”中国医师协会常务委员、爱尔眼科医院集团张劲松教授说,因为白内障的成因便是晶状体浑浊,手术将自然晶状体置换成了人工晶体,白内障也不会再形成。



活动现场。

北塔区爱心医疗助力脱贫攻坚

邵阳日报讯 (记者 伍浩) 7月13日上午,北塔区田江街道田江村村部爱心涌动,由北塔区民政局和区扶贫办主办、市中医医院北塔分院和北塔区社工站承办的爱心医疗助力脱贫攻坚活动在这里启动。

活动现场,市中医医院北塔分院的医务人员给前来体检的村民开展量血压、测血糖等志愿服务,同时还提供糖尿病、心脑血管病、慢性疼痛、肿瘤类等疾病的咨询服务。当天,主办方共给田江村80多名特困群众和建档立卡贫困户发放了扶贫爱心健康卡,持有扶贫爱心健康卡的贫困群众在市中医医院北塔分院住院诊疗时,除了医保或新农合报销外,个人自费部分由民政部门进行兜底保障。同时,持有扶贫爱心健康卡的贫困群众到市中医医院北塔分院门诊做辅助检查将享受到七折爱心助力。“今天我们家领到了四张扶贫爱心健康卡,感谢党和政府,帮助我们老百姓减轻看病的负担。”来自田江村建档立卡贫困户蔡云华感激地说道。

据了解,7月13日至15日,北塔区民政局和北塔区扶贫办先后到田江街道田江村、茶元头街道、陈家桥乡李子塘村开展爱心医疗助力脱贫攻坚活动,给三地的贫困群众发放扶贫爱心健康卡800多张。预计一个月内,该区特困群众和建档立卡贫困户发放扶贫爱心健康卡将实现全覆盖。



▲7月10日,新邵县人民医院第三党支部组织党员在武冈云栖谷开展“纯净山河、环保卫士、山野无痕、青山绿水”志愿服务活动。活动中,大家手持夹子、垃圾袋等工具对沿途路边的塑料瓶、烟头等垃圾进行清理,用实际行动引导当地群众自觉爱护环境卫生。

邵阳日报记者 杨敏华 通讯员 孙移新 摄影报道

防结直肠癌 收好这16字箴言

即“规律生活,健康饮食,定期体检,经常运动”

张青梅

结直肠癌的发病率一直呈上升趋势,结直肠癌的发生跟什么有关?如何预防结直肠癌……广州市第一人民医院院长、胃肠外科专家曹杰教授送给大家16字箴言:“规律生活,健康饮食,定期体检,经常运动”,他同时提醒,对于结直肠癌来说,早诊早治至关重要,建议40岁以上的人群每年做一次肠镜,有家族史的高危人群应该提前到30岁做肠镜。

结直肠癌主要跟这些因素有关

曹杰介绍,结直肠癌的发生跟饮食和生活习惯密切相关。高蛋白、高脂肪、高热量的三高饮食习惯是诱发结直肠癌的重要因素。“现在不少年轻人的饮食有些偏西化,爱吃奶油蛋糕、甜品的类的;还有一些年轻人喜欢吃煎炸、烧烤食物,如烧鸡、烧鹅等,胆固醇都非常高。所以结直肠癌也有年轻化的趋势。”曹杰介绍,临床中,他接触到的一个最年轻的患者只有13岁。他来的时候一直说肚子疼,大便也带血,胃肠镜检查显示肠子里有肿瘤。

另外,肠道息肉是导致结直肠癌的直接因素。曹杰介绍,在统计该院肠镜总例数时发现,约有15%~20%的人有不同程度的息肉。约85%~90%的结直肠癌是由息肉转变过来的,这个时间大约是5~15年。“所以,我建议发现息

肉后,必须积极处理,不让它有机会转变成癌。”处理完息肉后,还要遵医嘱定期复查,一般前三年每年复查一次,三年以后可以每两年复查一次,六年以后则可以五年复查一次。

早发现晚发现预后大不同

曹杰介绍,早发现早诊断对结直肠癌非常重要,早发现晚发现,预后是完全不同的。晚期结直肠癌,5年生存率大概只有5.7%左右,非常低,而如果早期发现,5年生存率大于95%。“我建议40岁以上的人群一定要定期做肠镜,如果是家族史的高危人群,可以提前到30岁。”他介绍,还有一种情况需要特别注意,那就是如果大便长期带血,很多人以为是痔疮,此时千万不要掉以轻心,一定要做肠镜排查。

做无痛肠镜不会变傻变痴呆

一提起肠镜,很多人都觉得很痛苦,心里不由打起了退堂鼓。对此,曹杰表示,其实肠镜的痛苦是可以忍受的,实在怕痛的可以选择无痛肠镜,普通肠镜的费用大概350元左右,无痛肠镜(局麻和全麻)费用在560~800元左右。有些患者担心做无痛肠镜打麻药会有后遗症,比如变傻变痴呆等,对此,曹杰表示,这

种情况一般不会发生,但要特别注意的是,如超过一定年龄的老人,或者基础疾病比较多的人、有心脑血管疾病的人、有血液病的病人等,做全麻时必须经过麻醉科医生评估。

预防:记住这16字箴言

曹杰介绍,目前,结直肠癌的治疗效果在所有肿瘤里面算是比较好的。首先,早中期的癌症,手术可以解决很大问题,目前很多患者可以采用微创手术,有的甚至可以直接用达芬奇机器人来做手术。其次,化疗、放疗也相对比较敏感,另外,还有一部分患者靶向治疗的效果也很不错,所以整个结直肠癌的预后比10年前有了很大的进步,很多患者能够长期存活。

如何预防结直肠癌?曹杰总结了16字箴言:规律生活,健康饮食,定期体检,经常运动。具体来说,就是一定要养成规律的生活习惯,不要熬夜,饮食均衡,日常生活中可以多吃富含维生素C的食物和蔬菜等,尽量少吃三高食品。还要避免抽烟喝酒。另外,很重要的一点是,要保持大便通畅。曹杰介绍,大便在直肠里存留太长时间,肠道会吸收一些毒素,甚至对肠黏膜造成一定的损伤,所以大便一定要有规律。“另外,上厕所时不要拿着手机,这是个非常糟糕的习惯。”曹杰说。