服务基层群众 “医”路勇毅前行

——我市走出基层医疗卫生服务体系建设新路子

邵阳日报记者 陈红云 通讯员 王勇 王冬梅

“感谢家门口的小塘医院,在这住了十天院,现在可以下床走路了,医院小也能治大病。”11月4日,新邵县小塘镇的村民孙花(化名)心情激动,她因中风在新邵县小塘镇卫生院住院治疗,现已康复出院。从必须依赖拐杖行走,到能够行走自如,她对该医院的医疗技术表示认可,对医护人员不停地夸赞。

10月24日,小塘镇村医在开展家庭签约服务和疫情防控知识入户宣讲时,了解到孙花因脑血管疾病导致中风,生活不能自理,要靠拄拐杖行走,村医当即联系镇卫生院开展会诊,建议孙花到镇医院住院治疗。

孙花来到小塘镇卫生院,经过4天的系统治疗后,孙花可以放弃双拐平地行走;治疗9天后,她上伸下蹲活动更自如,自主行走更协调平稳;治疗10天一个小疗程后,她基本恢复正常行走,办理了出院手续。

这是我市基层医疗卫生服务体系功能提升、疾病预防控制能力加强和管理水平提高的一个缩影。

近年来,市委、市政府以公共服务均等化、百姓就诊便利化、健康保健常态化为目标,在着力补齐农村医疗卫生服务短板上采取了一系列重大举措。

市中医医院组织村卫生室医师开展中医“三基”知识及急救知识培训。

远程会诊提升基层医疗机构应急和诊疗能力。

抓党建保方向,在党建引领上发力。“选”优“配”强基层卫生单位党支部书记,压实各级党组织的主体责任,抓住基层党建工作的“牛鼻子”,以最大公约数汇聚最大“同心圆”,抓实党建业务与医疗卫生业务的相互融通,充分发挥“一名党员就是一面旗”的先锋作用,形成上下贯通的执行体系,推动全市基层卫生体系建设快速发展。

抓基础建机制,在真抓实干上用功。我市把紧密型县域医共体建设工作纳入年度重点工作建设和县域经济工作考核范畴,有序推进以县级医院为龙头的紧密型县域医共体建设,新邵、隆回、武冈县域紧密型医共体试点建设进展顺利,县-乡-村一体化卫生服务体系逐步构建,形成科学有序的分级诊疗格局。

以信息化为纽带,市-县-乡-村一体打造规范化、体系化的远程会诊、双向转诊、影像诊断、多学科会诊、心电诊断、超声指导、病历资料共享、培训教育、医疗业务监管、病历质控等医疗服务信息平台。

依托市中心医院、邵阳学院附属第一医院、邵阳学院附属第二医院3家医院作为全科医生培训基地及其基层教学实践基地,建立基层卫生机构医防融合培训实践基地,定期组织基层医疗卫生机构人员脱产开展医防融合业务培训。

同时,开展基层医疗卫生机构中医药等特色专科建设,在全市230家基层乡镇卫生院和社区卫生服务中心全覆盖建成中医馆,持续开展中医适宜技术培训,提升中医药服务能力,让优质中医资源更多地下沉到乡镇卫生院、社区卫生服务中心、村卫生室。老百姓在家门口就能享受市县级专家诊疗服务。

抓内涵强技能,在服务能力上提档。我市开展清廉医院建设,进一步改善行业风气,建设平安医院,强化优质服务。通过举办医疗机构院长培训班、专科能力建设培训班、乡村医生培训班,用“管理+技术”两个“轮子”进行驱动,帮助基层医疗卫生机构提高质量安全、管理能力、技术水平和服务能力。

优化家庭医生签约队伍,鼓励医共体牵头医院或二级以上公立医院医生、退休医生参与签约服务,为有需要的老年人、残疾人等提供上门医疗服务、长期处方服务等。建立“县帮乡、乡带村”的乡村医生常态化培训机制,让县级专科医生走下去,把乡村医生请上来,通过专题讲座、带教查房、名医坐诊、集中授课等形式,不断提升乡村医生的素质水平和服务能力。全市13980名基层医疗卫生人员均接受过“预防+临床”业务培训,成为适应当前基层医疗卫生机构实际需要的公共卫生专业人才。

抓改革强管理,在政策落实上优化。我市健全规范财政保障机制,对政府主办的基层医疗卫生机构全部实行公益一类事业单位财政保障;健全完善相关保障机制和补偿机制,基层医疗卫生机构所需基本建设、设备购置等发展建设支出,全部由政府根据公共卫生事业发展需要统筹安排;加强编制管理,按照有编即补的原则,优先保障基层医疗卫生机构用人需求。

进一步规范基层医疗卫生机构医疗服务价格项目管理,完善医保支付方式,加大医保政策对基层倾斜力度,提高医保待遇质量,逐步实现建制乡镇卫生院和社区卫生服务中心特殊病种门诊统筹定点全覆盖;落实国家基本药物制度,加强基层医疗卫生机构药品配送监管,允许纳入乡村一体化管理、配备执业(助理)医师的村卫生室用药范围与乡镇卫生院的用药范围相衔接。

发展永无止境,奋斗谱写新章。市卫健委党组书记、主任黄海蓉表示,市卫健委党组在接下来的工作中,将继续认真学习贯彻党的二十大精神,把发展重点放在农村和社区,把发展质量摆在突出位置,发展壮大基层医疗卫生队伍,加强慢性病健康管理,提高基层防病治病和健康管理能力,不断开创卫生健康事业发展新局面。

医卫 YIWEI

以实干精神推动医院高质量发展

邵阳学院附属第一医院专题学习贯彻党的二十大精神

邵阳日报讯 (记者 傅畅珺 通讯员 李艳 刘奕 肖红梅) 11月24日,邵阳学院附属第一医院召开党委理论学习中心组(扩大)会议,专题学习领会党的二十大精神及《习近平关于社会主义精神文明建设论述摘编》,并结合医院各项工作,展开集中研讨。

会议指出,学习宣传贯彻党的二十大精神是当前和今后一个时期的首要政治任务,全体党员干部职工要统一思想,提高认识,完整、准确、全面贯彻好党的二十大精神。要切实把党的二十大精神转化为推进医院高质量发展的动力,并结合医院实际情况,贯彻落实党的二十大精神,聚焦到学科建设、三甲复审、智慧医院建设等各项任务上。要细化党的二十大精神学习宣传贯彻实施方案,开展形式多样的学习活动,迅速在全院掀起学习宣传贯彻党的二十大精神热潮。要落实好第九版防控方案和疫情防控二十条措施,抓实抓细疫情防控,坚持“外防输入,内防反弹”总策略和“动态清零”总方针不动摇。

会议强调,要深刻领会全面落实党的二十大精神的本质要求,以实干精神推动医院高质量发展,构建医疗区域新体系,打造专科区域医疗中心。要引领新趋势,以满足重大疾病临床需求为导向,重点发展重症、肿瘤,心脑血管等专科;要提升新效率,健全以经济管理为重点的科学化、多样化、清晰化的运营管理体系;要激活新动力,合理制定并落实医院新标准。要建设新文化,弘扬伟大抗疫精神和职业精神。要坚持和加强党对公立医院的全面引导,深刻领会“三个务必”的本质要求,在新的赶考路上,展现医院新风貌。

会后,结合党的二十大精神,全体与会人员讨论了医院第一次党代会工作报告,大家积极献言献策,凝心聚力共谋发展。

新时代新征程新伟业
——深入学习贯彻党的二十大精神

小雪养生 温补御寒 平安过冬

邵阳日报记者 傅畅珺 通讯员 陈华

进入小雪节气后,气温越来越低,全国多地将迎来大风降温和雨雪天气。此时,中医养生讲究“天人相应,顺时养生”。那么,小雪过后的饮食起居各方面应如何顺应节气变化进行调整,才会有益身心健康呢?带着这个疑问,记者采访了市中医医院副主任医师杨勃。

保暖避寒防感冒 饮食宜温但勿燥

“寒为阴邪,易伤阳气。进入小雪节气,天气越来越冷,为了避免寒冷伤阳,当避寒保暖。”杨勃表示,小雪时节寒未深而雪未大,此时养生应以“两清一补”为主,“两清”即为清内火,清抑郁,“一补”则为补肝肾。

清内火

随着暖气、空调等取暖设施的广泛应用与普及,大家一般都长时间待在温度较高的室内生活、学习、工作,而且穿得多、动得少,燥热的室内环境容易造成体内积热。

小雪后天气寒冷干燥,人们避寒就温、穿着增加,此时若再吃过多热量高、脂肪含量高且油腻的食物,如火锅、烧烤,以及煎炸类等食品,会使得体内热气蕴结,形成“内火”,也就是我们常说的“上火”,出现口腔溃疡、口干舌燥、面部长痘等症状。不仅增加肥胖的概率,严重时,还会影响肛肠健康,诱发热结便秘、痔疮等疾病。因此,小雪节气要少吃辛辣食物,多补充水分,防止“内火”产生。此外,“苦”味食物是“火”的天敌,小雪时节可选择芹菜、莴笋、生菜、苦菊等苦味食物食用,有解热去火、清热润燥的作用。

清抑郁

小雪节气后,天气时常阴冷晦暗,阳气潜藏,阴气渐盛,容易引发或加重抑郁症。此时应调节自己的心态,保持乐观,节喜制怒,与人多沟通交流,舒解心结。也可多晒太阳,听听音乐,参加娱乐活动,以激起对生活的热情和向往。饮食上多吃含有叶酸的食物,比如菠菜、猕猴桃、橘子、黄豆等。

补肝肾

冬季人体阳气闭藏后,新陈代谢相应较低,要依靠“肾”来发挥作用,以保证生命活动适应自然界变化。中医认为,黑色食物入肝肾二经,且性味平和,食而不燥,补而不腻,具有很好的食补作用。可以选用黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、桑葚、乌骨鸡、甲鱼、海带等黑色食物来补肝肾。

运动微汗莫受凉 调畅情志不焦虑

“小雪时节,气温偏低,阳气闭藏,当减少运动。少动并非不运动,而是动中有静,静中有动,动静结合。”杨勃说,运动养生当以温和的有氧运动为主。如八段锦、太极拳、易筋经、散步等,并可以适当伸展、扩胸等。

有氧运动不仅能有效地刺激新陈代谢,促进血液循环,还能增加身体内的能量消耗。同时,冬季主闭藏而勿妄泄,运动切不可大汗淋漓,恐其风寒之邪乘虚而入,应以微汗而不淌汗为度。

小雪时节天气变化大,天气阴冷,清阳不升,容易出现精神抑郁,或莫名其妙地不开心等。所以在此节气中要注意精神的调养。此时,大家可以多到户外晒太阳。晒太阳最能升发阳气,让人神清气爽,可以预防焦虑和烦闷。并积极地调节自己的心态,保持乐观,多参加户外娱乐活动,以激起对生活的热情和向往。

泡脚艾灸护阳气 提高自身防御力

进入小雪节气,气温继续下降,阴寒继续增加,注意防寒的同时,可泡脚、艾灸保护阳气。杨勃介绍,泡脚可以促进血液循环,改善手脚冰凉,亦可交通心肾,宁心安神,缓解失眠,同时可以促进新陈代谢。建议每天泡完脚后用双脚掌对搓,或用右手搓左脚,左手搓右脚,坚持按摩可使精力旺盛,体质增强,提高御寒能力。

泡脚时最好使用大且深的木桶,水位能浸到小腿一半以上为原则。浸泡时间约20分钟,水温一般40℃~45℃即可。若水凉,中间可加热水1次~2次。

“八髎穴、太溪穴是两个比较好的艾灸冬补穴位。”杨勃说,艾灸能激发人体免疫系统功能,促进新陈代谢,能提高体内各组织器官的抗病能力,具有良好的补益强身的养生功效。而灸八髎,用艾火来温养,热向里渗透,则小腹发热;向下渗透,可以双脚发热;向上渗透,可以使整个督脉发热,甚至背部排寒,出冷汗。太溪是肾的原穴,原穴能够激发、调动身体的原动力,艾灸太溪穴可打通肾经,引火归源。

残疾儿童 乐享“空中课堂”康复服务

邵阳日报讯 (记者 傅畅珺 通讯员 王翠 龚平) “跟老师学得真棒,再做一次给老师看看……”11月20日,市妇幼保健院儿童保健康复科的康复治疗师正在使用微信视频聊天功能,和远在洞口县的5岁残疾儿童萱萱(化名)进行线上康复训练互动。

为不耽误残疾儿童的康复训练课程,今年10月中旬起,市妇幼保健院积极响应市残联发布的关于疫情防控工作的规定和要求,启动实施线上康复方案,借助网络平台,全力打造线上康复“空中课堂”,确保残疾儿童的居家康复服务不中断,努力做到“线上课堂不停训,康复不停歇”。

该院儿童保健康复科在家长微信群发出线上康复训练的通知,与100多名家长沟通,协调好各自的上课时间。组织康复治疗师们实行分组包干制,根据残疾儿童家庭情况、身体情况,科学制定个性化教学方案,围绕儿童大运动、精细动作、言语与沟通、认知、生活自理、情绪行为管理、感觉统合训练、社交游戏等方面,制定课程内容,将康复训练、文娱活动、心理疏导、线上互动有效结合,指导家长在特殊时期灵活有趣地开展康复训练。一时间,老师们成了“网红主播”,孩子们跟随老师训练得很努力,也很开心。

该院负责人表示,将进一步规范残疾儿童线上康复服务操作流程,完善线上康复服务档案,切实保障全院残疾儿童在家也能获得持续性康复服务,不断满足残疾儿童基本康复需求。