

全国535个县建成县、乡、村三级联动的紧密型县域医共体

小病不出县 就医负担轻

近日,国家卫健委印发《医疗机构设置规划指导原则(2021—2025年)》,要求按照县乡一体化、乡村一体化原则积极发展紧密型县域医共体。2019年,国家卫健委在全国启动紧密型县域医共体建设试点。目前全国已有535个县建成县、乡、村三级联动的紧密型县域医共体,试点县医疗服务效能提高,县域内就诊率超90%。

紧密型县域医共体运行情况如何?群众就医负担是否减轻?日前,记者赴福建省三明市尤溪县和山西省太原市阳曲县进行了采访。

人财物管理一体化

家住尤溪县联合镇的村民老蔡,患有多年的血小板增多和贫血症。2021年7月,老蔡在田里干活的时候突然头晕目眩,家人将他送到尤溪县总医院血液内科。经过8天住院治疗,老蔡的病情得到控制。

出院后,老蔡回到家里康复。尤溪县总医院联合分院(原联合镇卫生院)每隔一段时间,就会派出家庭医生团队上门给老蔡检测血压、血糖等健康指标,指导用药,并做好饮食营养搭配等健康生活方式宣教。经过几个月的居家康复,老蔡精神好了许多,也能给干活的妻子搭把手。老蔡在县里就能看好大病,这在以前不可能实现。过去,他一发病就要到100多公里外的福州市大医院治疗,费时费钱费力。

2017年4月,尤溪县启动紧密型县域医共体建设,打破县、乡、村三级医疗机构行政壁垒,整合县域医疗卫生资源,依托原县医院和县中医院组建尤溪县总医院,下辖15个分院(乡镇卫生院)和1个社区卫生服务中心,承担全县44.47万人的基本医疗和公共卫生服务。

尤溪县总医院院长杨孝灯介绍,总医院发挥龙头优势,以基层为重点,加强管理,推动县域医疗资源下沉,实现县、乡、村的人事、财务、药械、业务、绩效、信息、养老“七统一”管理,有效提升基层医疗服务能力。

以联合分院为例,总医院派出业务院长,适当增补人员,并定期选送分院医务人员到总医院进修。分院内部改革力度不小;成立住院部,按照就诊量合理设置

卫生机构床位数,严格执行三级医师查房制度,按时完成病历书写;完善手术室软硬件建设,添置手术相关设备及耗材,由总医院消毒供应中心统一配送手术器械,开展相应的手术治疗。

2017年3月,阳曲县成立医疗集团,将县医院、乡镇卫生院、村卫生室等医疗机构纳入一个“盘子”中,组建紧密型县域医共体。按照山西省组建紧密型县域医共体的要求,阳曲县医疗集团内部实行行政、人员、资金、业务、绩效、药械“六统一”。

“为了促进人财物管理一体化,我们在‘六统一’的基础上,还进行了重点突破。”阳曲县医疗集团负责人王海娟介绍,原来10个乡镇卫生院各自有法人,经过整合后只有医疗集团一个法人单位,便于管理。协调人社和编办部门,进行备案制人员管理。新入职的医务人员,无论是在县医院或乡镇医院,在待遇、社保方面都是一把标尺,和此前已在职人员相比,除了一张编卡的区别,其他都一样。

医保基金打包支付

“在县医院就看好了心脏病,花钱不多,以前想都不敢想!”阳曲县黄寨镇北郊村的赵大爷今年67岁,前不久干活时突然胸口疼痛无法站立,随后出现昏厥。赵大爷被送到阳曲县人民医院救治。经过多项检查,赵大爷被诊断为冠状动脉粥样硬化性心脏病。经过安装心脏起搏器、抗血小板聚集等治疗,赵大爷病情得到缓解,顺利出院。赵大爷算了一下,这次看心脏病总共花费8.2万元,医保报销了绝大部分,自己实际只花了7352元。

阳曲县医疗保险管理服务中心主任王泽瑜介绍,从2018年开始,阳曲县实行“总额打包付费”的医保支付办法,规定住院费用超支10%以内,医保资金和医院各负担一半;超支10%至20%,医疗集团负责70%的超支费用;超支20%以上,则由医院全部承担。

从2019年开始,阳曲县的医保资金连年出现结余。去年,阳曲县域内住院人次占比达55.3%,比上年提升10多个百分点。“阳曲县紧挨着省城太原,县医院住院率能达到这个数字颇为不易。”王泽瑜说。

尤溪县实行县域医保基金按人头按年度总额打包

支付。2017年起,尤溪县以总医院为单位,每年根据辖区内参保人数实行县域医保基金总额打包支付,建立“总额包干、超支自付、结余归己”的原则,年终结余基金一部分直接纳入总医院工资总额,用于提高医共体内各级医疗机构医务人员薪酬,另一部分用于提取抗风险基金、弥补医共体发展资金等。

2018年起,尤溪县实行住院费用按全病种收付费改革,不设起付线,取消封顶线,参保患者在县医院、基层定点医疗机构住院产生的医疗费用,分别按病种由医保基金定额报销70%、80%,患者自付30%、20%,实现城镇职工和城乡居民同级别医疗机构“同病、同治、同质、同价”。

为了进一步减轻群众就医负担,尤溪县建立县、乡、村三级医疗机构药费控制和“堵浪费”监管长效机制。将各项控费考核指标管控作为医院管理工作的重心之一,结合上级考核目标要求,合理制定县医院各科室和各分院控费考核指标。每月考核、动态监测,将控费情况纳入工作质量考核指标中,考核结果与医生年薪挂钩,督促医生规范诊疗行为,防止医药费用不合理增长。

尤溪县总医院副院长詹承朝说,在医共体内部实行医保基金打包支付制度和收付费改革,倒逼总医院管理好本院和分院医疗行为,降低患者就医负担,避免医保基金浪费,进一步提高医保基金使用效益。此外,辖区内群众少生病,医保基金有更多结余用来奖励医务人员,使得医共体更有动力去做疾病预防和健康促进,真正实现从以治病为中心向以健康为中心转变。

提升村医服务能力

“闺女,我经常头晕、心慌,你给我开点药吧。”69岁的刘大娘来到阳曲县大孟镇棘沟村卫生室,抓住村医史润珍的手说。史润珍给刘大娘量血压,发现血压偏高。稳妥起见,史润珍在3天内连续为刘大娘测量了3次血压,最终确诊为高血压。史润珍随即给刘大娘开了转诊单,并把她列入慢病管理重点人群。

在棘沟村村委会院子里,卫生室干净整洁。今年51岁的史润珍以前是民办教师,2013年加入村医行

列。后来,她考取了助理医师资格证书。

“刚当村医那会儿一个月收入只有800元,现在基本工资加上绩效工资,每个月3000元左右。有了助理医师资格证书,还多加300元!”待遇提升了,史润珍工作更有劲头。村里580个常住村民的健康状况,她了如指掌:“我们村65岁以上的老人71个,高血压患者56人,糖尿病患者14人……”

阳曲县医疗集团成立后,投资700多万元对所有村级卫生室进行标准化改造。按照40平方米建筑面积、6个区域的标准设置,配有健康一体机、智能手机、电磁诊疗仪等设备。目前,阳曲县村卫生室全部完成标准化改扩建,棘沟村卫生室就是其中之一。

王海娟说,村医是县域医共体的重要一环。村医覆盖面最广,与群众直接打交道。医疗集团通过绩效考核激励、偏远地区补助等薪资结构改革,逐步提升村医待遇和服务能力。此外,通过帮助村卫生室建设远程会诊系统和信息化系统,促进县医院优质医疗资源下沉,进一步提升村卫生室服务能力。

蒋坑村卫生室位于尤溪县坂面镇蒋坑村村委会,建筑面积80平方米,内设诊室、药房、治疗室、健康教育室等,聘有2名村医,负责全村1778名常住村民的健康管理。卫生室配备高血压、糖尿病、支气管哮喘、脑卒中及后遗症等20余种报销率100%的慢病药品,中药饮片270多种,中成药30多种,西药110多种,基本可以满足村民日常用药需求。目前,蒋坑村有常住慢病患者46人,全部实现家庭医生签约。

在紧密型县域医共体下,尤溪县总医院的分院对村卫生所实行统一管理;村卫生所由镇政府、分院统一进行规范化建设;村医统一由分院实行乡聘村用,建立人事档案,空白村由分院协调临近村医巡诊;分院设立村卫生所药房,村卫生所药品由分院统一采购;分院每月举行村医例会,培训、规范村医医行为,保障村卫生所医疗安全,督促村医做实做细基本公共卫生服务项目;分院统一制定工作绩效考核方案,村医工资由总医院发放等。

杨孝灯介绍,尤溪县总医院在各分院组建20支服务团队,每个月定期驻村卫生所开展基本医疗及慢病管理工作,规范诊疗服务,确保医疗安全。此外,总医院不定期组织村医参加线上线下培训,选送村医到总医院进修、学习,村医业务水平和服务能力得到有效提升,村民基本做到“小病不出村”。

为了发挥中医药在农村治疗常见病和治未病的作用,尤溪县总医院成立了中医药健康管理部,在全县开展县、乡、村中医药传承发展工作。在各村卫生所,配备标准化的中医治疗设备,并组织村医培训,提升中医药服务能力。

摘自《人民日报》

春季适当晒晒太阳

春季的天气由寒转暖,自然界的阳气开始升发,人体内的阳气也开始升发,此时应特别注意养护好体内的阳气。晒太阳是补充阳气最直接有效的方式之一。

中医认为,春夏养阳,秋冬养阴。晒太阳不仅可以温暖体内的阳气,强健骨骼,还可以提升免疫力。头为“诸阳之首”,是全身阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部。百会穴位于头顶正中,是百脉汇聚之处。晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,最好能晒到正午的阳光。在11点到13点之间,到室外让阳光洒满头顶,通畅百脉,调补阳气。

民间有句俗语:“养背就是养全身。”中医认为,背为阳,腹为阴。背部分布的基本都是人体的阳经,避风晒背能暖背通阳,疏通背部经络,对心肺大有裨益,可起到补充人体阳气的作用。如果背部受冷,则风寒之邪极易通过背部经络入侵,伤及阳气而致病,年老体弱或久病虚损之人易旧病复发,并加重病情。因此,可以选择在10点至15点之间晒背。初春天气比较凉,晒背时一定要避风,做好防寒保暖。晒背的时

间可长可短,一般每次半小时即可。

人体的脏腑功能靠阳气来支撑,平日空闲的时候,适当多晒晒太阳,使阳气充盈,抵抗疾病的能力自然就会提高。

摘自《人民日报》



代餐食品不可长期食用

如今代餐深受年轻人欢迎。目前主流的代餐食品有代餐粉、代餐奶昔、代餐粥、代餐零食、蛋白棒等,它们一般与方便、低脂、瘦身联系在一起让人心动。

代餐受到欢迎,与当下年轻人注重体重管理、追求健康生活方式密切相关。那么,代餐食品安全吗?真的能让我们“躺瘦”吗?

近日,江苏市场监管部门提示,目前代餐食品缺乏国家强制标准,这也导致了代餐食品行业不可避免存在产品质量良莠不齐、过度营销、虚假宣传等问题。在实际使用中,效果也各不相同。

江苏市场监管部门提醒,代餐只是减脂过程中的一个“工具”,并不是使用代餐简单代替。另外,每个代餐品种的营养素如维生素、钙、镁、铁、锌等均含量不同,长期单一食用同一种代餐容易造成营养不良。

“代餐食品不可长期食用。”江苏省食安委专委会委员、东南大学公共卫生学院博士生导师孙桂菊表示,代餐食品的使用是以控制体重为目的,有时性,不宜长期,但可间断使用。由于现在市场上有的产品在低能量的同时,未强化营养素,所以营养素含量偏低,会引起膳食营养素的缺乏。建议当体重达到一定理想范围后,应当恢复正常饮食,适当控制能量和增加运动,多吃膳食纤维,做到能量平衡,以维持健康体重。

是否人人都适合代餐减脂,哪些人不适合?孙桂

菊表示,代餐主要

针对超重和肥胖人群,普通减脂人群其实没必要用代餐,适当控制饮食和锻炼才是最健康的。不建议孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及老人食用代餐食品。另外代餐食品一般来讲膳食纤维含量比较高,对于胃肠功能紊乱消化功能不全者也不宜使用。

如何正确选购代餐食品?孙桂菊提示,注意选择大品牌,尤其要关注食品标签内容,一是看配方成分组成,二是看营养成分含量表,优先选择成分较多、主要营养素如B族维生素、铁、锌、钙等含量比较高的产品,建议可参考中国营养学会发布的代餐食品团体标准(T/CNSS 002-2019)。

特别提醒的是,如选购的产品是经国家批准,带“蓝帽子”具有减肥功能的保健食品,则按照其产品说明书及标签服用。

摘自人民网



久坐或减少运动收益

带来的健康风险。

此外,久坐,特别是姿势不良的久坐,还会带来关节损伤、肌肉僵硬、血液流动减缓、脂肪分解速度减慢、氧气交换不足、大脑灵活性降低等负面影响。

长此以往,久坐还会增加某些癌症、心血管疾病、糖尿病、肾脏和肝脏疾病等慢性疾病的发生风险,增高死亡风险。

因此,北京市疾控中心慢病所专家提醒大家,“是否进行规律的身体活动”与“是否存在久坐行为”,是两个同等重要的、需要分别纳入考虑并制定行动计划的重要内容。

如今,我们的生活方式使坐着的时间远远大于我们的活动时间。工作、上课、看电视、使用电子产品等大多是坐着完成的。生活中的“被迫”久坐怎么破?世卫组织的另一条建议予以充分的重视:限制久坐时间,用久坐的时间进行各种强度的身体活动,包括轻微强度。

很多时候,改变工作学习时身体站或坐的状态并不容易,建议大家可以从打断久坐状态的角度入手。

研究发现,每隔30至60分钟时打断久坐的状态,可以预防久坐行为带来的健康风险。用来打断久坐行为的身体活动,可以是中/高强度,也可以是低强度。用任何强度的身体活动来取代久坐都是有益的。如此,我们就可以为一天中的“动”与“静”作出合理安排。慢病所专家建议,乘公交车上、下班时提前一站下车步行,或下班后去健身房锻炼,来保证每天足够的中/高强度身体活动时间。

在工作时,可以像上学时一样,利用手机等工具为自己设定一个“下课铃”,提醒自己每隔45分钟就起来到处走走、爬爬楼梯、伸展四肢,活动5分钟。这样,把“动”与“静”两手抓,慢慢养成习惯,您就会发现,少静多动其实一点都不难!

摘自《北京青年报》

使用漱口水不能替代刷牙



随着人们对牙齿健康重视程度的加深,漱口水被越来越多的人所接受。市面上不少漱口水都打着“刷牙漱口水”“医用漱口水”的旗号,甚至称用其漱口可替代刷牙。

对此,天津德倍尔口腔主治医师刘大为表示,没有任何漱口水可以替代刷牙。通过漱口,可以冲掉口腔内一部分食物残渣,但是不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。

“正确的刷牙方法是,牙刷加上牙线。通过牙刷可以去除牙齿表面软垢以及窝沟等位置60%的软垢。而剩下40%的软垢,则需要通过牙线进行清除。”刘大为说。

目前,市场上还流行一种水牙线,也被称为冲牙器,可以配合日常刷牙一起使用。“水牙线的主要

作用就是通过高压水柱来冲刷牙缝等牙刷比较难清洁的位置,进而清除藏在这些位置的污垢、牙菌斑。”刘大为说。

牙线是通过物理摩擦的方式带走污垢、牙菌斑,对于排列比较紧密的牙缝,水牙线是没有效果的。膨胀牙线柔软,遇水会散开,清洁作用较强。水牙线更适合牙齿缝隙大的人使用,但其并不能替代牙线,牙线清洁缝隙会更彻底。

刘大为提醒,最有效的牙齿清洁方式就是刷牙,它的“霸主”地位不容撼动,其他清洁方式都不能代替刷牙。对于有需要的人群,可以在医生的建议下选择合适的漱口水。有些含药物的漱口水不要长期使用,因为长期使用可能导致口腔内部菌群失调,破坏口腔天然的防御能力,还有牙齿着色的可能。

摘自《科技日报》



“动”给身体带来好处。那么,如果每天都达成了运动目标,是不是就可以高枕无忧了呢?其实不然。因为“静”会让你的运动收益严重“缩水”。北京市疾控中心慢病所的专家提醒公众,“多动”和“少静”同样重要。

关于一个成年人,在身体条件允许时应当如何开展身体活动,世卫组织给出了明确的建议:每周至少进行150至300分钟的中等强度有氧活动,或至少75~150分钟的高强度有氧活动,或者等量的中等强度和更高等强度组合活动。

每周要有2天或2天以上进行中等强度或更高等强度的抗阻力运动,隔日进行,以强化肌肉,锻炼所有主要肌肉群。

一天之中,除去睡眠时间,我们大约有16个小时的活动时间。假设每天进行30分钟的中/高强度身体活动,那么,如果在剩下的15个半小时中我们都舒适地坐着度过,会发生什么?

有研究发现,中/高强度身体活动所带来的健康收益,会受到久坐行为的影响。甚至,当一天中久坐时间达到11至12小时以上时,中/高强度身体活动所带来的健康收益有可能被削弱或抵消。

也就是说,达到了推荐量的运动,也无法弥补久坐